

SWIM_{run} MAGAZINE

n°12



COURSES

Swimrun "Le défi du Levant"

Swimrun Côte Vermeille

Swimrun ÖTILLÖ Isles of Scilly

CONSEILS

La cheville du swimrunner :
développement et prévention

MATERIEL

Visite chez MAKO

Photo Jakob Edholm / ÖTILLÖ Isles of Scilly

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



photos fournies par l'organisation

Swimrun Côte Vermeille,

*la FFTRI à la rencontre
des swimrunners...*



Claire GROSSEUVRE, Cadre Technique National affectée aux Raids et aux SwimRuns auprès de la FFTRI.

organisation

Depuis janvier 2017, la discipline du swimrun a été déléguée à la FFTRI. Cette discipline vient tout droit de la Suède où l'Otillo résonne comme l'épreuve reine. Arrivée en France en 2015 avec quelques épreuves sur le territoire, le nombre d'organisation ne cesse de se multiplier.

A mi-chemin entre la pratique du triathlon et l'esprit du raid, 2 disciplines également déléguées, la fédération s'attache à être au plus près des organisateurs et des pratiquants pour développer ensemble cette pratique tout en préservant son esprit.

Déjà présents sur plusieurs épreuves, la FFTRI a répondu favorablement à l'invitation de l'organisateur du swimrun de la côte vermeille, l'occasion de connaître cette course et échanger avec les différents acteurs. Profitant de ce déplacement, élus et technicien ont travaillé sur le projet de développement du swimrun pour la prochaine olympiade.

Dès le briefing du vendredi soir, on peut percevoir l'engouement pour cette activité : Le gymnase d'Argelès sur mer est rempli. Une ambiance conviviale règne. On peut lire de l'excitation sur les visages des habitués, mais aussi de l'interrogation pour ceux qui vont faire leur 1er swimrun. La chaleur



l'Otillo résonne comme l'épreuve reine.

photos fournies par l'organisation - J.Von Haefen

alimente les débats de l'équipement : combinaison ou non ? La stratégie sera importante au vu du profil de la course, du terrain et de la météo annoncée.

La présence de la fédération interroge : plusieurs participants viennent à notre rencontre pour échanger sur le devenir du swimrun et nous

interroger sur notre rôle et positionnement dans l'activité.

La réponse n'est pas simple car le rôle d'une fédération dans la gestion d'une activité est multiple :

- elle doit rédiger les règles techniques de sécurité (RTS), exercice délicat car ces règles techniques

doivent s'adapter aux différents formats et ne pas pénaliser ni les courses enfant, ni les courses ultra... elle est aussi en charge de la délivrance de titre au sein des championnats officiels. Ces aspects réglementaires, souvent mal perçus, sont nécessaires pour garantir la sécurité des pratiquants et l'équité sportive. La rédaction de ces RTS s'est d'ailleurs faite en concertation



photos fournies par l'organisation - J.Respaut

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUN10



**COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA**

www.huubfrance.com



Sport de nature



avec les principaux organisateurs.

- La fédération est également pourvue d'une mission de service public : le développement de la pratique pour le plus grand nombre, permettant de favoriser le lien social, lutter contre les



photos fournies par l'organisation

photos fournies par l'organisation

discriminations, et promouvoir la santé. Sport de nature, le développement du swimrun nécessite la préservation de l'accessibilité des sites de pratique. L'échange et le dialogue permet de se retrouver sur la volonté de développer ce sport.

Samedi, au petit matin, nous étions présents pour le départ des ultra-swimrunners sous un ciel embrasé par un lever de soleil annonciateur d'une belle et chaude journée. Les yeux encore plein de sommeil, ils étaient une quarantaine de binômes à avoir relevé le défi sous l'œil de quelques supporters matinaux. Départ en catimini au son de la corne de brume, nous

suivrons toute la journée ces ultras qui passeront plus de 10h pour les meilleurs (en dessous des 10 heures pour les vainqueurs) à alterner course et nage le long de ce beau littoral traversant paysages sauvages et patrimoine architectural.

Nous assisterons aux départs des autres courses. Les locaux aux balcons sont curieux, et encouragent les



photos fournies par l'organisation



photos fournies par l'organisation

participants. Les enfants ont pu également avoir leur épreuve, seuls ou avec un parent, afin de les faire goûter aux joies du swimrun. Les parcours du long et de l'ultra sont exigeants tant au niveau du relief que de l'exposition. Ce ne sont pas les parties nagées qui semblent avoir posé des problèmes, car elles étaient relativement courtes et protégées. Ce sont les nombreux coups de chaud qui ont sévit





400 équipes engagées

lors des sections trail et notamment celles qui emmenaient les binômes en haut de la Madeloc, à 650m d'altitude, sans portion ombragée. Il aura fallu à ces 400 équipes engagées de la stratégie pour gérer son matériel ainsi que de solidarité et de la cohésion pour boucler cette épreuve.

Nous avons porté un regard attentif au tracé, à l'organisation, et à la sécurité en fonction des



photos fournies par l'organisation

spécificités territoriales, mais aussi aux contraintes matérielles liées à l'activité. Nous avons également échangé avec les acteurs locaux et mis en valeur l'impact de ce type de manifestation sportive dans la valorisation d'un territoire et dans les retombées économiques liées à ce tourisme sportif.

De Cerbère, proche de la frontière espagnol à Argelès-sur-Mer avec un finish sur les grandes

plages sablonneuses, la côte dentelée offre un site idéal pour la pratique du swimrun. Le côté sauvage et préservée par des réserves naturelles offrent des paysages majestueux, et le passage dans les villes côtières telles que Banyuls, Port Vendre et Collioure permet des encouragements de la part des touristes assis en terrasse.

Ce type de déplacement nous permet d'appréhender les différentes problématiques des swimruns, qui ne se ressemblent pas : un swimrun en eau intérieure, en montagne avec la nage en lac altitude, ou en mer et océan présentent des caractéristiques particulières dont il faut prendre considération. Etre sur le terrain permet d'avoir une vision détachée et macro de



photos fournies par l'organisation

photos fournies par l'organisation

ces problématiques et de l'organisation de ce type d'épreuve, pour pouvoir appréhender et améliorer au mieux l'activité dans toutes ses dimensions. Il est important de montrer que la Fédération est présente, et que nous sommes disponibles pour échanger, et co-construire l'avenir.





Samedi 24 juin, Morgan Aubert et son coéquipier, Benoît Tetaud, ont remporté l'ultra Otillo Swimrun Merit en 9h56. L'an passé, le record s'établissait à 12h20. Swimrun magazine a rencontré Morgan Aubert à l'issue de ce week-end riche en émotions.

Nom : Aubert

Prénom : Morgan

Age : 33 ans

Profession : Pompier en Gironde

Palmarès : 2015 : Diagonale des

Fous en 31h40 (27^e) / Ironman

de Nice en 2015 : 12^e au scratch

Nombre de swimrun à son actif

: 3 (Otillo Swimrun 1000 Lakes

en Allemagne, Vassivière et Côte

Vermeille)

Son idole sportive : Mohammed

Ali

Point fort : le mental et la ténacité

Point faible : la natation

1) Avec Benoît vous remportez l'épreuve en un temps record. Aviez-vous envisagé cela en prenant le départ ?

Absolument pas. On y allait pour vivre une belle aventure entre potes, être finishers bien évidemment et surtout prendre du plaisir. Grâce à notre bonne gestion de l'effort nous avons toujours été aux avant-postes. Mais au premier tiers de la course il y a eu trois grosses portions de natation qui nous ont fait rétrograder. On a perdu des places mais nous n'avons pas été distancés par les autres équipes. Sur la partie course à pied qui a suivi, les équipes craquaient. La course à pied étant notre point fort, c'est à ce moment-là que j'ai compris que l'on pouvait faire quelque chose. Je suis donc passé en mode « compet » et on s'est servi de mon expérience d'ultra trail pour aller chercher le podium. Dans la montée de la Tour de la Madeloc, nous sommes passés en tête à moins d'un kilomètre du sommet.

Swimrun côte vermeille : le retour du gagnant



Julia Tourneur

que l'on a gagné le swimrun le plus beau et le plus long de France. On passe de l'eau turquoise avec les poissons, les épaves, à la montagne. Ça me conforte dans l'idée que le trail et l'ultra trail c'est ma cam'. J'aime la nature, l'altitude, j'y ai encore trouvé de nouvelles sensations.

2) Quelle est la clé de cette réussite d'après toi ?

C'est assez simple : la gestion, l'entraide, le mental et un peu de muscles quand même (rires).

3) Comment avez-vous préparé ce swimrun ?

Nous avons chacun une expérience de la longue distance. Il y a d'abord eu une grosse préparation trail et dès le mois d'avril, des séances en eau libre quotidiennes (lac ou océan) doublées de séances course à pied. Ce n'est que tardivement, début juin, que l'on a commencé à s'entraîner ensemble pour tester le matériel et notamment la longe en natation. Pour Benoît il s'agissait de son premier swimrun.

4) Tu es plutôt un adepte des triathlons, des trails, des épreuves en solo. Pourquoi s'être tourné vers le swimrun ?

Je pratique en effet du triathlon longue distance, des ultra trails, donc pour moi c'était logique que je vienne m'aligner sur un ultra swimrun. Et en plus le partager avec un équipier c'est génial. A deux c'est plus dur à gérer mais c'est plus beau.

5) Pourquoi avoir choisi le swimrun Côte Vermeille ?

Le site est juste magnifique, on connaissant tous les deux la région et lorsque l'on a vu le teaser ça nous a motivés. On peut dire



SwimRun

“Le défi du Levant”

L'épreuve qui s'est déroulée le 14 mai dernier a obtenu un franc succès pour sa première édition laissant augurer d'un bel avenir pour cette épreuve. Rencontre avec Alain Gaudefroy, président du comité d'organisation du Swimrun de Toulon.

Julien HERNANDEZ

organisation



Toulon Triathlon, organisateur de ce swimrun, est un club de triathlon connu plutôt pour l'organisation du triathlon, réputé pour son parcours passant par le fameux Mont Faron, et le trail du Coudon, pourquoi alors avoir organisé un Swimrun cette année ?

Toulon triathlon organise depuis 30 ans le triathlon de Toulon, la conjoncture actuelle sécuritaire et le phénomène swimrun ont influencé notre choix. Il est beaucoup plus simple de sécuriser le parcours d'un swimrun que d'un triathlon, bien que nous ayons eu à revoir notre copie.

Comment vous êtes vous organisés pour ce premier swimrun?

Notre comité d'organisation est composé de 8 membres ayant chacun une fonction propre,

- La sécurité est le domaine d'Yvan instructeur à la SNSM
- L'organisation de la ligne d'arrivée pour Lionel
- Le ravito confié à un autre Lionel
- Le podium et l'animation pour Michel et Christophe
- Les parcours dédiés à Jacques kayakiste confirmé qui connaît la côte comme sa poche
- Internet Facebook pour notre « geek » Etienne
- Un président qui se tape les comptes rendu et canalise tous les élans de ses collaborateurs, Alain

La force de ce groupe réside essentiellement dans l'envie de bien faire mais surtout ce sont des pratiquants qui savent ce dont les concurrents ont besoin.

Le neuvième membre de l'équipe, ce sont les 40 bénévoles du club qui ont balisé le parcours.



NOUVEAUTE

Comment avez vous tracé les parcours ?

Il n'a pas été simple d'établir les parcours. Notre souhait était de faire découvrir quelques criques et chemins pittoresques mais sécurité oblige deux parcours sur trois ont été retoqués par les autorités dont le principal qui devait conduire les athlètes jusqu'aux Oursinières, sur la commune du Pradet (portant la distance totale à plus de 30km).

Après avoir revu notre copie, ce sont finalement deux parcours qui ont été autorisés, plutôt corsé pour le second avec pour particularité un saut possible de 4 mètres et le tout sans sortir de Toulon.

Quelles sont les différences par rapport à l'organisation d'un triathlon ou d'un trail que vous avez déjà organisé ?

Comparé à un triathlon qui nécessite un parc à vélo et donc une animation presque permanente, le swimrun a une ambiance beaucoup plus calme dans l'attente des premiers. Mais une fois l'arrivée franchie, chacun commente sa course et je pense que la satisfaction se lit sur les visages ce qui nous conforte à persévéérer dans cette voie.

Justement, quel a été votre premier bilan ?

Le bilan de cette édition nous autorise à nous montrer optimistes : nous avons accueilli 200 participants que nous pensons avoir satisfaits même si tout n'a pas été parfait. Des parcours adaptés pour chacun, du soleil et la bonne humeur c'est à mon sens la recette d'un swimrun réussi.

Quel sera le futur du Swimrun de Toulon ?

Pour 2018, nous gardons l'espérance d'un parcours encore plus long pour satisfaire les plus aguerris. Il est dans les cartons et attend des jours meilleurs.

En attendant, nous remercions tous nos partenaires et à la ville de Toulon et ses services techniques pour leur support cette année.



SWIMRUNMAN

PLONGEZ ! L'EFFORT NE FAIT QUE COMMENCER

GRENOBLE
GRANDS LACS DE LAFFREY

27
AOUT



FORMAT SPRINT

8KM CAP | 2KM NATATION

SOLO OU DUO

FORMAT HALF 34.5

30KM CAP | 4.5KM NATATION

DUO

INFOS ET INSCRIPTION
SWIMRUNMAN.FR



Superbe deuxième édition

de ÖTILLÖ Swimrun Isles of Scilly



Edholm / ÖTILLÖ Isles of Scilly or
Ed Marshall / ÖTILLÖ Isles of Scilly

La troisième étape de la série mondiale ÖTILLÖ Swimrun a vu 200 participants par équipe de deux issus de 17 nations différentes prendre le départ de cette édition 2017 sur le beau parcours aux îles de Scilly, situé à 45 km au large de la côte sud-ouest de l'Angleterre. Les concurrents ont abordé un total de 38 km de sentiers et de portions de natation entre les îles Scillonian sous une météo estivale. Une eau calme comme un miroir permettait aux concurrents d'accélérer le rythme.

La première équipe sur la ligne d'arrivée, Stefano Prestinoni et Fredrik Axegård (SWE) battait le record de l'année dernière avec 20 minutes, finissant après 4 heures, 42 minutes et 8 secondes de course. Tout aussi impressionnant était la première équipe mixte, Diane Sadik (SUI) et Henrik Wahlberg (SWE), terminant deuxième au scratch,



DECOUVRIR LE SWIMRUN



Une eau calme comme un miroir

seulement 13 minutes après les leaders avec le temps 4:55:55! L'équipe féminine gagnante, la championne du monde en titre Annika Ericsson et Elisabet Pärssdotter Westman (SWE), ont terminé 5:28:58 et 12ème au total.

«C'était une course incroyable. Nous avons lutté assez fort car les températures changeaient tellement de l'air



à l'eau. L'air était chaud et l'eau était froide. Mais la natation était fantastique, l'eau était si calme qu'on pensait nager dans la piscine!» déclarait Stefano Prestinoni de l'équipe gagnante Swimshop.se après la ligne d'arrivée. Le duo suédois a terminé deuxième lors de l'édition de l'année dernière et a eu un but clair pour cette année, gagner! Et ils ont gagné fort après avoir pris la tête à un stade précoce

de la course. L'équipe mixte gagnante, Diane Sadik (SUI) et Henrik Wahlberg (SWE), ont été proches du principal pack tout au long du parcours et ont réussi à passer et à s'extirper de certaines des équipes masculines supérieures pour se classer dans le deuxième rang. Une excellente performance et un

THE ORIGINAL SWIMRUN ROUGH

HEAD

COMBINAISON 2 MM TRÈS CONFORTABLE ET RÉSISTANTE, IDÉALE POUR DÉCOUVRIR LA DISCIPLINE

- Néoprène 4 mm sur les cuisses et 3 mm sur le torse pour une meilleure flottaison
- Double glissière avant-arrière pour un confort ultime pendant la course à pied
- Doublure Nylon - intérieur - extérieur pour plus de souplesse, légèreté et résistance
- 2 poches intérieures sur l'avant
- Possibilité de couper les manches et jambes, coutures renforcées



un paradis de l' île tropicale tempérée



rappel que les femmes de swimrun sont une force à reconnaître !

Les îles de Scilly sont comme un paradis de l'île tropicale tempérée avec une incroyable vie végétale, des plages de sable blanc et plus de sites historiques par mètre carré que partout ailleurs au Royaume-Uni ! Les distances étroites entre les îles et les beaux paysages sont un lieu idéal pour une course de natation.

L'archipel Scillonian se compose d'environ 200 îles, îlots et roches et la 2ème édition d'ÖTILLÖ Isles of Scilly a totalisé 29,5 km de parcours trail et pas moins de 8 000 m de natation dans l'océan Atlantique.

Comme pour chaque étape, les huit meilleures équipes de ÖTILLÖ Swimrun Isles of Scilly sont classées pour participer au championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2017, le 4 septembre



2017 dans l'archipel de Stockholm; Top 3 hommes, top 3 mixte, top 2 femmes.

Le dimanche 18 juin, 35 équipes ont participé à la course Sprint, une version plus courte de l'épreuve de la série mondiale, un voyage de Swimrun de 15 km autour de l'île de St Mary aux îles Scilly. Une belle opportunité de découvrir la discipline !



Top 3 résultats ÖTILLÖ Swimrun Isles of Scilly, 17 juin 2017

Hommes

- | | |
|--|---------|
| 1. Stefano Prestinoni et Fredrik Axegård (SWE), Team Swimshop.se, | 4:42:28 |
| 2. Sebastian Bleitgen et Frank Mertins (GER), SwimrunART, | 4:57:37 |
| 3. Johan Carlsson et Joakim Brunzell (SWE), Team Nynäshamns Ångbryggeri, | 4:59:44 |

Mixte

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Diane Sadik (SUI) et Henrik Wahlberg (SWE), Team Swimrunshop.com, | 4:55:55 (2ème au total) |
| 2. Michelle Nyström et Erik Fridolf (SWE), Team Garmin, | 5:02:00 |
| 3. Rhian Martin et Ben Martin (GBR), Clinique Team Drummond, | 5:15:32 |

Femmes

- | | |
|---|---------|
| 1. Annika Ericsson et Elisabet Pärsdotter Westman (SWE), Lag PärEric | 5:28:58 |
| 2. Charlotte Årling et Amanda Liljestrand (SWE), Team Arvika, | 5:41:05 |
| 3. Naomi Shinkins (IRL) et Melissa Dowell (GBR) Équipe ROYAL BAY Compression, | 5:56:37 |

Liste complète des résultats ici: <http://otilloswimrun.com/races/isles-of-scilly/teams-2017/>

JANUARY							FEBRUARY							MARCH							APRIL							MAY							JUNE							
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	9	10	
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	26

18 :  Swimrun Estérel Saint Raphaël
25 : Breca Wanaka long - short

Retrouvez nous sur notre page facebook :

Swimrun Magazine Europe

Tous les organisateurs n'ont pas annoncé les dates de leurs courses

Nous mettrons à jour cette liste de courses en fonction des annonces.



Confort et performance pour une combinaison gagnante...

Cerner les besoins

Rapidement l'entreprise décide de se positionner sur le marché de cette discipline dont le nombre de pratiquants ne fait que croître de jour en jour. L'année dernière, la petite équipe mobilise les forces vives du swimrun en France de manière à collecter toutes les informations nécessaires pour concevoir une combinaison. « Je voulais comprendre les besoins en élasticité et en flottaison, les zones

de frottement et tous ces détails pour cerner au mieux les besoins », souligne Jessica qui jouait là un véritable défi contre-la-montre. « Entre la commande du néoprène et la livraison finale, il faut compter environ six mois », précise Jessica Harrison qui entendait débarquer sur le marché du swimrun dès 2017.

Une conception française mais une fabrication asiatique

Très vite Mako établit le patron d'une combinaison swimrun qui s'envole ensuite en Asie pour rejoindre les ateliers de fabrication. « Nous aurions voulu faire fabriquer cela en France, comme pour nos combinaisons de triathlon, mais les fabricants ici ne sont pas adeptes des grandes séries sur ce type de néoprène. Il y a peu d'usines spécialisées dans le travail du néoprène et les meilleures sont en Asie », affirme la responsable.

C'est donc par bateaux que l'été dernier, Mako reçoit son premier prototype. Immédiatement, le produit est testé. D'abord par Jessica Harrison en personne, puis par une professionnelle de la nage en eau vive qui l'a utilisée tous les jours. « Je lui ai demandé de ne pas la laver afin de voir si le produit tenait bien dans le temps. Moi je n'avais pas forcément le recul nécessaire sur le degré d'usure », concède Jessica Harrison. Après quelques ajustements notamment concernant la

Lancée en 2009, l'entreprise française Mako est une référence en matière de combinaisons de triathlons et de maillots de bain. Face à la « déferlante swimrun » la petite équipe s'est lancée dans la conception de combinaisons adaptées à cette discipline. Un travail d'orfèvre qui a éveillé notre curiosité. Elle est un élément clé, voire essentiel de la tenue d'un(e) swimrunneur(euse). Avec ses quelques millimètres de néoprène, la combinaison se doit de protéger du froid tout en permettant à l'athlète de nager et courir avec aisance et liberté. Une

seconde peau qui ne doit faire qu'un avec le corps. A la tête de l'entreprise « Mako » depuis 2009, Jessica Harrison et Jérémie Chapon, deux anciens triathlètes, ont rapidement pris la mesure du phénomène swimrun en France. « J'observais cela de loin, explique Jessica Harrison. Nous étions partenaire du triathlon de Saint-Lunaire depuis quatre ans. En 2015, ils ont lancé une épreuve de swimrun et je sentais que cela prenait de l'ampleur », avoue-t-elle. Et pour cause, cinq mois avant la course, toutes les inscriptions étaient closes.

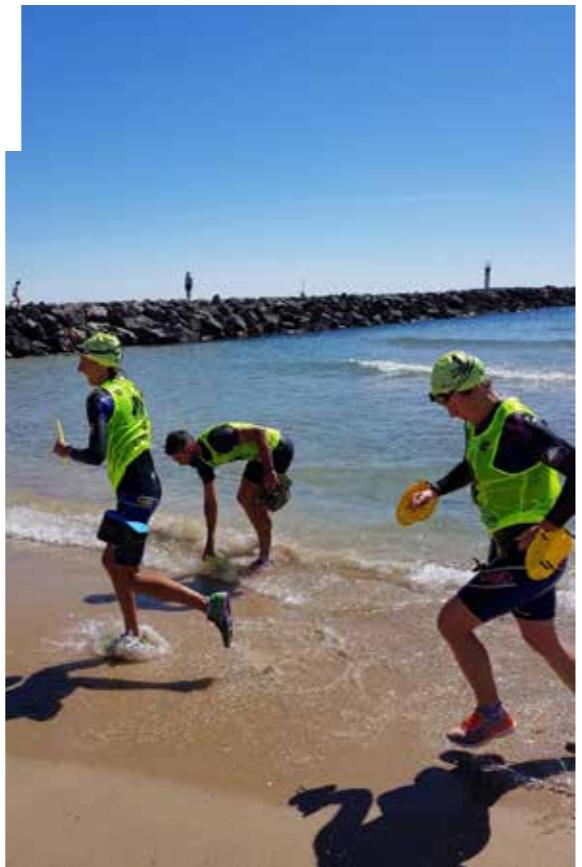


longueur des jambes, la première série part en production en avril dernier. Souple au niveau des épaules, étanche et confortable au niveau du cou, alternance de néoprène tissu ou lisse selon les zones de frottement, fermeture avant et arrière, les ingrédients principaux pour pratiquer le swimrun étaient réunis.

Objectif 2018 : une combi entrée de gamme

Alors que la saison de Swimrun bat son plein, l'équipe de Mako s'attèle d'ores et déjà au nouveau prototype de 2018. Une entrée de gamme avec un modèle pour les hommes et un pour les femmes. Le prix devrait être attractif, un choix motivé par l'usure. « Les swimrunners s'entraînent davantage en condition qu'un triathlète. Le produit va forcément subir plus de corrosion avec cette utilisation plus intensive », détaille Jessica Harrison. Plus fonctionnelle, plus sécuritaire aussi, la version 2018 intégrera un sifflet et offrira plus de liberté et de souplesse aux niveaux des cuisses.

Ils ont pour cela depuis déniché un néoprène davantage adapté au swimrun. Plus souple et plus résistant aux accros, la combinaison swimrun se perfectionne au fil des saisons avec toujours cette envie de la part des équipementiers, de la rendre au top de la performance.



Essentiellement vendue en B2B en France, en Angleterre, en Suisse et au Bénélux, la combinaison unisex de swimrun Mako à 329€ est bientôt en rupture de stocks. « Il en reste une trentaine », comptabilise l'ancienne triathlète.

www.swimrunland.com
LE PREMIER SITE DE VENTE D'ÉQUIPEMENTS ET D'ACCESSOIRES DÉDIÉS AU SWIMRUN

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

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

• CAMARO • gococo • swimrunners • ICEBUG • MAKO • orca •
• COLTING WETSUITS • HUUB • DARE2TRI • ZONE3 • XENEX • 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

LA CHEVILLE DU SWIMRUNNER :

*Développement
et prévention*

Geoffrey MEMAIN Préparateur physique - Rééducateur



En cette pleine saison de swimrun, certains enchaînent les préparations et les compétitions. Les charges de travail sont élevées, les séances de multi-enchaînement ou de spécifique run et swim se multiplient. Durant cette période, la cheville va continuer à être sollicitée de manière variée sur l'ensemble des entraînements (course à pied surtout en trail, en natation avec chaussures et/ou palmes, en musculation...). Chaque saison, environ 30% des blessures des triathlètes sont dues à des pathologies de la jambe et du pied, nous pouvons penser que cette proportion sera au moins aussi importante en swimrun.



D'un point de vue biomécanique, la cheville et l'épaule peuvent être considérées comme les articulations à l'origine de la locomotion en nage et en course. Nous allons donc

Spécificités anatomiques

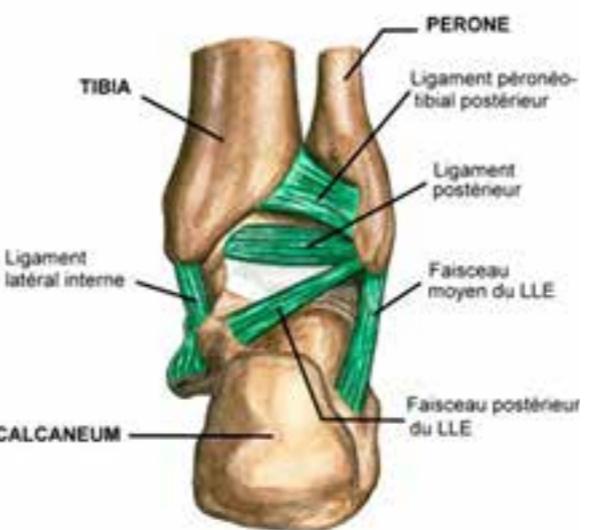
La cheville se compose de 2 articulations, la sous-talienne (entre le talus et le calcanéum) et la talocrurale (entre la pince tibia-fibula et le talus). Il est possible de compléter cette liste par les articulations tibio-fibulaire proximale et distale.

nous intéresser à la cheville et au pied, ce premier complexe anatomique en contact avec le sol et l'eau afin de créer une propulsion.

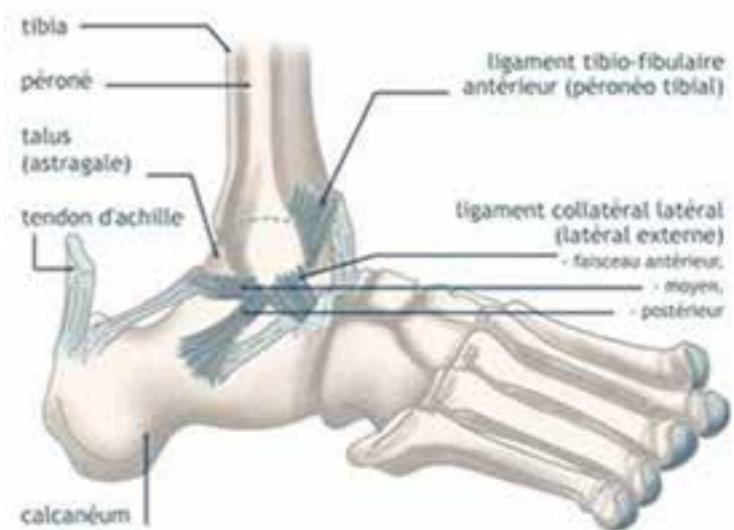
Ces articulations sont reliées par 3 groupes de ligaments : les ligaments latéraux externes (LLE, en 3 faisceaux), les ligaments latéraux internes (LLI, en 3 faisceaux) et les tibio-fibulaires (LTFA et LFTP). Ces 4 os (tibia, fibula, talus, calcanéum) sont maintenus entre eux par de nombreux

muscles dont les plus « connus » sont le triceps sural, les fibulaires ou encore les jambiers. Cette partie du corps est dotée de nombreux capteurs

dits propriocepteurs (Fuseaux Neuromusculaires, Organes Tendineux de Golgi, Ruffini, Pacini ...) essentiels pour les fonctions de la cheville.



Vue postérieure de la cheville



Vue latérale externe de la cheville



On ne peut parler de la cheville sans évoquer le pied, en effet la majorité des muscles de la cheville terminent leur course au niveau du pied. Il s'agit d'une zone anatomique complexe de par la multitude d'os, de tendons, de muscles

Rôles de la cheville

La cheville est une zone anatomique essentielle dans la locomotion humaine et sportive. En effet, elle est au centre des notions de propulsion, de transfert de force au sol et de stabilité des membres inférieurs. Du fait de l'importance de ses fonctions, elle est une articulation fortement sollicitée en swimrun. Elle nécessite donc une attention particulière en termes de préparation spécifique et de récupération afin de développer ses capacités fonctionnelles et de prévenir au mieux toute pathologie. Avoir une cheville saine, solide, mobile et peu fatigable assure un battement de nage et une foulée sécuritaires et efficaces.

La cheville a 3 fonctions principales : la stabilisation, la propulsion et l'orientation du déplacement lors de l'appui au sol :

- La stabilisation : il s'agit de la capacité du complexe à s'adapter à la surface de contact par l'amortissement et l'orientation de l'appui en course. En natation, la stabilité consiste à conserver le gainage dynamique de la cheville tout au long de

intrinsèques et d'articulations qui la caractérisent. Au même titre que la main, la cheville est une articulation très mobile : adduction, abduction, flexion plantaire (50°), flexion dorsale (30°), supination et pronation.

l'amplitude gestuelle de battement.

- L'orientation : que ce soit en course ou en nage, il est primordial d'orienter les forces s'exerçant au complexe cheville-pied afin de diriger le sens de déplacement pour permettre une propulsion efficiente.
- La propulsion : le pied est à l'origine de tout mouvement pédestre avec les notions de « pied dynamique » et « d'appuis efficace ». D'un point de vue aquatique, le battement de jambes est un facteur important de la propulsion, même si la natation en swimrun est en majorité due aux membres supérieurs.

=> En swim et en run, la propulsion ne peut être optimale seulement si l'orientation de la force produite et la stabilité de l'appui (au sol ou dans l'eau) sont bonnes, il est alors possible de créer un transfert de force intéressant. Un couplage orientation-stabilisation de bonne qualité réduit la déperdition d'énergie permettant un mouvement efficace et efficient.

Rôles de la cheville en SwimRun

En swimrun, la cheville est sollicitée lors de la nage, de la course et des transitions :

- **En natation**, elle participe à la propulsion par les battements de jambes grâce à un mouvement alternatif de fouetté. Ce geste consiste à conserver la jambe tendue lors de la phase ascendante et une légère flexion de genou sur le retour, le tout avec une mobilité de cheville générant le fouetté. Lors de ce mouvement, la cheville doit être orientée vers l'intérieur afin de produire des forces d'avancement. Elle est aussi primordiale pour l'équilibration permettant au swimrunner d'obtenir une position horizontale afin de créer une propulsion efficace, notamment liée au travail du haut du corps. Même si le port de la combinaison et du pull-buoy sont censés procurer une flottaison significative facilitant l'horizontalité lors de la nage.

Le port des chaussures va rendre le mouvement de battement plus difficile et moins fluide notamment par la perte de sensations kinesthésiques créée par le poids, par la rigidité de la chaussure et par une moindre flottaison de l'extrémité des jambes. Les repères sont modifiés. Il faut donc s'entraîner en situation pour être capable de reproduire ce mouvement chaussé. Avec l'utilisation des chaussures ou de palmes, les contraintes exercées sur la cheville augmentent fortement.

- **En course à pied et encore plus en trail**, la cheville exerce ses rôles de stabilisation, d'orientation et de propulsion de l'appui. Lors de l'impact au sol, une force de réaction d'environ 3 fois le poids de corps du sportif s'applique au

Le port des chaussures va rendre le mouvement de battement plus difficile et moins fluide

niveau du pied et de la cheville. Lorsque la vitesse augmente, la zone d'impact se réduit, la densité et l'amplitude articulaire augmentent engendrant une contrainte supérieure appliquée au complexe cheville-pied. L'utilisation de cette force de réaction est primordiale dans la performance, en effet la cheville doit être capable de transférer et de convertir cette force de réaction en propulsion, et cela grâce à sa stabilité et son orientation.

Le port de chaussures mouillées accroît le poids au niveau des pieds, la cheville subit un surcroît de contraintes avec la répétition d'appuis et d'impacts sur un sol parfois instable. Les parties trail accentuent les contraintes appliquées au complexe cheville-pied notamment lors des montées et descentes qui nécessitent des niveaux plus intenses de poussées et de freinage. La course sur sol instable est régulière en swimrun, l'articulation est alors sollicitée de manière conséquente pour assurer la sécurité et l'efficacité de déplacement.

- **Lors des transitions**, le swimrun passe d'une position d'effort horizontale à verticale, accompagné de troubles de l'équilibre dus aux changements de position, à l'effort ou encore à la température de l'eau. Le rôle de la cheville est alors primordial dans la capacité à adapter la pose d'appuis à ces déséquilibres et au changement de milieu afin de permettre une transition efficace.



Il est courant que les sols lors des transitions soient glissants ou instables (rocher, sable, boue, vase ...), cette instabilité demande un travail de l'ensemble cheville-pied intense. La triade stabilité, orientation, propulsion est donc intimement liée dans l'efficacité motrice du complexe cheville-pied.

Pathologies de la cheville en SwimRun

-Entorse de cheville et de pied: Avec les incertitudes concernant la surface du sol, la fatigue, les périodes de troubles de la régulation de l'équilibre ou encore le refroidissement des muscles de maintien de la cheville et du pied, la pratique du swimrun semble être un bon terrain (surtout pour les sportifs avec une forte laxité) de survenue de **l'entorse de la cheville et/ou du pied (LLE, médio-pied ...)**.

-Tendinopathies: Lors d'un appui podal sur un sol instable (sable, boue, herbe, cailloux ...) les muscles intrinsèques de la cheville et du pied jouent tout d'abord un rôle de maintien et de stabilisation de ce complexe, puis un rôle propulseur. Lorsque que l'on répète ce genre d'appui sur terrain instable de nombreuses fois, les muscles de soutien et leurs tendons subissent des contraintes non négligeables pouvant engendrer des **tendinopathies des fibulaires ou des tibiaux**. La survenue de ce type de

Au vu des fonctions sportives de la cheville en swimrun, il est indispensable de la préparer à répondre aux demandes spécifiques de la discipline, à la fois d'un point de vu musculo-tendino-squelettique et technique.

pathologies courantes chez le coureur est facilitée par des déficits musculaires, proprioceptifs et posturaux. Le pied en valgus (sur le bord interne du pied) facilite l'affaissement de la voûte plantaire et donc les soucis liés aux tibiaux et le pied en varus (sur le bord externe du pied) provoque des contraintes sur les fibulaires. L'aspect répétitif du mouvement de course quel que soit le sol peut provoquer une sursollicitation du tendon d'Achille avec un risque de **tendinopathie achiléenne**. Chez les sportifs ne développant pas de problème concernant leurs tendons tibiaux, fibulaires ou d'Achille, un quatrième type de tendinopathies existent lors d'activité demandant de nombreux sauts et poses d'appuis, **l'aponévrose plantaire**. Elle est aussi liée à une sursollicitation de l'aponévrose plantaire lors de la stabilisation et de la propulsion de la voûte lors d'un appui.

-Rupture tendineuse : La possible survenue d'une tendinopathie couplée au fait que les nageurs confirmés et les coureurs supinateurs ont une tendance à la laxité de cheville, ceci accentue grandement les risques d'entorse voire de **rupture tendineuse (partielle ou totale)** type fibulaire.

-Fracture de contrainte (dite de fatigue) : il s'agit d'une **lésion osseuse** due à une sursollicitation de cette structure corporelle. Diverses causes peuvent être à son origine : charge d'entraînement trop élevée, hausse des paramètres d'entraînement inadaptée, revêtement de course dur, matériel non adapté ou usé, défaut technique, ostéoporose (chez les femmes) ou encore surpoids. C'est une pathologie gênante car elle peut survenir de manière progressive au niveau des os du pied et de la cheville (**sésamoïde, métatarses, naviculaire**,

Mécanismes et facteurs favorisants l'apparition de la blessure

Des facteurs intrinsèques :

-Age : Plus le swimrunner avance en âge, plus le risque de développer ce type de pathologie est important. Avec la multiplication des séances de natation et de course au fur et à mesure des années d'entraînement, la réitération de battements et de foulées favorise l'apparition d'une dégénérescence des structures articulaires à long terme. La pratique intensive et précoce de la natation et du swimrun risque de développer des caractéristiques d'hyperlaxité de cheville chez les jeunes nageurs.

- Troubles morphologiques ou articulaires : Des spécificités anatomiques individuelles peuvent mener à des contraintes plus importantes sur certaines parties du pied et de la cheville, notamment en fonction du type de pied (plat ou

calcanéum ...). Son apparition demande un délai de repos conséquent afin que la structure osseuse puisse consolider.

-Lésion musculaire: il s'agit d'une atteinte des fibres musculaires (stade 0 à 4) qui définit le niveau de gravité et le délai d'interruption de l'entraînement. En général, au niveau de la cheville, les lésions musculaires concernent principalement les jumeaux (gastrocnémiens) voire le soléaire.

A l'instar de l'ensemble des autres sports, il existe donc de nombreuses pathologies dont la survenue peut être facilitée par la pratique du swimrun. Mais il est possible d'éviter ou de limiter de manière conséquente la survenue ou la réapparition de ces blessures grâce à un travail préventif complet.

creux) et de leurs caractéristiques de pose de pied (supinateur, pronateur, universel).

- Déséquilibre musculaire : Il peut exister des déséquilibres musculaires entre les muscles agonistes et antagonistes (muscles intervenants dans le mouvement inverse de l'agoniste, exemple jambiers - triceps sural) du swimrunner. Ce type de déséquilibres de force et/ou d'endurance de force des muscles intrinsèques du pied ou de maintien de la cheville engendre des

il existe donc de nombreuses pathologies

d'problems
d'stabilisation
causant des
sursollicitations des
structures anatomiques annexes.

- Hyperlaxité : Spécificité anatomique liée à une forte capacité de mobilité articulaire. Le swimrunner hyperlaxe et supinateur a plus de risque de développer des entorses de chevilles ou des tendinopathies fibulaires. 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.

Des facteurs extrinsèques

- Spécificités du trail et de la course à pied : La course à pied est définie par un déplacement continu créé par l'alternance de deux temps produits consécutivement. Le premier temps est l'appui, il est composé de trois phases : la phase de mise sous tension (retour de la jambe arrière pour préparer la pose du pied au sol), la phase de soutien (pose du pied au sol et soutien jusqu'au passage du bassin au niveau de l'appui) et la phase de renvoi (geste de poussée finissant l'appui). Le second temps est la phase de suspension où l'athlète n'a plus d'appui au sol (temps de vol) et prépare le cycle de foulée de l'autre jambe. Cette gestuelle est possible grâce à une coordination fine entre la propulsion des membres inférieurs et la participation des membres supérieurs et du tronc. Chaque appui engendre des sollicitations plus ou moins contraignantes en fonction de l'intensité, du sol, de l'orientation ou encore du type d'appui.

- Spécificité de la foulée : La course à pied type

trail correspond à une répétition très importante d'un geste cyclique de propulsion des membres inférieurs accompagné par un maintien dynamique du tronc et d'une gestuelle cyclique de maintien et d'aide à la propulsion des membres supérieurs. Mais contrairement à la natation, il s'agit d'une discipline en charge. La foulée de course et sa pose d'appui au sol s'adapte à l'environnement de course (revêtement, dénivelé ...). En effet, la foulée se raccourcit ou s'allonge selon les obstacles rencontrés (racines, flaques, côtes ...) et la pose d'appui varie selon les caractéristiques de la surface (sable, pierre, chemin, route, boue ...).

Lorsque **le pied touche le sol**, un processus de maintien de la voûte plantaire puis des structures de l'ensemble des articulations se met en place. Le pied étant le premier élément anatomique en contact avec le sol, il détient un rôle biomécanique primordial dans l'équilibre, la propulsion et la décélération du corps. La répétition de son action et la variation des caractéristiques de la surface du sol engendrent des sollicitations considérables sur cette structure. Lorsque que le complexe pied-cheville n'arrive pas à tenir son rôle correctement, les contraintes s'appliquent aussi aux structures des étages supérieurs : le genou et la zone pelvienne.

- Spécificité du battement de jambe en nage : le geste de battement de jambe en natation est caractérisé par la répétition cyclique d'une gestuelle rapide, avec amplitude et orientation du pied et de la cheville. Il s'agit d'un geste très sollicitant pour l'articulation et ses structures.

- revêtement de sol de course contraignant : plus le type de sole est dur plus la force de réaction renvoyée est importante et donc plus les contraintes et vibrations appliquées aux structures, notamment aux os, sont fortes. Un revêtement mou et instable va engendrer des niveaux de sollicitations conséquents d'un point de vu musculo-tendineux.

- Erreurs techniques : un battement de jambe incorrect ou une foulée non adaptée à ses spécificités individuelles sont des erreurs pouvant engendrer des pathologies de la cheville.

- Répétition du geste : Avec la fatigue, il est possible de remarquer une baisse de la qualité de pose d'appui au sol et du maintien de la voûte plantaire. On peut mettre en avant le côté contraignant de **la répétition du geste de course** avec la multiplication des impacts au sol, influencé par le poids du coureur, sa technique, son matériel et son niveau de fatigue. Les risques de blessure liés aux mouvements de torsion du pied, de la cheville et du genou lors de la pose d'appui au sol et aux chutes sont aussi à prendre en compte.

- 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 natation proposés avec ou sans matériel lors des entraînements. 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 accroissent.

- Utilisation de matériel : Des chaussures non adaptées aux caractéristiques de son anatomie et de sa foulée sont sources de blessures. L'usage poussé des palmes lors de la nage engendre aussi des contraintes non négligeables sur la cheville.

Prise en charge médicale et soins

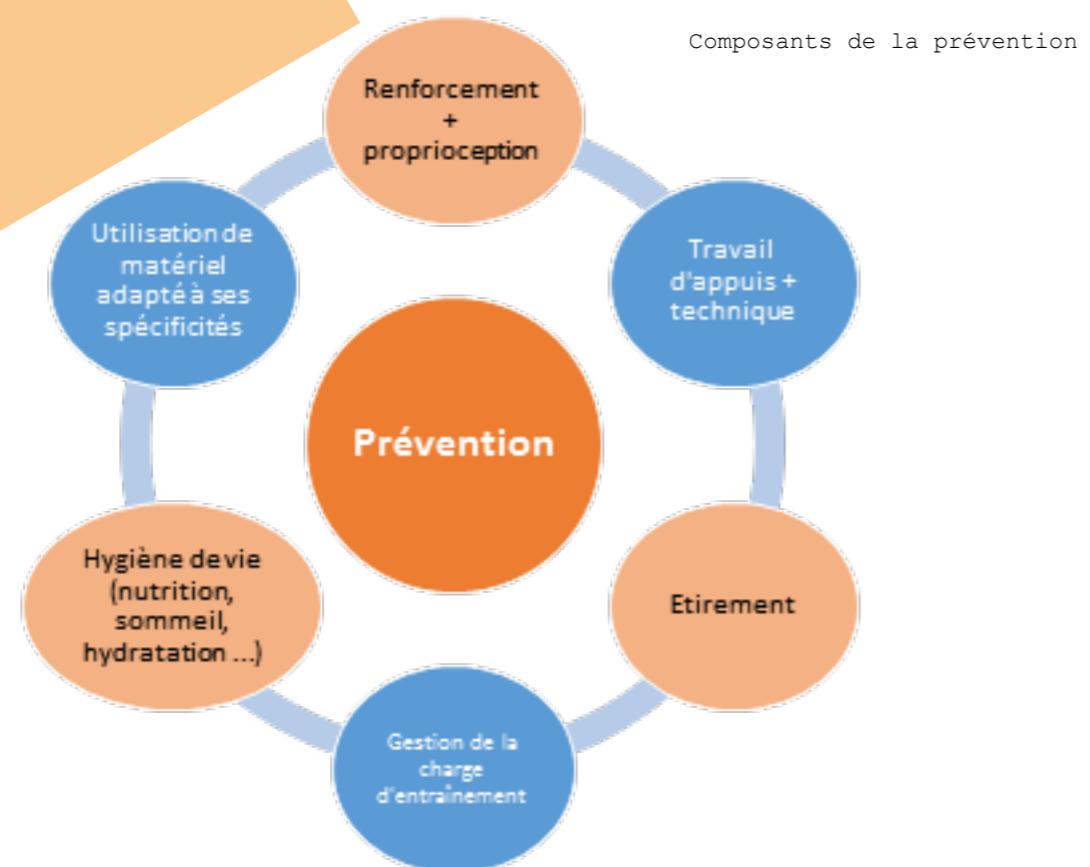
Pour l'ensemble des pathologies précédentes, une prise en charge médicale doit être mise en place. Tout d'abord une consultation auprès d'un médecin spécialisé dans le sport et sa traumatologie afin d'établir le diagnostic et la stratégie de traitement, puis un travail de soin auprès d'un kinésithérapeute. Parfois, le recours à un podologue ou un ostéopathe peut être nécessaire. Le tout avec une collaboration étroite entre ces différents corps de métier. Si une blessure telle qu'une entorse de la cheville n'est pas prise en charge, une instabilité résiduelle,

une dysbalance musculaire, une hyperlaxité, des déficits posturaux et moteurs peuvent apparaître, perdurer et favoriser la survenue d'une récidive.

En cas de blessure, suite à la prise en charge médicale et paramédicale, il est indispensable d'effectuer la prise en charge sportive appelée REATHLETISATION. En l'absence de pathologie, il est nécessaire d'intégrer à son entraînement un travail prophylactique.

Préparation physique en prévention et Réathlétisation

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.



La nécessité de la prévention peut être illustrée par le fait que seule la création d'un programme moteur de contraction anticipée de la cheville préalable à l'appui, créée grâce aux routines de prévention, peut empêcher la survenue d'une entorse de la cheville. En effet, il suffit de 30ms

pour qu'une lésion apparaisse alors que 60ms sont nécessaires pour initier le mouvement réflexe et respectivement 120ms et 200ms pour les réponses musculaires involontaires et volontaires. Les routines de prévention sont donc indispensables pour limiter les risques de rechutes.

Technique de course et de nage

Une technique maîtrisée, réfléchie et adaptée aux spécificités individuelles est la première étape de la lutte contre la survenue de blessure. Une hyperlaxité de cheville couplée à une supination prononcée à la course nécessitent un travail spécifique concernant la pose d'appui au

sol. En natation, un travail gestuel concernant la vitesse, l'orientation et l'amplitude de réalisation du battement de jambe et notamment du fouetté de cheville. Il peut être nécessaire de débuter ce travail technique à sec (hors de l'eau) pour l'appliquer ensuite en situation aquatique.

il suffit de 30ms pour qu'une lésion apparaîsse

Reprogrammation neuromotrice ou travail d'appuis

Cette notion consiste à réapprendre la gestuelle spécifique de votre discipline en utilisant divers exercices de déplacement afin d'améliorer la technique d'appuis et la réactivité motrice du complexe par rapport aux stimuli qu'il rencontre. L'objectif est d'être capable de répéter une qualité de pose d'appui (stabilité, précision et propulsion) satisfaisante et de conserver cette aptitude en

Renforcement musculaire

Le but est de réaliser des exercices avec ou sans charge visant à solliciter le complexe cheville-pied dans l'ensemble de ses fonctionnalités. Il est primordial de varier les régimes de contraction utilisés : concentrique (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), excentrique (contraction avec étirement musculaire) et isométrique (contraction sans déplacement). Le swimrunner peut effectuer des montées sur pointe puis sur talon, twist, divers mouvements d'amplitude de cheville avec élastique, des poussées

situation de fatigue. C'est un travail à coupler aux exercices techniques. Une logique de progression concernant la difficulté des demandes est à respecter. Il est souhaitable de débuter par des appuis dans l'axe, puis en latéral puis mixte avec une augmentation progressive de la complexité et de l'intensité de travail.

avec résistances ... (voir images). Si l'objectif est de développer le renforcement général du complexe alors des séries de 6 à 12 répétitions avec des charges moyennes seront nécessaires. Si l'endurance de force et la lutte contre la fatigabilité, les charges devront être plus légères et le nombre de répétition bien plus importante (>15). La gestuelle doit être de qualité (malgré la fatigue) et la vitesse de contraction et le délai de récupération adaptées à l'objectif de travail.

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 la cheville, 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.

Proprioception

Il s'agit de la capacité de l'organisme à reconnaître sa position corporelle dans l'espace et de répondre de manière adaptée aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural.

La proprioception des chevilles et des pieds 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 articulaire et de maintien de

la voûte plantaire. On peut utiliser du matériel tel que les swiss-ball, le TRX ou des coussins de proprioception ou des surfaces de sol instables (sable, tapis mou ...). Au début, les sollicitations doivent se faire en statique (sans cinétique, sans vitesse), puis vers des mouvements dynamiques et enfin vers des gestuelles spécifiques au swimrun. Un travail complémentaire de proprioception du genou et de la hanche est nécessaire pour développer les facultés de stabilité articulaire grâce à une optimisation du maintien et de la coordination musculaire.

Utilisation du matériel

L'utilisation de matériel spécifique (palmes, chaussures) nécessite un usage adapté et progressif. En effet, l'intensité, le volume et la fréquence d'emploi sont en fonction de son niveau. 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 la cheville, un travail d'étirement fibulaires et muscles de la voûte plantaire est

pertinent afin de donner de la « longueur » aux muscles et de diminuer les contraintes de traction des muscles sur les structures tendineuses (aponévrose plantaire et tendon d'Achille notamment) et sur les antagonistes.

utiliser du matériel tel que les swiss-ball, le TRX ou des coussins de proprioception ou des surfaces de sol instables

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 de la pose d'appui ... 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 et intensités d'entraînement. 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. 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'emmager. 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, de nombreuses méthodes sont utilisables dont la méthode FOSTER (temps d'entraînement multiplié par la difficulté sur 10 liée à l'échelle de Borg CR10).

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.



- twist à vide ou avec élastique*8 par côté, stabilisations lentes et rotations rapides.



- proprioception de cheville sur coussin 2*30" par côté sans puis avec déplacement préalable



Le complexe cheville-pied détient un rôle primordial dans la pratique du swimrun, autant d'un point de vu performance que préventif. De par les fonctionnalités spécifiques au swimrun et les caractéristiques individuelles, la cheville subit des sollicitations conséquentes et variées. Comme toutes les blessures, les pathologies de la cheville et du pied 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 (housse de la force et de l'endurance) des muscles de maintien de la cheville et du pied, étirements, hydratation, alimentation, sommeil ou encore récupération.

Afin de bénéficier de l'efficacité optimale de sa cheville dans sa pratique, le swimrunner doit acquérir un maintien de la voûte plantaire et une stabilité de cheville de bonne qualité. L'athlète doit être conscient de son schéma corporel et avoir un

- travail d'appuis avec slalom et pliométrie basse (petit saut), R=3'.



contrôle moteur et une technique de nage et de course satisfaisants. Il peut alors réaliser les gestes avec une orientation et une coordination fine. Ces notions de stabilité et d'orientation sont les prérequis d'une propulsion efficace. La cheville est donc un maillon essentiel à la locomotion en swimrun. Il s'agit d'un point de contact privilégié entre le swimrunner et son milieu de locomotion (pied au contact du sol et de l'eau) et la zone d'appui qui subit les plus hauts niveaux de contraintes lors de la course. Il est donc essentiel de prendre soin de cette région anatomique afin d'être performant et de durer dans sa pratique grâce à la prévention.

EKOI

CORSA LIGHT

choisie par **DAVID HAUSS**



CASQUE EKOI CORSA LIGHT **109.90 €**
à configurer sur www.ekoi.com

CASQUE CORSA LIGHT



ULTRA LÉGER
180 GR



24 VENTILATIONS



MAINTIEN
RÉGLABLE



BOUCLE
MAGNETIQUE



SANGLES
VENTILÉES



SHOP ONLINE

WWW.EKOI.COM



LIVRAISON OFFERTE
DÉS 29€



PAIEMENT EN 2, 3 OU 4
FOIS SANS FRAIS



SATISFAIT OU REMBOURSÉ
OU ÉCHANGÉ



RETOUR GRATUIT
(HORS SOLDES)