

SWIM **run** MAGAZINE

n°15



Ötillő

Cahier spécial Mondiaux

- N. Ramires et N. Heneman, premiers français
- Interview C. Fleureton et D. Hauss

CONSEILS

La coopération en swimrun

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

Rencontre avec les premiers Français

*de ce championnat
du monde...*



Lors des championnats du monde Otillo en Suède, Nicolas Ramires et Nicolas Heneman se sont hissés à la sixième place en 8h40. Ils sont aussi le premier binôme français à avoir franchi la ligne d'arrivée. Une belle aventure pour un duo très prometteur qui se connaît depuis très peu de temps. Rencontre.

Julia Tourneur

Jacvan©Actic'images pour Swimrun-magazine





Depuis qu'il a goûté au swimrun, Nicolas Ramires a fait de cette discipline une véritable manière d'aborder la vie. Il faut dire que cet ancien professeur des écoles baroudeur était au bon endroit lorsqu'il s'initie à l'activité en 2014. En effet, depuis cinq ans, ce trentenaire vit en Suède avec sa femme et sa petite fille de 2 ans et demi. Au beau milieu des lacs et forêts qui encerclent la

capitale, le terrain de jeux est idéal, voire parfait. « *En Suède il y a des swimrun tous les week-ends. Le matin, je pars en short t-shirt sans trajectoire définie et j'enchaîne la nage avec la course* », explique-t-il, posément. Un sentiment de liberté conjugué à un mode de déplacement bien ancré dans la culture suédoise.

Un duo « swimrun compatible »

Coach sportif dans la vie, Nicolas Ramires vibre au rythme du swimrun et ne participe qu'aux courses Otillo. Pour cette 12e édition des championnats du monde de swimrun, il signait sa troisième participation. Mais le swimrun est une aventure qui se partage. En matière de binôme, Nicolas flirte avec les imprévus. « *En 2016 j'ai trouvé un coéquipier 10 jours avant la course* », rigole-t-il. Cette année, tout était calé pour partager l'épreuve avec l'un de ses meilleurs amis australien... qui a dû annuler sa participation. Grâce à ses contacts et à son curriculum vitae impressionnant, il reçoit

rapidement quatre ou cinq demandes qu'il étudie avec minutie. « *Mais ces profils n'étaient pas assez bons pour gagner* », lâche-t-il au beau milieu de la conversation. S'il a le swimrun chevillé au corps à tel point qu'il en fait un mode de vie, Nicolas Ramirès est aussi un furieux compétiteur. « *J'ai envie de gagner Otillo* », martèle-t-il. Pour tenter de toucher du doigt son rêve, son attention s'arrête sur Nicolas, un véritable novice de la discipline mais avec qui « *le feeling était très bon. Il avait aussi une super condition physique* ».

Une préparation accélérée

Entraîneur de triathlon à Gravelines, Guillaume Heneman, 32 ans, a dû se conditionner à la vitesse éclair à l'épreuve qui l'attendait. « *Il a fait l'effort de venir en Suède trois jours en juillet pour découvrir des endroits du parcours avec moi et voir si ça le faisait tous les deux. J'ai déjà fait des swimrun où l'on courait à côté, mais pas ensemble. Avec Guillaume, le courant est passé tout de suite* », rapporte le plus Suédois des Français.



« **J'ai envie de gagner Otillo** »





Une prochaine saison ensemble

En septembre, Nicolas et Guillaume ont démontré tout le potentiel de leur binôme en étant les premiers tricolores à franchir la ligne d'arrivée sur l'archipel d'Uto. « Nous étions à notre place dans ce classement », analysent les deux garçons. « Cette année le niveau natation était vraiment très élevé, rapporte Nicolas. Les cinq équipes suédoises devant nous je les connais très bien. Il y a une émulation qui se crée entre nous et il faut

être prêt pour le premier lundi de septembre. » Sa quête de victoire sur l'Otillo, Nicolas entend désormais la mener avec Guillaume. Les deux champions en puissance ont rendez-vous le 1er octobre pour la première manche Otillo en Allemagne. « L'idée c'est de sa qualifier pour la Suède », affirme Nicolas qui connaît le niveau requis pour atteindre son ultime objectif, qui résonne presque comme un projet de vie.

Le déroulement de la course...



Lors des championnats du monde Otillo en Suède, Nicolas Ramires et Nicolas Heneman se sont hissés à la sixième place en 8h40. Ils sont aussi le premier binôme français à avoir franchi la ligne d'arrivée. Une belle aventure pour un duo très prometteur qui se connaît depuis très peu de temps. Rencontre.



la concurrence pour s'imposer. Daniel et Jesper ont établi un nouveau record à 7:58:06, une minute de plus que le premier record de l'année dernière en moins de 8 heures !

«Notre tactique était de garder un œil sur la tête, et de se détacher au bon moment vers la fin de la course, et nous avons réussi à respecter notre plan», a déclaré Daniel

Les vents forts et la mer Baltique déchaînée se sont montrés très présents tout au long de la journée alors que les équipes se débattaient pour s'adapter aux sorties toujours glissantes de l'eau et aux parties techniques de course du somptueux championnat mondial ÖtilLÖ Swimrun World Championship. Le champion du monde masculin 2015 d'ÖTILLÖ, Daniel Hansson et son nouveau partenaire, Jesper Svensson, ont réussi à écarter





Hansson, bien qu'il ait déclaré qu'ils n'avaient pas l'intention de briser le sous-8 de l'année dernière (son propre record). *«En arrivant à Utö, nous avons vu qu'il était possible de battre le record de l'année dernière, alors nous avons poussé jusqu'à la fin».*

La catégorie de l'équipe mixte a fourni une journée de course tout aussi passionnante. L'Australien Adriel Young et la Suédoise Eva Nyström ont également conservé leur titre Championnat du monde 2016, finissant à 9:01:31, moins d'une minute

devant Staffan Björklund et Marika Wagner, qui étaient à quinze minutes de retard des leaders au point de six heures, un retour étonnant.

L'équipe féminine invaincue championne du monde composée d'Annika Ericsson et Kristin Larsson a démontré une fois de plus sa puissance en finissant avec un temps de plus de 10 heures et surtout 40 minutes sur leurs plus proches concurrentes.

Top 3 résultat ÖTILLÖ Swimrun World Championship 2017

Hommes :

1. Daniel Hansson et Jesper Svensson (SWE), Team Swedish Armed Forces, 7:58:06
2. Jonas Ekman et Lars Ekman (SWE), équipe du Sailfish Bröderna Bäver, 8:06:40
3. Oscar Olsson et Martin Flinta (SWE), équipe Löplabbet, 08:07:40

Mixte :

1. Eva Nyström (SWE) et Adriel Young (AUS), Thule Crew / Trispot.se 9:01:31
2. Marika Wagner et Staffan Björklund (SWE), Apollo Sports / Head Swimming 9:02:09
3. Diane Sadik et Rickard Berglund (SWE), Swimrunshop.com, 9:08:52

Femmes :

1. Kristin Larsson et Annika Ericsson (SWE), Team Addnature / Campz, 10:03:32
2. Fanny Danckwardt et Sarah Hansson (SWE), Team Orca Women, 10:49:14
3. Camilla Landén et Lina Byman (SWE) Triathleteer Trispot, 11:03:05

Liste complète des résultats:

<http://otilloswimrun.com/races/otillo/results-2017/>



Fleureton et Hauss

en mode rookies

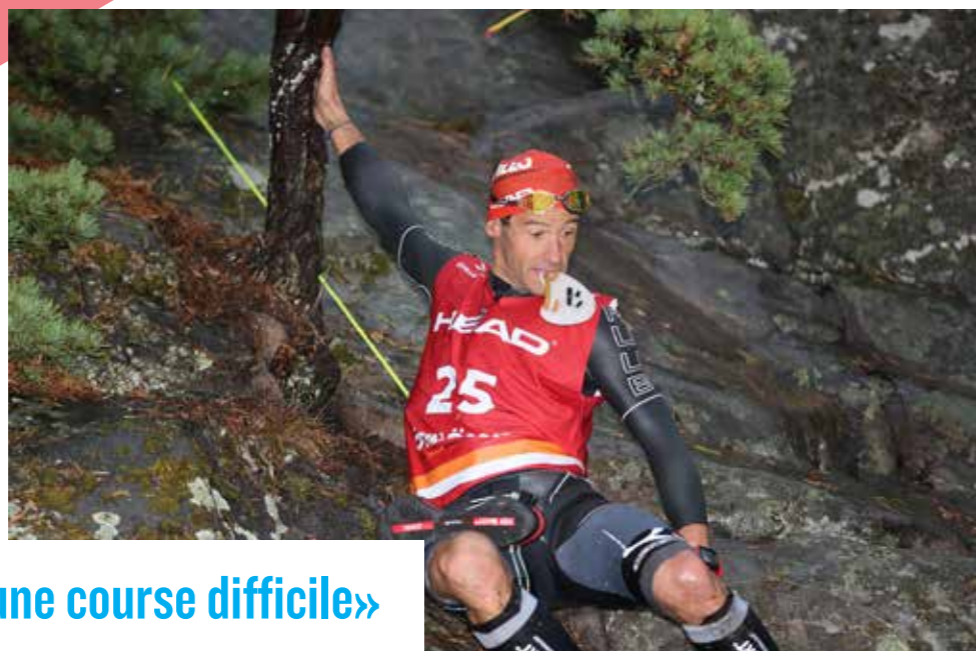


Ils étaient attendus... Même si eux ne savaient pas vraiment à quoi s'attendre ... Cédric Fleureton et David Hauss se sont retrouvés côte à côte au départ d'une compétition. Cédric est devenu depuis la fin de sa carrière triathlon l'un des meilleurs français en trail tandis que David Hauss a profité de cette saison pour toucher un peu à tout : triathlon en D1 avec le club de Liévin, Swimrun, trail, sports enchaînés... Mais ils avaient tout deux cochés le 4 septembre sur leur calendrier pour participer aux championnats du monde Otillo, sans prétention mais avec l'envie de découvrir cette nouvelle discipline par la Mecque du Swimrun. Interview...



Jacvan

Jacvan



«Je m'attendais à une course difficile»

Plusieurs jours se sont écoulés depuis cette aventure dans le monde du swimrun...

Comment s'est passée la récup ? plus difficile que d'habitude ?

David : A vrai dire, je ne me suis pas trop posé la question de la fatigue étant donné que j'ai eu d'autres échéances qui sont arrivées rapidement. Je suis vite passé à autre chose. Ceci dit, j'ai tout de même pris 2-3 jours tranquille avant de pouvoir reprendre mon entraînement normal, un peu amorphe les jours suivants j'ai surcompensé une semaine après pour retrouver de l'énergie...mais ça n'a pas duré bien longtemps. Je crois qu'on puise assez loin dans le système sur ce genre de course !

Cédric : J'ai ressenti une fatigue profonde pendant 4-5 jours, certainement le contrecoup du stress engendré par la régulation de la température pendant l'épreuve, mais musculairement ça été assez vite.

Vous avez du faire face à des conditions particulièrement difficiles, est-ce que vous vous attendiez à cela ?

David : Pour ma part, je m'étais préparé à souffrir d'une façon ou d'une autre, hormis les conditions qui n'étaient pas très bonnes. C'est une chose que

j'avais envisagé et je m'y étais préparé si on peut dire donc les conditions ne m'ont pas gênée outre mesure... Mais il s'est avéré que très rapidement j'ai connu des problèmes aux jambes, je pouvais alors difficilement les plier et courir était un supplice, ce fut assez difficile à gérer et surtout improbable. De plus, je voyais mon équipier gambader aisément souhaitant accélérer l'allure, j'en étais incapable mais je faisais du mieux possible pour retarder au minimum l'aventure. Le parcours sur les rochers rendu très glissant par la pluie m'a tout de même surpris.

Cédric : Je m'attendais à une course difficile, je pense que j'ai été servi. Après comparativement à un trail, le fait de passer de la natation à la course à pied rend moins compliqué la gestion des douleurs musculaires. J'ai adoré ces conditions, nagé en haute mer dans des conditions difficiles, courir dans des endroits improbables, c'était bon. Je ne regrette pas d'avoir fait ÖtillÖ dans ces conditions.

Le swimrun se court à deux... est-ce que cet esprit d'équipe prend tout son sens dans cette épreuve ?

David : Nous étions à 2 en effet mais pour ne former qu'une seule et même équipe. Laisser les égos de côté pour avancer face à la nature qui nous donnait beaucoup de fil à retordre. Il faut

alors trouver des solutions et s'adapter ensemble et du mieux possible aux aléas de courses.

Cédric : A ÖtillÖ la course en binôme prend tout son sens. Il faut faire corps ensemble pour affronter les éléments. Courir en binôme fait partie de l'esprit swimrun et j'espère que ça ne changera pas. Une course partagée est toujours plus riche en émotions.

Est-ce que vous diriez qu'à deux c'est moins difficile ?

David : J'avoue que seul, et dans l'état dans lequel j'étais après 1 heure de course, je n'aurais pas donné cher de ma peau pour relier l'arrivée. Alors si ce fut plus difficile à 2 car je ne pouvais me résoudre à ralentir l'allure ou même baisser pavillon mais simplement continuer à me battre pour sortir victorieux de cet enfer. Chose que je n'aurais sûrement pas fait seul..

Cédric : Forcément, on peut compter sur son coéquipier dans les moments difficiles.

Ces championnats du monde sont à la fois une aventure sportive et humaine, l'une de ces dimensions prend-elle le dessus par rapport aux autres ?

David : Nous étions partis avec l'ambition d'accrocher le podium, ce qui a duré moins d'une heure... puis la course contre les autres pour les 1ères places s'est vite transformée en aventure humaine avec pour seul but de rejoindre l'arrivée. Nous sommes compétiteur alors même dans la difficulté notre but est de perdre le moins de temps pour décrocher un classement honorable. Le sportif reprend vite le dessus.

«Nous étions partis avec l'ambition d'accrocher le podium»

Cédric : David et moi sommes des compétiteurs avertis, l'aspect sportif nous connaissons bien, et ce n'est plus ce qu'on recherche en priorité. Si on a décidé de participer à ÖtillÖ ensemble, c'est que nous voulions vivre une aventure humaine ensemble. Je crois que compte tenu de notre passé, ce que nous recherchons désormais, c'est bien plus que du sport, nous voulons vibrer « différemment » et vivre des émotions. Faire en binôme une course réputée être une des plus dures du monde, dans des conditions dantesques, correspond à ce que nous recherchons désormais : partage, émotion, sport.

Avec le recul, y-a-t-il des choses que vous feriez différemment ?

David : Déjà je pense qu'on aurait dû faire un SwimRun ensemble avant d'arriver sur ce genre d'épreuve. Il nous a bien fallu 2 bonnes heures pour se trouver sur les transitions et autres automatismes qui nous ont fait perdre pas mal de temps. Au niveau de l'entraînement aussi, pratiquer les rochers ...mouillés aurait été d'une grande aide également. Nous avons fait des erreurs de débutants comme trop serrer 'élastique du pull boy pour moi, oublier de remonter la combi lors de quelques sections natation ou mal attacher et perdre les plaquettes.

Cédric : Oui plein ! On était en mode découverte, on a du faire toutes les erreurs possibles et imaginables et c'est sûr que si on y retourne ça se passera différemment. Après le fait de ne rien connaître était très excitant.





Est-ce à votre sens une épreuve extrême ou malgré tout accessible ?

David : Je pense que l'édition 2017 fut rendue extrême par les éléments déchainés ainsi que le froid n'offrant aucun répit durant plus de 8h d'effort. Après, la même épreuve l'année précédente fut couru sous un large soleil et les photos rendaient tout autrement. Le fait qu'il faille se qualifier pour l'Otillo ne rend pas l'épreuve accessible à tous et c'est une bonne chose car malgré tout, un peu moins de la moitié des équipes ont réussi à

rejoindre l'arrivée bien qu'expérimentés! Je dirai alors que si on reste solide c'est déjà un bon point...

Cédric : Je dirais potentiellement dangereux pour des binômes non préparés. Les pièges sont partout et pour s'en sortir il faut une solide condition physique.

Si vous deviez ne retenir qu'une image de cette aventure, laquelle serait-elle ?

David : Je dirai l'arrivée en bateau veille de course sur l'île de Sendham où l'on prend conscience de ce qui nous attend et dans quoi on s'est embarqué.

Cédric : La portion de natation « pig-swim », quand nous étions au beau milieu de la Baltique avec des vagues énormes. On était chahuté, secoué, malmené mais nous faisons corps ensemble pour avancer coûte que coûte. Un bras de fer avec la nature qui était bon à vivre.



Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO

COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA



L'aventure France Télé...

Pendant l'aventure Otillo, une équipe de France Télévision a suivi le binôme Fleureton/Hauss pour un reportage Stade2 qui aura donné une nouvelle visibilité à cette discipline qui s'implante de plus en plus en France. Une équipe TV orchestrée par Nicolas Geay. Il nous raconte SA version de cette aventure.



Nicolas Geay

Otillo, la belle aventure...

Début septembre, j'ai eu la chance de suivre David Hauss et Cédric Fleureton sur l'Otillo pour Stade 2. Quand Jacky Everaerd m'a proposé cette aventure il y a quelques mois, j'ai tout de suite accepté. Et je ne le regrette pas, bien au contraire.

Nous avons suivi ces deux garçons, ces deux anciens triathlètes de très haut-niveau, reconvertis pour Cédric dans le trail et encore entre le tri et le trail pour David. Et qu'est-ce que j'y ai vu ? Deux mecs, deux machines humbles défier un mythe et les éléments. J'ai vu David tirer Cédric en natation, j'ai vu Cédric monstrueux à

le pied. Et puis, j'ai vu David pris de contractures, blessé, amoindri mais qui s'est battu, qui n'a rien lâché malgré la souffrance. Et Cédric l'a aidé, l'a poussé, encouragé. J'ai vu la solidarité, l'amitié de deux gars qui se découvraient dans des conditions dantesques. Alors oui, ils auraient pu mieux se préparer, être plus forts dans les deux sports, mais franchement David et Cédric n'ont pas à rougir pour leur première ensemble, qui plus est dans cette course extrême.

Il n'y a qu'à voir le succès de notre reportage notamment sur les réseaux sociaux avec plus d'un

million de vues pour comprendre à quel point ils ont impressionné.

Les gens ont découvert une course extrême et deux gars hors-norme et en or.

Alors il y a eu des critiques. Pas de problème, c'est le jeu. Mais permettez-moi de répondre aux grincheux. On me dit que je n'ai pas parlé du swimrun mais de l'Otillo et que j'ai montré une course qui n'est pas représentative de la discipline. C'est vrai. Nous avons couvert l'Otillo et pas un swimrun plus abordable. Le must, le graal. Mais quand vous suivez Embrun ou le Norseman, vous montrez le plus dur, qui n'est pas accessible à tout le monde. Des courses hors-norme.

Ensuite, on m'a dit que je n'ai parlé que de Cédric et David et pas des autres Français. C'est vrai. Ca s'appelle un angle journalistique. Je n'étais pas là pour raconter la course, parler de tous les concurrents, mais de raconter l'aventure de

Cédric et David. Je ne pouvais pas dire, tel français a terminé 5e, les autres 12 et ainsi de suite. Cela n'enlève rien à l'exceptionnelle performance de Nicolas Remires et Guillaume Heneman cinquièmes et auteurs d'une superbe course.

E ce serait à refaire, je referais exactement pareil.

On m'a reproché aussi de montrer l'enfer. De faire passer cette course pour une épreuve terrible. Elle l'est. En tout cas, elle l'était ce jour là. Je défie quiconque qui y était de dire le contraire. Et je pense avoir été sobre dans mon récit.

Enfin, je n'ai pas cité la FFTri qui a financé l'opération ou les organisateurs de swimrun. Non, ce n'est pas mon boulot de dire cela. Moi, je raconte une histoire. Là, de deux gars exceptionnels sur une course exceptionnelle et je les remercie eux de m'avoir permis de les suivre dans ce jour exceptionnel.

Le must, le graal



LA COOPERATION

en SwimRun



Geoffrey MEMAIN Préparateur
physique - Réathlétiseur

Choisir son partenaire

Le choix du partenaire est essentiel, il peut être fait :

- Par niveau afin d'avoir une équipe homogène, tenir des intensités similaires et se donner « à fond » dans l'épreuve.
- Par lien d'amitié ou d'amour, peu importe le niveau, l'objectif est d'aider ou d'être aidé par son partenaire et profiter d'un moment de partage sportif à deux.

- Par challenge, en choisissant un coéquipier plus fort afin de solliciter l'ensemble de ses aptitudes physiologiques et autres (psychologiques, tactiques et techniques).

=>Le potentiel d'un binôme de swimrunners se caractérise par divers paramètres : l'homogénéité, la complémentarité, la compatibilité, la disponibilité, le plaisir ou encore la marge de progression.

Connaissances de son partenaire

La connaissance de son partenaire, ses points forts et faibles, dans différents domaines (physiologique, psychologique, technique, tactiques ...) est une priorité dans la création de sa doublette.

- Physique - physiologique : quel est le profil de mon double ? L'important est de savoir s'il s'agit d'un coureur, d'un nageur ou d'un swimrunner complet, s'il est résistant au froid, bon dans les descentes ou

les montées et dans les courants d'eau, et s'il est meilleur sur les courtes ou longues distances.

- Psychologique : c'est un point primordial, connaître la psychologie de son équipier afin de gérer au mieux le déroulement de la course et ses aléas. Pour cela, il faut avoir conscience de la gestion de la peur, du stress, de la pression, de la difficulté, de la douleur, de la fatigue, de l'échec et de la réussite

L'une des spécificités du swimrun est le fait de concourir en binôme (même si désormais il est possible de participer en solo dans certaines compétitions). Le swimrunner n'est pas responsable que de lui et de sa propre performance mais aussi de son partenaire qui est sa « moitié » durant toute l'épreuve. Le but est de former une équipe la plus homogène et soudée possible. Former un duo efficace ne se fait pas que par amitié, amour ou niveau ; mais cela s'entraîne et s'apprend. Il faut apprendre à gérer les situations imprévues à deux car c'est dans ce type de moment que les problèmes de cohésion apparaissent ; pas dans des contextes de facilité et de réussite. Être une équipe de qualité signifie s'adapter et répondre aux problèmes rencontrés, tout en réussissant à trouver un équilibre pour fonctionner de manière optimale en couple. L'objectif de cet article est d'évoquer les concepts importants dans la construction et le développement d'un binôme en swimrun.



de son binôme. L'important étant de savoir communiquer au sein de l'équipe afin d'être serein. Pour cela il est nécessaire d'adapter la communication (discussion directe ou détournée) en fonction du leadership, de l'attention et du caractère de son collègue.

- **Tactiques** : l'aspect tactique concernant la gestion de la thermorégulation, de l'allure, des aléas de course et des stratégies matérielles et nutritionnelles est important. Il s'agit de connaître le niveau d'expérience sportive de son binôme afin d'être prêt à palier ses manques ou utiliser

ses capacités ; mais aussi pour mettre en place les stratégies communes notamment sur le matériel utilisé et l'allure à maintenir.

- **Technique** : le domaine technique représente tout ce qui est lié à la lecture du plan d'eau (parcours, courant), à la navigation, à la technique gestuelle permettant ou non d'utiliser efficacement des plaquettes, ou encore aux capacités de monter et de descente pour fixer l'intensité d'effort. La transition est aussi essentielle dans ce domaine. => Plus le tandem est homogène, plus la collaboration sera simple d'un point de vue allure et tactique.

Actions et gestions

Au cours d'un swimrun, les pratiquants sont soumis aux conditions environnementales naturelles non maîtrisables. De nombreux types de gestion apparaissent.

Gestion des difficultés d'un partenaire au cours de la course:

Savoir déceler une baisse de forme ou des difficultés à tenir l'intensité de son collègue est

un vrai plus pour une équipe. Ce moment difficile peut être remarqué par divers paramètres : trébuchages répétés, hausse de la ventilation ou du bruit de contact au sol, baisse de lucidité et de communication, corde tendue en nage et en course ou encore transition moins rapide. Mais encore faut-il être capable de communiquer, de réagir et de s'adapter afin de minimiser l'impact de ce moment difficile. Pour cela, la franchise et la capacité de prise de décision en équipe est indispensable.

[Prévoir des objectifs secondaires]



Le binôme doit donc adapter sa stratégie d'alimentation et d'hydratation, réduire son allure, trouver un moyen de se réchauffer (si la défaillance est liée au froid), choisir les « bons » mots (rassurer, motiver) et mettre en place une stratégie de défocalisation de la difficulté et de fixation d'objectifs à court terme. Le but est de conserver l'engagement physique et mental du tandem. Il faut parfois accepter de perdre du temps à un certain moment pour en gagner plus tard dans la course (et cela encore plus sur les longues distances).

Gestion du classement et du chronomètre en fonction des aléas de course :
Lorsque l'épreuve ne se déroule pas tel que le duo l'imaginait, et que le classement ou le chronomètre provisoire ne correspondent pas à l'objectif, il faut trouver des stratégies pour ne pas sombrer psychologiquement et physiquement. Tout d'abord,

il est préférable de toujours prévoir des objectifs secondaires moins élevés que l'objectif principal. Cela permet de toujours conserver un but en tête (place, chronomètre plus lent) afin de ne pas lâcher la course et d'entretenir la motivation. L'objectif principal peut être le podium puis le second le top 10, voir le troisième de terminer sous les X heures la course.

En fonction de la performance des concurrents, il peut être aussi nécessaire de gérer son allure pour conserver sa place,





creuser les écarts ou rester au contact d'un duo qui « attaque ». Pour cela, les deux collègues doivent être capables de prendre rapidement une décision en toute lucidité et franchise afin de prendre la décision ou le risque de décélérer ou d'accélérer l'allure.

Quelle attitude et quels mots pour performer ou ne pas sombrer :
En général, les notions négatives sont à éviter pour ne conserver que des idées positives malgré la difficulté. Se concentrer sur son effort et ses sensations (mindfulness), défocaliser son attention de la douleur (observer l'environnement ou écouter le monologue de son partenaire), s'appuyer

sur l'imagerie mentale et ses points forts, voire fixer des objectifs à très court terme (le prochain ravitaillement ou la prochaine session swim) sont autant de possibilités d'aide à la performance ou à la lutte face aux difficultés.

La préparation de l'épreuve et la sérénité en course permettent de limiter les risques de sombrer quelque soient les conditions. Néanmoins, tout excès de sérénité doit être bannie afin de préserver son humilité face aux forces de la nature et à la difficulté de ce type de compétition. En cas d'extrême complication, les swimrunners doivent savoir s'arrêter et connaître les limites (excessives) à ne pas dépasser sous peine de mise en péril de l'intégrité physique de son partenaire ou de soi-même.

[Optimiser son binôme, une stratégie pensée à deux]

En fonction des qualités de chacun, il est possible de décider de quel partenaire imprime le rythme en course à pied (pour tendre la corde) et annonce les obstacles, transitions et changements de direction. Il en est de même pour la natation, le meilleur nageur reste devant pour gérer la trajectoire de navigation, pour tracter par la corde et permettre à son équipier de drafter dans son sillage.

L'idéal lors des transitions course-nage est que le duo analyse rapidement et efficacement le plan d'eau afin de choisir la trajectoire optimale en

fonction du courant et du parcours. Il est bien qu'un des compagnons annonce la mise en place du matériel (plaquettes, lunettes, pull-buoy, saut ...) pour une transition fluide sans oubli.

Pour un tandem efficace, le choix des stratégies (allure, nutrition, matériel) est donc à effectuer à deux afin qu'elles soient le plus adaptées possibles. Chacun doit prendre le matériel qui lui réussit le mieux (gants, plaquettes, combinaisons courtes ou longues, cagoule ou non) et se ravitailler en fonction de ses besoins et préférences

(ravitaillement liquide ou solide, avant course ou plutôt avant natation ...). L'intensité d'effort est adoptée selon le niveau des binômes et après s'être entraîné à allure spécifique compétition de manière régulière en préparation du swimrun.

=> Dans tous les cas de figures évoqués dans cette partie, une notion clé revient sans cesse, il s'agit de la capacité d'adaptation et de changement de la stratégie selon les aléas de course. Cette qualité permettra (en très grande majorité) au binôme de surmonter les épreuves et les événements pouvant arriver au cours d'un swimrun.





S'entraîner avec et/ou sans son partenaire ?

Pour être efficace, homogène et pour la fluidité des enchaînements, l'entraînement avec son équipier est indispensable.

Pratiquer régulièrement entre coéquipiers permet de créer des automatismes (communication, gestion, prise d'information), de régler les détails stratégiques (hydratation, nutrition, matériel) et de connaître précisément ses allures de nage et de course, ainsi que les réactions de son collègue. Le duo est alors plus soudé, homogène, efficace et serein face aux imprévus de course.

Lorsque l'équipe s'entraîne de manière isolée, de nombreux soucis peuvent apparaître. Les allures

ne sont pas idéalement connues et suivies, ce qui met en péril la gestion de la forme du duo lors du swimrun. Les obstacles imprévus deviennent plus redoutables par manque d'automatismes et de connaissances spécifiques de son partenaire. L'adaptation à ces changements sera alors compliquée. La perte de temps lors des transitions liée aux cafouillages semble inévitable, tout comme les soucis de communication, de choix précis des stratégies nutritionnelle, matérielle et d'allure. Cela va donc provoquer une hétérogénéité, même ponctuelle, au sein du duo. La perte d'efficacité est alors inéluctable.

[Le partage comme notion centrale de la réussite]



Un binôme peut se former de différentes manières, mais la coopération avec son partenaire se travaille : communication, gestion physique, psychologique et tactique. Beaucoup de paramètres sont à entraîner afin d'obtenir une homogénéité, une sérénité et une fluidité dans le déroulé du swimrun. La pratique régulière à deux est donc un élément

clé dans l'optimisation de la performance et dans la réussite des objectifs fixés (chronomètre, classement, plaisir, partage, finisher...). Le partage est à la fois une notion centrale de la réussite du binôme et un concept essentiel de l'identité du swimrun.



HEAD®

THE ORIGINAL
SWIMRUN BASE



**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