

SWIM-run MAGAZINE

n°10

EN ROUTE POUR L'OTILLO

COURSES

Swimrun HVAR

Swimrun ANJOU

Présentation AUTHIEMAN

CONSEILS

L'épaule du SwimRunner :
prévention et développement

REPORTAGE

David Hauss et Cédric Fleureton
en route pour les Mondiaux

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



@f-helin

L'Authieman :

Entrez dans la 3ème dimension...

Mer, rivière et lac planteront le décor de la première édition, le 9 juillet prochain. Un atout unique en Europe qui suscite déjà un réel engouement.

Les demandes affluent, déjà 150 binômes ont validé leur inscription. Un signe fort et très encourageant pour l'Authieman. Un rendez-vous en terre inconnue sinon bien méconnue par un grand nombre de compétiteurs.

Et en filigrane, une affaire de cœur...

C'est bien au cœur d'une baie protégée que l'Authieman a planté son décor.

Et pour la bonne mesure, trois formats de course sont à l'affiche. L'Estran, un parcours découverte, en duo, composé de 12 km de course à pied et 1,5 km de natation en plusieurs sections, la Madelon, d'une distance moyenne, en duo, composé de 21 km de course à pied et de 3,5 km de nage et enfin l'Authieman, de 28 et 5,5 km. « Il était important d'ouvrir les portes de ce parc privé, totalement naturel, à un large public qui s'apprête à le découvrir au fil de

Terrain de jeu privilégié de Jean-Marc Lamblin, triathlète amateur, qui, pour l'occasion a revêtu la combinaison de l'organisateur, la baie d'Authie sera bientôt, celui des adeptes du swimrun. « L'ambition n'est pas de grandir de façon exponentielle. A ce titre, pas plus de 700 athlètes seront conviés sur cette nouvelle échéance », prévient l'intéressé, qui convainc sans mal les plus sceptiques. « L'opportunité de venir nager dans trois eaux, lac, rivière et mer, une première

en Europe, suscite un réel engouement. C'est une vraie particularité dont nous tirons un avantage certain. La promesse de traverser des espaces naturels, un parc marin et sa colonie de phoques et veaux marins, de découvrir les longues plages de sable fin de la Côte d'Opale, ses sentiers tracés au milieu des dunes... mais aussi des sentiers de huttes reste un atout non négligeable ». Un argument massue. Imparable.

l'eau », se félicite Jean-Marc Lamblin. Le 9 juillet prochain, Français, Suédois, Belges, Allemands ou encore Autrichiens seront de la partie entre Berck-sur-Mer et Fort-Mahon. Le Swimrun des 3 eaux offre donc certaines garanties vers la pérennisation. « C'est un objectif à tenir. Cette course nature en plein cœur d'un site ultra-protégé reste encore à développer, à parfaire, c'est une évidence. Mais quelle étendue magnifique ! » L'ascension de quelques dunes, qui culminent entre 25 et 30 mètres de hauteur, promet déjà de s'offrir l'étiquette « casse-pattes » pour la fin de course.

COUP DE PROJO

Nager au milieu des phoques et autres veaux marins, voilà une chance inouïe.



l'essence de l'Authieman, dont les bénéfices seront d'ailleurs reversés à l'association « Lames de joie ». Ils permettront ainsi de financer des lames de carbone à destination des enfants de 6 à 16 ans, amputés d'une ou des deux jambes », conclut Jean-Marc Lamblin.

L'Authieman, nouveau venu, nouvel ovni sur la scène swimrun, est donc aussi une affaire de cœur, de partage qui nous parle bien au-delà de la seule planète sport.

Plus d'infos sur :
<http://www.authieman.fr/>



Miser sur un dépaysement total, sans construction visible à perte de vue, voilà l'autre pari de l'Authieman qui pourrait s'avérer payant. « Outre la natation et ses trois défis à relever avec le triptyque mer, rivière et lac, le trail dans les dunes, sur le sable et sur les chemins des huttes picardes donnera du relief à l'épreuve », assure Jean-Marc, ravi de mettre ainsi le Nord en lumière. « La Picardie et le Pas-de-Calais ne sont pas que pluie et grand froid. Notre patrimoine demeure riche et la Baie d'Authie, l'une des plus préservées d'Europe, est un parfait exemple ».

Le sport, l'exigence, le dépassement de soi seront aussi d'actualité au même titre que l'écologie. « C'est une préoccupation majeure de l'organisation,

BERCK-SUR-MER // FORT-MAHON-PLAGE

*** SWIMRUN DES TROIS EAUX ***

NAGEZ EN MER, RIVIÈRE ET LAC ET COURREZ AU CŒUR D'UN SITE NATUREL EXCEPTIONNEL PRÉSERVÉ

BIENVENUE DANS LE DÉFI AUTHIEMAN

PRÈS DE 500 ATHLÈTES EUROPÉENS TENTERONT D'ATTEINDRE LA LIGNE D'ARRIVÉE EN ALTERNANT COURSE À PIED ET NATATION

DÉFIEZ VOS LIMITES !

www.authieman.fr - [Facebook.com/Authieman](https://www.facebook.com/Authieman)

★ DÉPART 11H30 ★ ESPACE ROSE DES VENTS ★

BERCK-PLAGE (62)

VILLAGE EXPOSANTS / PARTENAIRES

3 FORMATS OUVERTS À TOUS - INSCRIPTIONS JUSQU'AU 30 JUIN 2017 - PLACES LIMITÉES

INSCRIPTIONS SUR <http://authieman-2017.ikinoa.com>

DIMANCHE

9

JUILLET

2017

L'Authieman

28Km 5.5Km

La Madelon

21Km 3.5Km

L'Estran

12Km 1.5Km

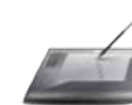
www.swimrunland.com

le premier shop en ligne dédié à la pratique du swimrun

Hvar : Une sélection

*pour les Monde...
ça se mérite !*

La saison de compétition 2017 a débuté avec une course étonnante et une bataille acharnée lors de l'événement inaugural ÖTILLÖ World Series à l'île de Hvar, en Croatie. Le cadre méditerranéen avait tous les ingrédients nécessaires à une course spectaculaire mais très difficile. Le parcours de 45,5 kilomètres était un véritable test, alternant un sentier technique cheminant sur de longues et difficiles étendues de natation dans une mer agitée. Les champions du monde Daniel Hansson et Lelle Moberg (SWE) ont réussi à sortir du premier groupe et à franchir la ligne d'arrivée en tant que première équipe après 5 heures 55 minutes et 08 secondes, suivies de près par quatre autres équipes. Juste 15 minutes après les leaders, l'incroyable Annika Ericsson (championne du monde féminine) et Stefano Prestinoni (SWE), a terminé première équipe mixte et sixième au classement avec le temps 6:10:57! La première équipe féminine Diane Sadik (SUI) et Charlotte Eriksson (SWE) ont terminé après 7:37:41.



Jacvan avec organisation



Jakob Edholm / ÖTILLÖ Hvar

Cette course est juste quelque chose de totalement différent

« Cette course est juste quelque chose de totalement différent ! Nous avons souffert aujourd'hui et rien n'était gratuit. C'était vraiment difficile pour tous mais c'était aussi une course exceptionnelle. Avec les vents forts et la mer agitée, les sections de natation étaient si difficiles, nous avons dépensé tellement d'énergie dans l'eau pour s'arrêter. Mais le parcours nous a bien

adapté, nous avons adoré le fonctionnement technique dans les collines. C'est incroyablement beau ! », a déclaré Lelle Moberg après avoir terminé comme vainqueur général avec Daniel Hansson, Team Swedish Armed Forces.

L'île de Hvar, dans les îles croates de Dalmatie, est

considérée comme l'une des 10 plus belles îles du monde. Avec son riche patrimoine culturel et historique, ses oliviers et ses vignobles anciens, ses eaux cristallines, ses roches calcaires et son terrain varié, entouré par les fabuleuses îles Pakleni, Hvar est la destination idéale pour une course ÖTILLÖ swimrun. Il ne fait aucun doute que Hvar a répondu à la prétention



SWIMRUN MAN

PLONGEZ, L'EFFORT NE FAIT QUE COMMENCER



ETAPE 2
EMBRUN - 05

02
JUILLET

ETAPE 3
GRENOBLE-38

27
AOUT



INFOS ET INSCRIPTIONS SUR :
WWW.SWIMRUNMAN.FR

10%*
DE REMISE
SUR VOTRE PROCHAINE COMMANDE
AVEC LE CODE : TRIMAX



★ CAMARO ★ gOCOCO ★ swimrunners ★ ICEBUG ★ MAKO ★ ORCA ★
★ COLTING ★ HUB ★ DARE2TRI ★ ZONE3 ★ XTENEX ★ SEAL SWIMRUN ★

LIVRAISON RAPIDE 24/48H EN FRANCE - VENTE HORS TAXE ET EXPÉDITION DOM/TOM - 48/72H SUR L' EUROPE

www.swimrunland.com - Informations / Contact : shop@swimrunland.com

* Offre limitée à une seule par personne et valable jusqu'au 31 mai 2017

La mer bleue et cristalline

d'ÖTILLÖ d'avoir des courses uniques dans des endroits uniques.

La mer bleue et cristalline était agitée par de forts vents et la plus longue section de natation de 2 900 mètres était un véritable test pour tous les concurrents. Tout simplement essayer de rester sur un parcours direct à travers les vagues et les courants, et aborder l'eau froide pour un long

tronçon était des plus complexes. Une grande partie de la course sur les pistes était sur des pistes techniques, avec quelques escalades difficiles. La nécessité de s'adapter à la course au soleil chaud et à la température de l'eau relativement froide, d'environ 13 à 15 degrés, a encore ajouté de la difficulté.

Beaucoup d'équipes ont eu du mal à gérer ce



Certains ont dû abandonner

Huit équipes de haut niveau à ÖTILLÖ Swimrun Hvar

changement de température (ndlr : nous vous invitons à lire notre article sur la thermorégulation paru le mois dernier). Certains ont dû abandonner. 110 équipes de deux de 22 nations différentes se sont rendues à Hvar pour participer à l'ÖTILLÖ Swimrun Hvar, un classement au championnat mondial Ötillö Swimrun dans l'archipel suédois. Le jour précédant la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, l'ÖTILLÖ Sprint

Hvar, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue mais plus difficile.

Huit équipes de haut niveau à ÖTILLÖ Swimrun Hvar se sont qualifiées pour le Ötillö Swimrun World Championship 2017, le 4 septembre 2017 dans l'archipel de Stockholm; Top 3 hommes, top 3 mixtes, top 2 femmes.

Podium hommes :

1. Lennart Moberg et Daniel Hansson (SWE), Forces armées suédoises, 5:55:08
2. Martin Flinta (SWE) et Adriel Young (AUS), Team Thule, 6:01:13
3. Pontus Lindberg et George Bjälkemo (SWE), Team Garmin, 6:03:05

Podium mixtes :

1. Annika Ericsson et Stefano Prestinoni (SWE), Team Swimshop.se, 6:10:57
2. Jasmina Glad Schreven (FIN) et Thomas Schreven (NED), dis non! À Doping, 6:49:14
3. Sabrina Maurette et Ludovic Maillard (FRA), Équipe Issy Absolu, 7:00:03



LES PODIUMS

Podium femmes :

1. Diane Sadik (SUI) et Charlotte Eriksson (SWE), Team Swimrunshop.com, 7:37:41
2. Åström (SWE) et A.Jönsson (SWE)
3. Westman (SWE) S.Mattsson (SWE)



Résultats complets: <http://otilloswimrun.com/races/hvar/results-2017/>

En route vers L'Ötillö

*avec Cédric Fleureton
et David Hauss*

Cédric et David ont annoncé leur grand défi pour 2017, leur nouvelle aventure sportive et humaine, ensemble, en route pour les championnats du monde de swimrun qui se dérouleront en Suède en septembre prochain. Même s'ils ont tous les deux obtenus une Wild-Card ils ne comptent pas faire de la figuration sur ces championnats du monde mais savent aussi qu'ils ne seront pas en terrain conquis. Portrait croisé.



Jacvan

Jacvan©Activ'images pour
TrimaX-mag



Faire les choses avec plaisir et envie

Vous avez tous les deux de beaux palmarès dans le triathlon, dans le trail (confirmé pour Cédric depuis des années)... Qu'est-ce qui vous a motivé à vous lancer ce nouveau défi dans une discipline inconnue pour vous ?

Cédric Fleureton : Ma seule motivation est le plaisir. Je crois que sportivement je n'ai plus rien à prouver à moi-même ni à personne, je fais les choses avec plaisir et envie. Depuis toujours j'aime avoir une palette assez large d'activité à pratiquer, je déteste m'enfermer dans une seule discipline. J'ai la chance d'avoir été doté de bonnes qualités physiques et habilités motrices, et surtout d'être encore en superbe forme. J'en profite tout simplement, je m'éclate.

J'aime aussi les gros événements, les courses mythiques et atypiques. Quand David Hauss m'a proposé de faire équipe avec lui pour l'Otillo, je n'ai pas réfléchi longtemps ;-)

David Hauss : J'aime les challenges, cela a toujours été un moteur pour moi que d'aller vers l'inconnu, d'explorer de nouveaux horizons et relever des défis qui font que chaque jour ne ressemble à aucun autre.

Il est vrai que le triathlon dans son format actuel, et qu'on ne voit guère évoluer dans bien des aspects m'ennuie. J'ai malgré tout décidé d'être présent pour mon club de Liévin sur les prochains

GP, mais là encore difficile de rester motivé par des courses insipide. De front, je participerai à des courses de « pleine-nature » en trail où le plaisir continue d'entretenir mes envies et de SwimRun où je vois une opportunité que d'explorer une nouvelle facette de moi-même.

C'est donc l'envie de changement, de découvrir de nouveaux endroits, de nouveaux spots, une manière différente d'appréhender l'entraînement et les compétitions qui me font avancer aujourd'hui.

Comment va donc s'articuler ton entraînement ? est-ce que ta préparation change beaucoup avec l'intégration du swimrun ?

Cédric Fleureton : Pour l'instant, j'ai un gros objectif en tête avec les championnats du monde de trail en juin prochain, et à vrai dire je ne suis pas encore rentré de plein pied dans la préparation swimrun et xterra. Je nage une fois par semaine et fais une séance de renforcement musculaire typée natation depuis le mois d'octobre. L'objectif jusqu'en juin est simplement de retrouver des sensations dans l'eau et pour l'instant ça se passe super bien. Après les championnats du monde, je compte monter en puissance en augmentant les séances natation et VTT.

David Hauss : Les entraînements ne vont pas être modifiés fondamentalement car l'entraînement

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO

COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA



SwimRun de Marseille le 9 Juillet

croisé de triathlon nous servira grandement, idem avec les sorties en montagne suisse cet été en Suisse pour préparer les trails de fin de saison. La gestion du froid sera prépondérante qui plus est pour l'épreuve suédoise. Alors quelques sessions nous feront le plus grand bien avec mon acolyte Cédric !

Est-ce que vous ferez des compétitions swimrun de préparation ?

Cédric Fleureton : Avec David on aimerait bien, mais avec nos courses déjà prévues ce n'est pas facile de trouver une date, on va quand même essayer, c'est essentiel.

David Hauss : Je participerai au SwimRun de Marseille le 9 Juillet, épreuve dont je serai d'ailleurs l'ambassadeur et qui promet d'être haute en couleur ! Un SwimRun urbain qui nous fera découvrir une partie de la ville de Marseille sous un chaud soleil du midi ! En septembre, l'épreuve de l'Otillo servira de championnat du monde de la discipline puis une 3e course fin novembre à la Réunion pour la 1ere édition du SwimRun Réunion sur la côte ouest de l'île.

Quel sera votre calendrier ? Avez-vous des objectifs forts sur chacune de ces disciplines ?

Cédric Fleureton : Mon premier grand rendez-vous sera les championnats du monde de trail en juin, le deuxième sera les championnats du monde swimrun en septembre et mon troisième la grande finale xterra fin octobre. Entre ces grandes dates je ferai pas mal de courses (trail principalement) pour parfaire ma forme et donner de la visibilité à mes sponsors.

David Hauss : Mon calendrier alternera triathlons, trails et swimrun cette année avec des objectifs plutôt axé trails si j'ose dire car j'estime être dans une année d'apprentissage plus que de réelle performance. Néanmoins ma course importante sera le Trail de Bourbon fin Octobre à la Réunion longue de 110km, petite sœur de la grande Diagonale des fous. Le championnat du monde de SwimRun constituera aussi une date importante cette année

Le binôme ... est-ce que vous vous connaissez bien ? Est-ce que vous êtes plutôt similaires dans vos qualités physiques comme dans votre caractère ou est-ce que vous êtes plutôt complémentaire ?

Cédric Fleureton : ça fait longtemps que l'on se connaît mais on ne peut pas dire qu'on se connaisse bien. Ceci dit j'ai toujours eu un bon feeling avec David, j'aime bien sa personnalité et son côté

«force tranquille». Je pense que l'on partage les mêmes valeurs, je n'aurais de toute manière pas pu faire équipe avec un type que je ne porte pas dans mon cœur.

Pour une course comme l'Otillo, je pense qu'on a les qualités physiques pour faire une bonne performance.

David Hauss : Cédric un personnage atypique du sport en général et d'endurance plus précisément, j'irai même à dire dans la vie en général. Il a une vision bien à lui de l'entraînement et une façon de courir qui lui est propre, en partant très vite par exemple. J'ai pu m'en apercevoir très tôt lorsque nous courions ensemble en équipe de France de triathlon il y a de ça une dizaine d'années, bien que la natation ne soit pas son point fort, il se devait de ne jamais lâcher pour garder une chance de bien figurer au classement. Cela lui a donné une expérience des gros rendez vous, avec une gestion très Zen des choses qu'il peut contrôler. Il est une inspiration. Nos profils tant physiques que physiologiques sont différents et cela nous rend



complémentaires pour les courses de longues haleines comme ce futur SR. Il participera à 3 championnats du monde cette année (trail, SwimRun et X-terra) c'est un honneur de faire équipe avec lui.

Que pensez-vous de la montée du swimrun en France ?

Cédric Fleureton : Il s'agit d'une toute jeune discipline au fort potentiel. Des tas d'épreuves apparaissent chaque année, c'est une très bonne chose, les possibilités en France sont énormes. Je prédis un bel avenir au swimrun.

David Hauss : Oui, on voit de plus en plus de gens se prendre au jeu, il y a une certaine effervescence, pour nous qui pratiquons des sports outdoor et d'endurance autour de cette nouvelle discipline qu'est le swimrun sur le fait d'enchaîner la natation avec la course à pied maintes et maintes fois ; de découvrir des spots magnifiques par ses propres moyens, souvent vierge de touriste ou même de population.

Le défi proposé demande une humilité profonde devant les éléments, c'est une nouvelle quête intérieure qui prend forme, je ne serai pas étonné de voir des athlètes articuler leur vie autour de ce nouveau sport très prochainement.





Un swimrun

en terre angevine

Le 23 avril dernier, se déroulait la première édition du Swimrun Anjou au cœur du vaste Lac de Maine. Un site dans lequel les 260 participants ont disputé deux épreuves, un S et un M, et ce, dès 9h du matin.



Julia Tourneur

organisation

A l'assaut du lac de Maine

Malgré le vent glacial et les corps encore engourdis, la bonne humeur se lisait sur le visage des participants amassés au retrait des dossards. Il fallait montrer patte blanche, sifflet et combinaison de rigueur, pour pouvoir prendre le départ de cette toute première édition.

L'idée de ce Swimrun a germé en septembre dernier, alors qu'Eric Berruer et son binôme, François Fontaine, bouclaient le championnat du monde du Swimrun en Suède. « Ils ont été sélectionnés au

mérite pour participer à cet ÖTILLÖ, par rapport à leur saison de trail et de triathlon, ce qui est rare », affirme Christophe Dubuisson qui les avait accompagnés pour assurer leur logistique. Avec Mathieu Catin, les quatre garçons, tous licenciés au club d'Angers triathlon, ont donc décidé de monter un swimrun chez eux, sur leur terre angevine en à peine six mois. « Le plus difficile fut de gérer l'aspect logistique-sécurité, car tout ce qui était création du parcours nous connaissions », indique l'un des organisateurs.

En m'inscrivant à cette première épreuve, je ne pensais pas découvrir un site aussi fabuleux. Le parc de loisirs du lac de Maine, qui s'étend sur 220 hectares (dont 110 pour le lac lui-même), est un véritable terrain de jeux pour ceux et celles qui aiment les sports de plein air. Un trésor de nature, à seulement quelques encablures de la grande ville d'Angers. Le site parfait pour évoluer en Swimrun et ça tombe bien car 24,672 km nous attendaient cette matinée, avec 20,298 km de course à pied et 4,374km de natation dans une eau à 14°C (petit détail qui peut parfois avoir son importance).



COURSE

En combi toute !

C'est dans une ambiance aussi familiale que conviviale que le départ a été donné, avec 45 binômes pour le M et 85 partis quelques minutes après à l'assaut de leur S (14, 115 km dont 11, 992 km de course à pied et 2,123 km).

Le tracé du parcours a fait la part belle à la nature avec des sentiers qui offraient une belle diversité mais aussi un peu de dénivelé, de quoi ne pas voir le temps passer. Les 24 km de course ont

donc défilé au rythme de la bonne humeur des bénévoles et de portions de course et de natation qui s'enchaînaient harmonieusement.

Parce que le Swimrun réserve toujours des surprises, l'avant dernière natation était la plus compliquée : 1500m à travers le lac pour rejoindre la rive de l'arrivée avec une petite houle et un vent frais. Un moment difficile mais qui donne aussi tout son sens à ce genre d'épreuves.

Pour l'édition de 2018, les organisateurs ont déjà quelques petites idées avec peut-être, une date un peu plus tardive dans le calendrier et pourquoi pas, d'autres courses qui graviteraient autour de l'événement....Affaire à suivre.

www.angersswimrun.com
onlinetri.com



Départ 6h30
200 concurrents

DEPART	
• Nat 0,86 km • CAP 7,90 km	• Nat 0,17 km • CAP 4,10 km
• Nat 0,24 km • CAP 1,82 km	• Nat 0,38 km • CAP 0,44 km
• Nat 0,40 km • CAP 1,36 km	• Nat 0,13 km • CAP 3,90 km
• Nat 0,45 km • CAP 1,85 km	• Nat 0,41 km • CAP 0,36 km
• Nat 0,62 km • CAP 1,69 km	• Nat 0,76 km • CAP 17,08 km
• Nat 0,71 km • CAP 0,80 km	• Nat 0,29 km • CAP 2,10 km
• Nat 0,26 km • CAP 0,10 km	• Nat 0,36 km • CAP 1,87 km
• Nat 0,21 km • CAP 0,90 km	• Nat 0,40 km • CAP 3,20 km
• Nat 1,01 km • CAP 2,06 km	• Nat 0,30 km • CAP 0,10 km
• Nat 0,70 km • CAP 0,33 km	
	ARRIVÉE
54,48 KM	8,66 KM

POUR DÉCROCHER
LE T-SHIRT BLACK-ORANGE
DE FINISHER
Mental d'acier,
solide condition physique,
esprit d'équipe infatigable
sont les maîtres-mots
pour atteindre l'arrivée
et revêtir le T-shirt Black-Orange
de finir de l'Ultra...
le graal de tout swimrunner !

L'ULTRA, avec 63,9km et un D+ de 2498m
la plus grande et la plus exigeante épreuve de SwimRun en France

La SwimRun Côte Vermeille fait partie des "Ötillö Merit Races",
une sélection drastique de 12 courses qualificatives à travers le monde.
La première et seule course française du circuit est maintenant une occasion
pour les meilleurs coureurs du monde de collecter des points pour le classement
"Ötillö SwimRun Rankin System", et d'être sélectionnés pour la finale mondiale.

Braver les éléments

Au départ du phare solaire du Cap Cerbère, à la ligne frontalière Franco-Espagnole, l'Ultra amène les plus valeureux swimrunners à travers 5 communes, chacune riche d'un fort patrimoine historique et d'une variété topographique incroyable : Cerbère, Banyuls-sur-Mer, Port-Vendres, Collioure et Argelès-sur-Mer.

Le long d'un tracé mêlant sentiers littoraux, chemins de vignes et singes du massif des Albères, ce parcours sur-mesure révèle les trésors exceptionnels de la Côte Vermeille, à nuls autres pareils.

A mi-périple, les swimrunners se lancent sur un tronçon de 17,06 km de course à pied pour gravir la tour Madeloc, tour à signaux du XIII^e culminant à 670 m d'altitude... un panorama à couper le souffle sur toute la plaine du Roussillon.



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
15 :	🇫🇷 Torpedo Swimrun					
22 :	🇺🇸 California Swimrun Challenge					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
18 :	🇫🇷 Swimrun Estérel Saint Raphaël					
25 :	🇵🇹 Breca Wanaka long - short					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
01 :	🇺🇸 Frogman Queenscliff - Tadpole / 🇫🇷 ÔTILLÔ Hvar sprint					
02 :	🇫🇷 ÔTILLÔ Hvar					
15 :	🇲🇦 Morocco swimrun Atlas					
23 :	🇪🇸 Swimrun Costa Brava Ultra - Marathon - sprint - short / 🇧🇪 Georgia Short - Full / 🇫🇷 Anjou M - S					
29 :	🇬🇷 Gravity Race Salagou Long - Court / 🇧🇪 Bin swimrun					
30 :	🇫🇷 Swimrun the Rieviera / 🇫🇷 Swimrunman Gorges du Verdon					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
06 :	🇺🇸 Swimrun Australia					
07 :	🇹🇷 Swimrun Challenge Istanbul-Kilyos					
13 :	🇲🇦 Amphiman Lleh long - mid - short / 🇫🇷 Swimrun Hof / 🇫🇷 Gravi'découverte ile de France long - jeune - court					
14 :	🇫🇷 Swimrun Hof / 🇫🇷 Breizh Start / 🇫🇷 Toulon Découverte					
20 :	🇫🇷 / Swim & Run de Versailles					
21 :	🇫🇷 Triton Swimrun					
27 :	🇫🇷 Otillô Sprint Utö					
28 :	🇫🇷 Otillô Swimrun Utö					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
03 :	🇸🇪 Sandsjöbacka					
04 :	🇪🇸 Neda el Mon - Delta de l'Ebre / 🇸🇪 Västerås 'The Pit' Relay / 🇫🇷 Cologne					
10 :	🇸🇪 Stockholm / 🇬🇷 Great North Endurance					
11 :	🇸🇪 Borås swimrun - sprint					
17 :	🇫🇷 Pikonlinna / 🇫🇷 Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière S / 🇸🇪 Långholmen Sprint / 🇸🇪 Sjöloppet - Short / 🇫🇷 ÔTILLÔ Isles of Scilly					
18 :	🇫🇷 Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière M - L / 🇸🇪 50turen Swimrun - sprint / 🇫🇷 ÔTILLÔ Isles of Scilly / 🇫🇷 Vertou Vignoble					
24 :	🇫🇷 Love SwimRun Llanberis / 🇫🇷 Swimrun côte Vermeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte					
25 :	🇫🇷 SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint / 🇷🇺 Perslavl Russia					

Retrouvez nous sur notre page facebook :

Swimrun Magazine Europe

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
01 :	🇸🇪 Midnight Sun swimrun (long - short) / 🇫🇷 Kustjagaren					
05 :	🇸🇪 Vansbro - SR relay					
08 :	🇫🇷 Swimrun de Crozon / 🇫🇷 ÔTILLÔ Engadin Sprint / 🇫🇷 Swimrun de Marseille					
09 :	🇫🇷 Authieman / 🇫🇷 L'estrán / 🇫🇷 La Madelon / 🇫🇷 Rheinsberg / 🇫🇷 Bokenäs / 🇫🇷 Engadin / 🇫🇷 Swimrun de Marseille					
15 :	🇸🇪 Höga Kusten Swimrun Original - Light / 🇸🇪 Kalmar Swimrun - Sprint / 🇫🇷 Rockman					
16 :	🇮🇪 Belgium / 🇮🇪 Trakai / 🇮🇪 Fritton Lake					
22 :	🇫🇷 Porkkala - sprint / 🇫🇷 Island Challenge					
28 :	🇸🇪 Amfibiemannen / 🇸🇪 Wet rock race					
29 :	🇮🇪 Breca Buttermere - sprint / 🇮🇪 Uddavalla / 🇫🇷 Lake-to-Lake 37 - 23					
30 :	🇮🇪 Parheden / 🇮🇪 Sandhamn / 🇫🇷 Canagua sports					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
05 :	🇫🇷 Lilla Skärgårdssutmaningen - long - short / 🇫🇷 Öloppet - sprint / 🇫🇷 Led - Lofthamar endurance day / 🇮🇪 Snowdonia Llyn i Llyn - Short / 🇫🇷 The Riviera Race - Sprint - Super Sprint / 🇫🇷 Nyköping / 🇫🇷 Hasselö Challenge					
12 :	🇸🇪 Bornholm / 🇫🇷 Juniskär / 🇫🇷 Karlskrona - relay / 🇫🇷 Marstrand open water / 🇫🇷 Stora Stöten / 🇫🇷 Ängaloppet family					
13 :	🇫🇷 Ängaloppet / 🇫🇷 Järvesta Järveen / 🇫🇷 Casco Bay Islands					
19 :	🇮🇪 10 Islands swimrun / 🇮🇪 To the worlds end / 🇮🇪 Breca Árainn Mhór / 🇮🇪 Moose2Goose - Junior					
26 :	🇮🇪 Hell's Hop / 🇮🇪 Imeln / 🇮🇪 Sigge tuna / 🇮🇪 Tjölöholm					
27 :	🇮🇪 Hells Hop / 🇫🇷 Swimrunman Grands Lacs de Jaffrey					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
02 :	🇸🇪 Västerås Long / 🇫🇷 ÔTILLÔ Final 15					
03 :	🇮🇪 Loch Lomond Long - Sprint / 🇮🇪 Lake Sevan / 🇮🇪 Wildman / 🇫🇷 Otillô Merit Race					
04 :	🇮🇪 Troll Enez Morbihan					
09 :	🇫🇷 Amphibious Challenge / 🇫🇷 Breca Jersey - sprint / 🇫🇷 Blåkulla / 🇫🇷 Emeraude swimrun France					
10 :	🇫🇷 Emeraude swimrun France / 🇫🇷 Alsace S - M - XS / 🇫🇷 Swimrun urbain distance M de Toulouse					
16 :	🇮🇪 Solvalla - sprint - Endurance					
17 :	🇮🇪 Essen / 🇮🇪 Wildman					
23 :	🇮🇪 Holyhead					
24 :	🇫🇷 Talloires Ô Féminin					
30 :	🇮🇪 Loch qu loch / 🇮🇪 Koster					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
01 :	🇪🇸 Epic Landus Long - Short / 🇫🇷 Swimrun Groix					
07 :	🇮🇪 Allgäu Swimrun					
14 :	🇫🇷 Cote de Beaute / 🇫🇷 Amphiman de Schorre à Boom / 🇫🇷 Gravity Race d'Annecy					
21 :	🇮🇪 Virginia					
22 :	🇫🇷 ÔTILLÔ Swimrun 1000 Lacs					
29 :	🇫🇷 Cote d'azur M - S / 🇫🇷 North Carolina					

NOVEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



L'épaule du SwimRunner :

prévention et développement



Geoffrey MEMAIN Préparateur
physique - Réathlétiseur

Spécificités anatomiques :

L'épaule est composée de deux articulations: l'acromio-claviculaire et la scapulo-humérale (Figure 1).

La coiffe des rotateurs comportent cinq muscles (Figure 2): le sus-épineux (ou supra-épineux), sous-épineux (infra-épineux), sous-scapulaire (subscapulaire), petit rond et la longue portion du biceps. Chaque muscle s'insère sur une structure osseuse par l'intermédiaire d'un tendon à chacune de ses extrémités. Ces tendons subissent des contraintes de friction liées aux structures dures voisines et des contraintes de traction exercées par le muscle par rapport au squelette. L'épaule détient de grandes mobilités et amplitudes de mouvement dans de multiples directions. Néanmoins, un excès de d'usage de ces libertés exerce une sursollicitation des tendons de la coiffe des rotateurs, dont l'un des rôles majeurs est le maintien de la tête humérale dans la cavité articulaire (Figure 1).

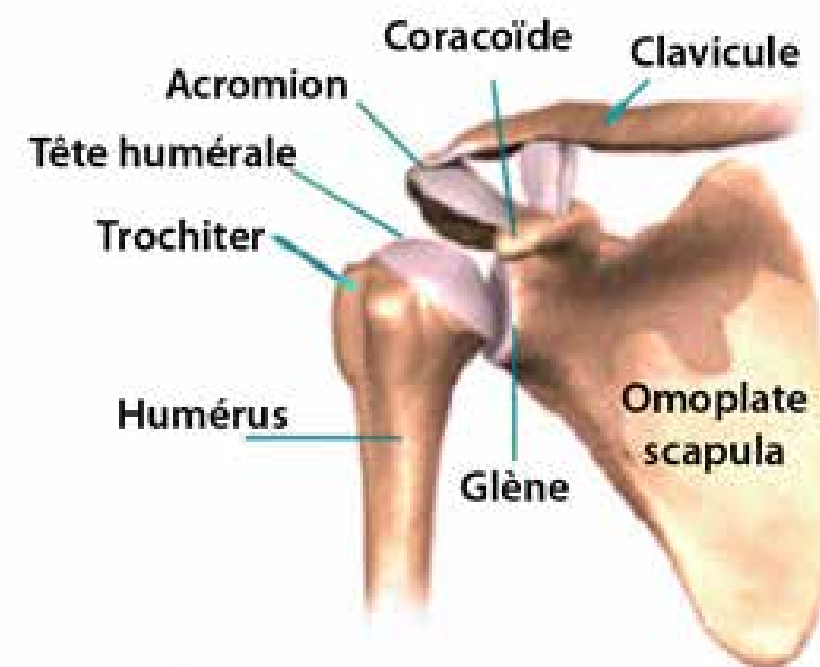


Figure 1

La natation est la plus technique des disciplines composant le SwimRun. Le facteur technique influence énormément le coût énergétique de la nage. Comme en course à pied, la natation demande un nombre important de répétitions de cycles de bras (environ 1500 pour 3km à l'entraînement pour un nageur moyen). En SwimRun, le multi-enchaînement des sessions de nage en eau libre donne une importance prépondérante au geste de crawl. La présence de défauts techniques réitérés et l'utilisation de matériel spécialisé (combinaison, plaquettes, corde ...) participe à l'apparition de pathologies au niveau de l'épaule. Chaque saison,

7 à 15% des blessures des triathlètes sont dues à des pathologies de l'épaule : tendinopathie de la coiffe des rotateurs, instabilité articulaire et conflit sous-acromial. On peut imaginer que ces blessures de l'épaule seront au moins voire plus présentes chez le Swimrunner (Swimrunner's shoulder). Nous allons donc nous intéresser aux spécificités de l'épaule, aux mécanismes et facteurs de survenue de ces blessures, à la prise en charge médicale et paramédicale (médecin du sport et kinésithérapeute) et enfin aux axes de prévention et de renforcement des muscles de l'épaule (travail de réathlétisation et de préparation physique).

THE ORIGINAL
SWIMRUN BASE

HEAD

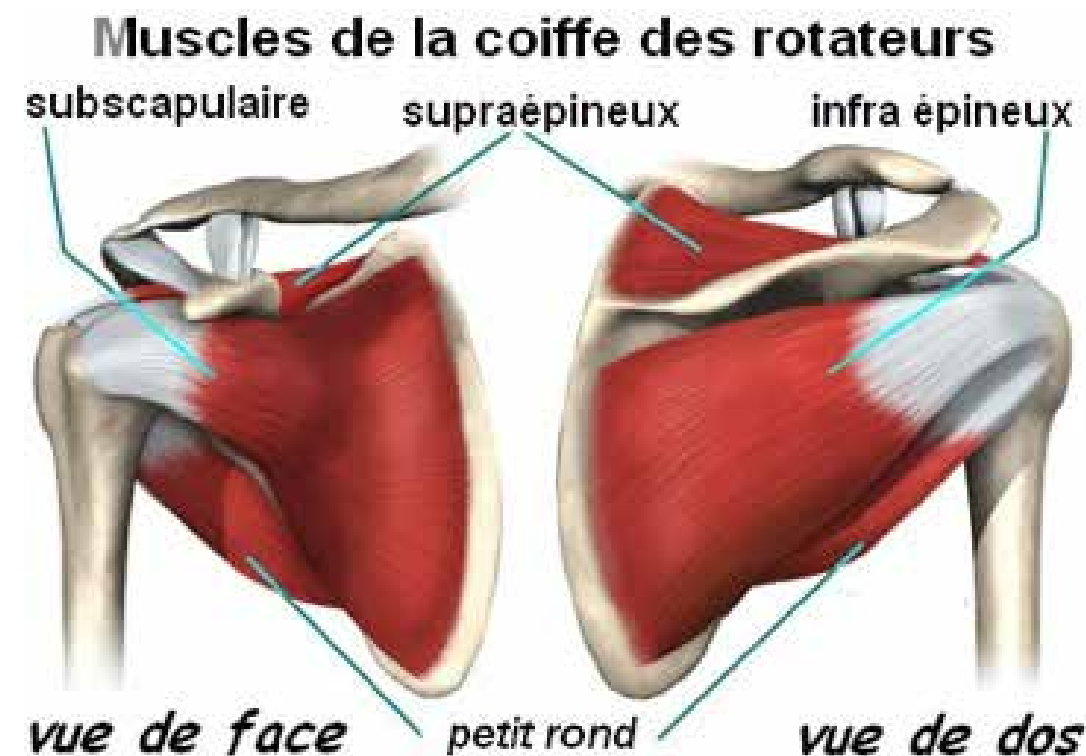


**COMBINAISON 2MM
ULTRA EXTENSIBLE ET CONFORTABLE**

- Néoprène 4 mm sur les cuisses et le torse pour une meilleure flottaison
- Double glissière avant-arrière pour un confort ultime pendant la course à pied
- Revêtement Glideskin pour une meilleure glisse
- Nylon à l'entrejambe très résistant
- 2 poches intérieures sur l'avant
- Possibilité de découper les manches et jambes

DECOUVRIR LE SWIMRUN

Figure 2



Pathologies de l'épaule :

L'épaule peut être une zone d'apparition de divers types de pathologies (musculaires, tendineuses, articulaires, osseuses ...). Toutefois, trois d'entre elles vont attirer notre attention :

-Les tendinopathies du supra-épineux ou du long biceps sont des pathologies de type inflammatoires

liées à la répétition de contraintes de friction et de traction entraînant une dégénérescence du tendon. Ce type de lésion peut évoluer en rupture tendineuse si elle n'est pas traitée.

-L'Instabilité multidirectionnelle de l'épaule est due à un dysfonctionnement de la coordination gléno-

**L'épaule peut être une zone
d'apparition de divers types de
pathologies**



humérale et scapulo-thoracique (notamment du muscle grand dentelé). Il s'agit d'un problème de maintien des structures au sein de l'articulation. Elle survient majoritairement chez les sportifs possédant une hyperlaxité (épaules, chevilles ...), ou ayant des antécédents de luxation traumatique de l'épaule, ou encore chez ceux qui effectuent des étirements de manière abusive. En effet, des étirements très fréquents, longs et avec de fortes amplitudes favorisent l'hyperlaxité et donc l'instabilité articulaire.

-Le conflit sous-acromial correspond à une dégénérescence des structures composant l'articulation. Elle est liée à des frottements anormaux de la zone sous-acromiale. Ces frottements répétés sont présents lors des mouvements de propulsion (adduction et rotation interne) et de retour aérien (adduction) en crawl. Au cours de cette gestuelle, les parties molles de l'espace sous-acromial sont alors comprimées et irritées.

Mécanismes et facteurs favorisant l'apparition de la blessure :

Des facteurs intrinsèques et extrinsèques sont responsables des mécanismes de survenue de ce type de pathologie.

Facteurs intrinsèques :

- **Age** : Plus le swimrunner avance en âge, plus le risque de développer ce type de pathologie est important. En effet, avec la multiplication des séances de nage au fur et à mesure des années d'entraînement, la répétition du geste de crawl favorise l'apparition d'une dégénérescence des structures articulaires à long terme. En outre, avec le vieillissement, le tendon du supra-épineux peut s'épaissir et provoquer les frottements sources d'un conflit sous-acromial et/ou d'une tendinopathie. La pratique intensive et précoce de la nage et du swimrun risque de développer des caractéristiques d'hyperlaxité chez les jeunes.

- **Troubles morphologiques ou articulaires** : Des spécificités anatomiques individuelles peuvent mener à des frottements des tendons sur l'omoplate ou à des déficits vasculaires lors des mouvements d'abduction. Lors d'un effort de crawl, ce type de défaut vasculaire s'intensifie par la répétition gestuelle responsable d'un phénomène ischémique du supra-épineux dans une zone proche de son insertion sur l'humérus. La région est alors moins « nourrie » entraînant la survenue précoce de phénomène d'altération.

- **Déséquilibre musculaire** : Il peut exister des déséquilibres musculaires entre les muscles agonistes et antagonistes (muscles intervenant dans le mouvement inverse de l'agoniste, exemple biceps brachial - triceps brachial) du swimrunner. Cela s'observe notamment par la prédominance des rotateurs internes (plus fort en concentrique) par rapport aux rotateurs externes (devant être

plus fort en excentrique). La pratique intensive du crawl va logiquement développer de manière plus importante les rotateurs internes (sous-scapulaire et pectoral). Ce type de déséquilibres de force et/ou d'endurance de force des muscles de la coiffe des rotateurs et des fixateurs d'omoplate engendre des problèmes de décentrage de la tête humérale causant une possibilité de conflit.

- **Hyperlaxité** : Spécificité anatomique liée à une forte capacité de mobilité articulaire. L'hyperlaxité augmente les risques d'instabilité articulaire. Un travail spécifique doit alors être mis en place pour maintenir la zone.

- **Facteurs métaboliques** : des troubles lipidiques et une hyperuricémie (forte dégradation de purines par l'organisme nécessitant une hydratation adaptée sous peine de problème inflammatoire) peuvent provoquer des inflammations au niveau tendineux.

Facteurs extrinsèques :

- **Spécificité du crawl** : Le crawl est une nage

axée sur la propulsion du train supérieur. Il faut réussir à nager autour d'un axe cranio-caudal, sans verrouiller le buste, afin de ne pas forcer sur les éléments de stabilisation passive de l'épaule (roulis d'épaule). Un geste de crawl avec un excès de rotation interne sur la phase aérienne (entrée dans l'eau le pouce en premier) et sur la fin de la phase de poussée peut engendrer un conflit sous-acromial.

Lors du crawl, il existe deux phases

=> Une phase de propulsion (de l'entrée de la main dans l'eau pour effectuer la traction sous-marine jusqu'à la poussée de fin du geste amenant la sortie de l'eau) provoquant une adduction et une rotation interne consécutives.

=> Une phase de récupération (trajet hors de l'eau du membre supérieur pour préparer le cycle de propulsion suivant) caractérisée par une forte abduction de l'épaule.

- **Erreurs techniques** : L'entrée croisée du bras dans l'eau provoque une hyper-rotation médiale de l'épaule (adduction horizontale forte) menant

Lors du crawl, il existe deux phases





à un conflit entre la longue portion du biceps et la partie antérieure de l'arche coracoacromiale.

L'entrée de la main dans l'eau par le pouce nécessite d'avoir la paume tournée vers l'extérieur amenant le bras en rotation interne quasi-maximale ; il en est de même pour la gestuelle de fin de poussée dans l'eau.

Le retour coude fléchi est conseillé pour éviter de mettre sous tension la longue portion du biceps. Néanmoins, le port de la combinaison de nage avec manche amplifie la difficulté de ce type de retour aérien. Il est alors pertinent d'utiliser la gestuelle la plus adaptée à chacun dans un souci du rapport efficacité-fatigue-prévention.

- **Répétition du geste** : Avec la fatigue, il est possible de remarquer une baisse de la puissance développée et de la qualité de centrage de l'épaule. En situation de fatigue, le nombre de coup de bras en crawl est donc augmenté engendrant un nombre supérieur de geste et donc de contrainte sur l'articulation. Le tout étant réalisé avec une efficacité moindre des muscles de maintien de

l'épaule, on peut s'attendre à une hausse du risque de blessure.

- **Respiration unilatérale** : Elle engendre une surcharge pour l'épaule opposée à la rotation par compensation des mouvements de la tête. Des douleurs cervicales descendant jusqu'à l'épaule peuvent apparaître. Une respiration bilatérale permet de soulager l'épaule dominante de nage. En swimrun, la nage en eau libre nécessite une prise de repère visuel vers l'avant pour la navigation. Les contraintes appliquées par ce type de geste sur les cervicales et les épaules ne sont pas négligeables.

- **Entraînement non-adapté** : Une forte augmentation de l'intensité, du volume et/ou de la fréquence d'entraînement engendre des demandes musculaires et énergétiques qui nécessitant une progressivité réfléchie. Il faut être attentif aux exercices de nage proposés avec ou sans matériel lors des entraînements. En effet, cela implique des contraintes nécessitant des qualités athlétiques. Si le swimrunner ne possède pas le niveau nécessaire

pour gérer ces caractéristiques d'entraînement, les risques de lésions de l'épaule accroissent.

- **Utilisation de matériel** : L'utilisation trop fréquente ou non-adapté à son niveau des plaquettes accentue les contraintes sur l'ensemble des composantes de l'épaule. Pour préserver son épaule, il est conseillé de ne pas utiliser de paddles dont la surface est supérieure de 10% à la surface de sa main. En effet, elles permettent d'augmenter la surface d'appui dans l'eau et donc de déplacer des volumes d'eau plus importants. Plus la surface des plaquettes est grande, plus la force de contrainte de traction s'exerçant sur les structures articulaires s'intensifie ; surtout quand elles ne sont pas trouées pour laisser passer l'eau. Il est nécessaire de posséder une technique gestuelle satisfaisante, d'être « fort » et endurant musculairement. Les plaquettes sont utilisées pour améliorer l'amplitude et la qualité du geste subaquatique. Avec la fatigue musculaire, on peut observer une baisse de la qualité gestuelle notamment à cause d'une modification de l'orientation des surfaces motrices. Quand le geste conserve sa qualité, les paddles doivent tenir à la

main sans leurs élastiques

Certains swimrunners utilisent aussi des plaquettes d'avant-bras augmentant très fortement les contraintes articulaires si l'athlète n'est pas un nageur puissant de bon niveau.

Pour cette utilisation, il est indispensable d'être pourvu musculairement afin que les structures de maintien de l'épaule et de l'omoplate (scapula) soient capables d'emmagasiner une grande partie des contraintes appliquées.

L'utilisation de la combinaison néoprène permet d'optimiser la portance du swimrunner, réduit l'amplitude articulaire et intensifie la fatigue musculaire du haut du corps liée à cette sollicitation des membres supérieurs. Un retour aérien bras « tendu » (retour balistique) peut alors être une source de réflexion.

L'usage d'une corde de traction entre équipiers amplifie la puissance de propulsion nécessaire au swimrunner pour tracter son binôme et donc le niveau de contrainte appliqué à l'épaule.

il est conseillé de ne pas utiliser de paddles dont la surface est supérieure de 10% à la surface de sa main





Prise en charge médicale et soins :

En cas d'apparition de douleur de l'épaule, une prise en charge médicale voire para-médicale est nécessaire. Au niveau médical, un interrogatoire est effectué (recherche de douleur, faiblesse, localisation de la douleur, déclenchement de la douleur...), puis un examen clinique (avec testing musculaire et articulaire). Pour confirmer ou non le diagnostic une radiographie ou une échographie de l'épaule peuvent être demandées par le médecin, voire plus rarement une IRM ou un arthroscanner.

Réathlétisation et prévention :

En prévention de cette pathologie ou après avoir été pris en charge par les médecins et kinésithérapeutes, une phase de réathlétisation est nécessaire. Lors de cette période il va être important d'intervenir sur divers axes : les domaines musculaires, techniques, mais aussi sur les conditions d'entraînement et l'hygiène de vie.

Technique de nage

La technique est le premier facteur sur lequel le swimrunner doit s'intéresser pour la prévention

D'un point de vu paramédical (kinésithérapeute et préparateur physique), de nombreux actes peuvent être utilisées : MTP (massage transverse profond), thérapies manuelles, technique myotensive, crochitage, massage, électrothérapie, onde de choc, ultrasons ... ainsi que le travail de renforcement musculaire spécifique (notamment excentrique) à la pathologie.

de son épaule. En effet de nombreux défauts et spécificités de nage sont sources de pathologies. La respiration bilatérale est conseillée afin d'équilibrer les gestes de rotation nucale et donc les contraintes qui en découlent. Le roulie, l'entrée main à plat dans l'eau, l'absence d'excès de rotation du bras lors de l'entrée dans l'eau et de son trajet ainsi que la qualité de propulsion et le type de retour aérien (balistique ou fléchi) sont autant de paramètres techniques influençant fortement le niveau de contrainte appliqué à l'épaule. Une

technique maîtrisée, réfléchie et adaptée aux spécificités individuelles est la première étape de la lutte contre la survenue de blessure.



Renforcement musculaire

Le renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs et des fixateurs d'omoplate avec élastique ou kettlebell (rotation interne et externe figures 1 à 3) est très simple à mettre en place et indispensable pour tout swimrunner.



il faut travailler les muscles de maintien de l'épaule

En priorité en endurance de force (résistance légère mais sur plus de 20 répétitions par séries) pour les swimrunners longue distance ; mais aussi en « force » avec des résistances plus importantes. On travaille en concentrique, en excentrique (retenir le retour du mouvement) et en stabilité (isométrique). Le renforcement musculaire est indispensable lors d'une démarche prophylactique. Une des étapes primordiales du renforcement de l'épaule du swimrunner consiste à développer les capacités excentriques (contraction d'un muscle avec éloignement des insertions) des rotateurs externes d'épaule (sus-épineux, sous-épineux, petit rond).

Mais il faut aussi travailler les muscles de maintien de l'épaule (abaisseurs face et côté / élévateurs face et côté) et de l'omoplate (grand dentelé, rhomboïde, trapèze, deltoïde) importants dans la phase aérienne pour préparer la propulsion. Attention à ne pas oublier le travail des abaisseurs de la tête humérale car souvent avec la pratique intensive du crawl, le deltoïde est fort augmentant l'élévation de la tête humérale.





Ces types de renforcement ont pour objectif de consolider les antagonistes à la gestuelle de nage et les muscles de maintien de l'épaule et de l'omoplate.

Le renforcement des muscles de propulsion (triceps brachial, pectoral, grand dorsal, deltoïde, grand rond) se fait « naturellement » à l'entraînement en répétant les séances de nage et l'utilisation de plaquettes ... Néanmoins,

si une hyperlaxité multidirectionnelle de l'épaule est présente, alors un renforcement (e x c e n t r i q u e , proprioceptif, endurance de force et diagonales de Kabat) de la coiffe des rotateurs, des trois faisceaux du deltoïde et des fixateurs d'omoplate est primordial afin de stabiliser l'articulation.

Renforcement isocinétique

Le renforcement isocinétique consiste à produire une contraction à vitesse constante grâce à une résistance auto-adaptée égale à la force développée par l'athlète. Le travail principal s'effectue en excentrique à intensité infra-douloureuse en allant des vitesses lentes vers les vitesses rapides.

Pour évaluer les déséquilibres musculaires au niveau de l'épaule, il est possible d'effectuer un test isocinétique afin d'obtenir des données objectives. Les déficits seront alors mis en lumière et les objectifs de renforcement définis.

il est possible d'effectuer un test isocinétique



Proprioception



La proprioception des épaules est un axe de développement important pour la lutte contre l'instabilité de l'articulation. Elle permet un renforcement des muscles profonds sources de stabilité. On peut utiliser du matériel tel que les swiss-ball, le TRX ou des coussins de proprioception. Au début, les sollicitations doivent

se faire en statique (sans cinétique, sans vitesse), puis vers des mouvements dynamiques. Un travail complémentaire de proprioception du coude et de l'épaule est nécessaire pour développer les facultés de stabilité articulaire grâce à une optimisation du maintien et de la coordination musculaire.



On peut utiliser du matériel tel que les swiss-ball





Utilisation du matériel

L'utilisation de matériel spécifique (paddles manuelles et d'avant-bras, combinaison néoprène ou encore corde de traction) nécessite un usage adapté et progressif. En effet, l'intensité, le volume et la fréquence d'emploi sont en fonction de son niveau aquatique et musculaire. La taille et la rigidité de ces équipements suivent le

même raisonnement de progression. La logique est donc d'accroître ces paramètres (intensité, volume, fréquence d'utilisation, taille et rigidité des accessoires) un par un de manière graduelle en parallèle du développement technique et musculaire du swimrunner.

Etirement

Les étirements doivent être sous-maximaux (sans forcer les amplitudes) et relativement courts (20 secondes), tout en respectant de bons placements corporels. En l'absence d'une hyperlaxité des structures de l'épaule, un travail d'étirement des rotateurs internes d'épaule (grand pectoral,

sous-scapulaire, grand dorsal) est pertinent afin de donner de la « longueur » aux muscles et de diminuer les contraintes de traction du muscle sur ses structures tendineuses et sur ses antagonistes.

Progressivité de l'entraînement

La progressivité dans l'entraînement est une notion essentielle. Il est indispensable de respecter certaines règles de progression des paramètres d'entraînement : volume, intensité, utilisation du matériel, travail ciblé amplitude-fréquence ... La progressivité doit permettre au swimrunner de bénéficier des adaptations physiologiques liées à l'entraînement ; mais ce sont des phénomènes

qui nécessitent du temps pour s'installer. Il faut donc être graduel et proscrire toute hausse brutale des distances de nage. Attention au passage rapide sur des distances supérieures en course (CD vers LD en SwimRun).





Gestion de la charge d'entraînement

La gestion de la charge de travail est un domaine central pour la qualité et la progression de l'entraînement. Elle doit l'être aussi pour la prévention. En effet, une bonne gestion de l'état de forme et de fatigue du swimrunner va permettre d'adapter les sollicitations des séances d'entraînement et donc d'éviter d'appliquer à l'organisme des contraintes qu'il n'est pas capable d'emmagasiner. La charge d'entraînement correspond à la charge globale de travail effectué par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un suivi, un tableur informatique simple peut être utilisé en répertoriant les caractéristiques de ses séances (durée, distance, intensité, contenu, récupération ...) et en utilisant la méthode FOSTER. Il s'agit d'une multiplication de la durée de la séance (en minute) par la difficulté

de celle-ci de 0 à 10 (en fonction de l'échelle CR-10 de Borg), afin d'obtenir alors une valeur arbitraire pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement. A partir de ces données, d'autres notions peuvent être calculées : la monotonie, la fitness et la contrainte. Ces trois items informent sur l'état de fatigue et de forme, afin d'adapter son programme.

Pour dépister une surcharge, il est faut être attentif à certains indices tels que la dégradation de la qualité de sommeil, la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore une fatigue musculaire accrue. L'ensemble de ces éléments vont aider le swimrunner à mettre toutes les chances de son côté pour progresser et éviter les blessures.

Hygiène de vie

Il est indispensable d'être à l'écoute de son corps, d'apprendre à se connaître et à gérer son planning d'entraînement par rapport à son rythme de vie (personnel, professionnel, sportif...). Dans la notion d'hygiène de vie apparaît des domaines tels que la nutrition, l'hydratation, la récupération ou en encore le sommeil. L'ensemble de ces paramètres doivent être adaptés aux spécificités et besoins de l'athlète, mais aussi à son environnement (rythme de travail, horaires et conditions d'entraînement, climat, lieu de vie ...). Une

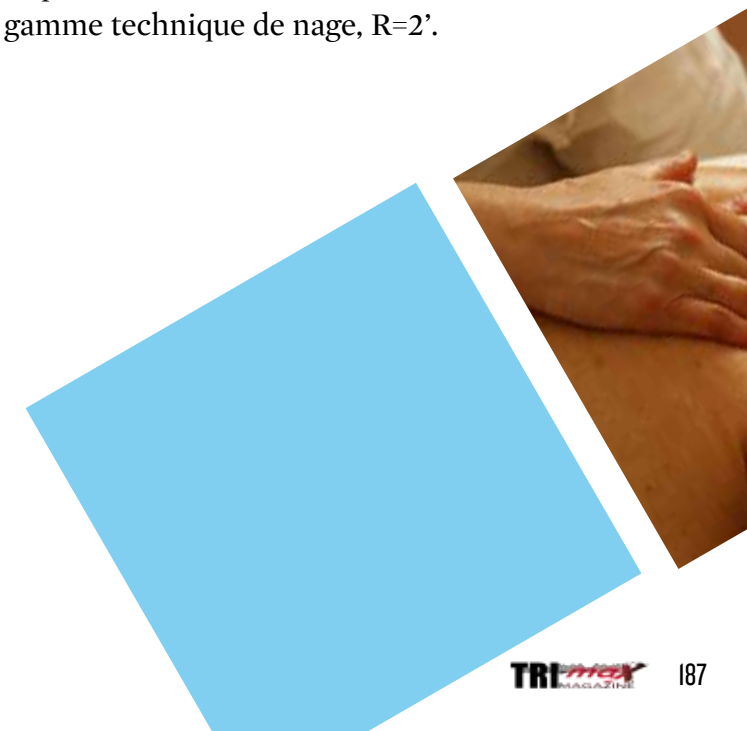
nutrition variée et sans carence, une hydratation (eau + nourriture) conséquente, une attention particulière à la qualité de la récupération post-entraînement (cryothérapie, récupération active, bas et ration de récupération, assouplissement, type d'enchaînement de séances...) et un sommeil de qualité (pas de médicaments d'aide à l'endormissement et 7H minimum) sont un gage important de prévention des blessures chez le swimrunner.

Routine prophylactique

Une routine préventive dure 20 à 30 minutes. Elle peut être composée de plusieurs exercices de renforcement (2 ou 3), d'un travail proprioceptif et si possible suivi d'une gamme technique. Exemple d'une routine d'épaule : 3 séries de 8 répétitions par côté de rotation externe avec

élastique avec retenue excentrique + 8 répétitions par côté d'élévation latérale avec élastique + 8 pompes sur swiss-ball avec stabilisation 3" en bas + gamme technique de nage, R=2'.

Il est indispensable d'être à l'écoute de son corps





Comme toutes les blessures, les pathologies de l'épaule du swimrunner ont une survenue multifactorielle. Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique. De nombreux axes d'intervention existent : gestion des charges d'entraînement, progressivité, respect des délais de récupération post-séance et post-blessure, amélioration technique, renforcement musculaire et proprioception (hausse de la force et de l'endurance) des muscles de maintien de l'épaule, de l'omoplate et des antagonistes, étirements, hydratation, alimentation, sommeil ou encore récupération.

De manière globale, le swimrunner doit placer à l'entraînement des routines de prévention physique (2-3 séances hebdomadaires) et des gammes de technique de nage. Et il se doit de respecter les notions de gestion de la charge d'entraînement, de progressivité ou encore d'hygiène de vie. Même s'il ne ressent pas de douleur, il est nécessaire d'intégrer ces notions à l'entraînement afin d'échapper aux blessures et de progresser en toute sérénité.



Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique





Avec Lemon Grass



CHRONO
KOM VENTOUX



Affrontez le mythe

4 Juin 2017



2
km



90
km



20
km

www.ventouxman.com