



DERNIER OTILLO DE LA SAISON

ÖTILLÖ

ÖtillÖ 1000 lacs,
acte final de la saison 2017

EPREUVE

Swimrun de Royan

CONSEILS

Comment s'entraîner en hiver

Ötillö 1000 lacs,

acte final

de la saison 2017



117 équipes (234 participants) de 26 nations différentes ont pris le départ de l'ÖTILLÖ des 1000 lacs dans la ville pittoresque de Wesenberg en Allemagne, pour terminer 41,4 km plus tard à Rheinsberg. L'ÖTILLÖ 1000 Lakes est un beau et rapide parcours à travers des forêts de hêtres et des lacs. Pour le plus grand plaisir des concurrents, la course a connu des températures beaucoup plus chaudes que l'année dernière, tant dans l'eau que dans les airs. Avec une moyenne de 14 degrés C dans l'eau et autour de 13 degrés C dans l'air, les conditions étaient parfaites pour une course de swimrun. Deux équipes françaises se sont particulièrement illustrées...



Le swimrun gagne en popularité

Àvec un très grand nombre d'athlètes et un parcours plat pour la dernière course de la saison ÖTILLÖ Swimrun, le rythme au sommet a été plus rapide que jamais. Tout un groupe d'équipes internationales a tenu une bataille passionnante et extrêmement serrée tout au long du parcours.

Alors que le swimrun gagne en popularité dans le monde entier, les équipes émergentes défient le contingent suédois expérimenté. L'Allemagne était bien représentée sur son propre terrain avec plusieurs équipes fortes dans le groupe de tête. SwimrunArt local Odw, Sebastian Bleitgen et Frank Mertins, impressionnés par les principales parties du cours.

Cependant, les vainqueurs de l'année dernière, Pontus Lindeberg et Georg Bjälkemo du Team Garmin (SWE), ainsi que les Français Nicolas Remires et Guillaume Heneman, Team Envol, ont prouvé que l'expérience et la tactique étaient payantes. L'équipe Garmin a réussi à prendre les devants avec seulement quelques minutes de marge pour remporter la prestigieuse victoire générale devant Team Envol et remporter la dernière course de la saison avec un temps de 4

heures, 27 minutes et 2 secondes. La bataille pour la première place dans les catégories mixtes et féminines était tout aussi serrée. La solide équipe mixte française Marylise Pansart et Franck Martin, Team Smart Athlete - Zone 3, a terminé à seulement quelques secondes devant l'équipe Wolff Wear Swimrun, Pär Kristoffersson (SWE) et Helen Maalinn (EST).

Les deux meilleures équipes féminines poussaient l'une l'autre sur le parcours. Team Icebug, Ulrika Eriksson et Helena Sivertsson (SWE), ont réalisé une course magnifique, dominant les femmes et terminé dix minutes devant le duo fort Diane Sadik (SUI) et la championne du monde féminine Annika Ericsson (SWE), Swimrunshop.com. Team Icebug a également participé et a remporté la course de sprint plus courte de samedi!

«C'était une course rapide, le parcours est plat donc il fallait vraiment courir vite pour rester au top! C'était dur. Mais la course est vraiment belle et c'était tellement gratifiant que tous les spectateurs se réjouissaient tout le long du chemin!», A déclaré Ulrika Eriksson, de l'équipe Team Icebug.

ÖTILLÖ 1000 Lakes étant la dernière course World Series de la saison 2017

ÖTILLÖ 1000 Lakes étant la dernière course World Series de la saison 2017 de swimrun, un gagnant de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series 2017 a été nommé dans chaque catégorie:
 Femmes - Sportextremeswimrun.com, Rosemary Byde et Isobel Joiner (GBR)
 Mixte - Équipe Garmin, Erik Fridolf et Michelle Nyström (SWE)
 Hommes - Nynäshamns Ångbryggeri, Johan Carlsson et Joakim Brunzell (SWE)

Pour déterminer les gagnants, sont comptabilisés les points accumulés après les événements ÖTILLÖ Swimrun World Series 2017: ÖTILLÖ Hvar (CRO), ÖTILLÖ Utö (SWE), ÖTILLÖ Isles of Scilly (GBR), ÖTILLÖ Engadin (SUI) et ÖTILLÖ 1000 Lakes (GER), ainsi que les lacs ÖTILLÖ Sprint 1000.



©Pierre Mangez

l'expérience et la tactique étaient payantes



ÖTILLÖ SERIES



Le swimrun a pris son envol sur la scène internationale

Mats Skott, co-fondateur de swimrun et directeur de course ÖTILLÖ Swimrun (avec Michael Lemmel) clôt la saison ÖTILLÖ 2017:

«ÖTILLÖ 1000 Lakes était une finale digne d'un fantastique ÖTILLÖ Swimrun World Series 2017. Félicitations à tous les gagnants! La saison a montré une fois de plus que le swimrun a vraiment pris son envol sur la scène internationale. L'intérêt

pour swimrun augmente dans le monde entier. Il y a de plus en plus de compétitions dans le monde, et nous prévoyons également de prolonger la Série Mondiale Swimrun ÖTILLÖ pour 2018. Je pense que le succès de swimrun repose sur le fait que c'est plus qu'une simple course. Swimrun parle de l'esprit des gens qui aiment se déplacer dans un environnement naturel en respectant la nature.



©Pierre Mangez

HUUB

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO

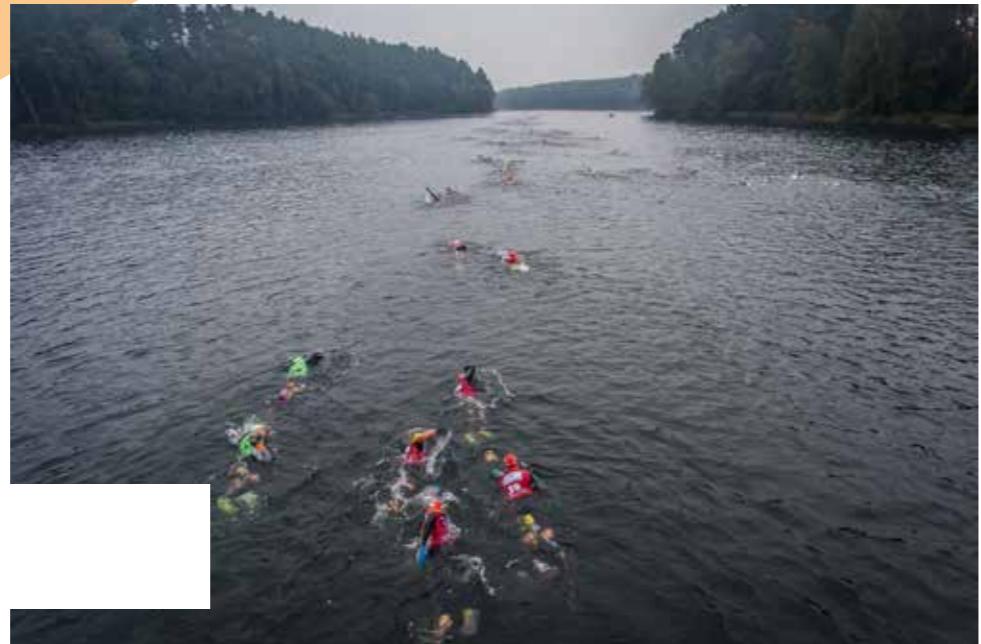


COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA

www.huubfrance.com



l'esprit d'équipe



©Jakob Edholm

La durabilité est un facteur important. Une autre raison de son succès est l'esprit d'équipe. Ce sport consiste à montrer du respect l'un pour l'autre. Nous sommes impatients de continuer cet esprit pour la saison prochaine.»

En plus de remporter l'ÖTILLÖ World Series 2017, les huit meilleures équipes d'ÖTILLÖ Swimrun 1000 Lakes se qualifient pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2018, le 3 septembre 2018, dans l'archipel de Stockholm; top 3 hommes, top 3 mixtes, top 3 femmes.

Top 3 Hommes :

1. Pontus Lindberg and George Bjälkemo (SWE), Team Garmin, 4.27.02
2. Nicolas Remires and Guillaume Heneman (FRA), Team Envol, 4.29.42
3. Sebastian Bleitgen and Frank Mertins (GER), SwimrunART Odw, 4.33.59

Top 3 Mixte :

1. Marylise Pansart and Franck Martin (FRA), Team Smart Athlete - Zone 3, 4.53.20
2. Helen Maalinn (EST) and Pär Kristoffersson (SWE), Wolff Wear Swimrun, 4.53.52
3. Rhian Martin (GBR) and Ben Martin (GBR), Team Drummond Clinic, 4.56.31

respect l'un pour l'autre

Top 3 Femmes :

1. Ulrika Eriksson and Helena Sivertsson (SWE), Team Icebug, 4.56.19
2. Diane Sadik (SUI) and Annika Ericsson (SWE), Swimrunshop.com, 5.06.59
3. Marika Wagner and Maja Tesch (SWE), Team Vivobarefoot, 5.25.48



©Jakob Edholm

groupe d'équipes internationales





Un swimrun tout en beauté

Julia Tourneur

Du sprint et de l'endurance

Mieux valait être paré au froid (eau à 18°C) pour cette épreuve de fin de saison, qui offrait l'océan en guise d'introduction. Les premières portions s'enchaînaient rapidement sur des petites parties et donnaient rapidement l'avantage aux plus sprinters des compétiteurs. Mais il fallait en garder sous le coude, ou plutôt sous le pull boy car sur la plage de la grande conche de Royan, les concurrents allaient s'atteler à une série de trois portions de 1000 m de natation.

En 3h et 29 minutes, le binôme du club de triathlon de Châtellerault, Pierre Massoneau et Anthony Faye bouclent donc cette édition qui a tenu toutes ses promesses.

Seules 82 équipes ont finalement franchi la ligne d'arrivée dans l'ambiance festive propre à cette nouvelle discipline.

Plus d'infos sur :

www.swimruncotedebeaute.com

C'est une déferlante de chasubles roses qui vient percer le calme de la plage de Saint-Palais-sur-Mer ce matin d'octobre. Prisée des touristes l'été, la plage a été choisie comme point de départ de la première édition du swimrun de la côte de beauté, organisé par le Triathlon Club de Royan.

Ils étaient 200, lunettes, bonnets, plaquettes et chaussures aux pieds, bien décidés à braver la petite bise qui venait se glisser dans les combinaisons néoprène. Jouissant d'une météo clémente et d'une mer peu agitée, les participants se sont élancés sur le sable sec pour un périple longiligne de 27,5km (5,5km de natation, 22 km de course à pied) les emmenant jusqu'à Saint-Georges-de-Didonne. Un parcours relativement plat sans difficultés majeures qui a permis aux talents de s'exprimer.



Royan, dans la course avec Nicolas Geay

Plus habitués à la voir derrière un micro sur les épreuves sportives, le journaliste sportif de France télévision n'hésite pas à mouiller le maillot. Et c'est sur une épreuve de swimrun qu'il nous livre ses impressions pour son premier swimrun !



C'est parti pour mon premier swimrun

On connaissait le triathlon de Royan organisé de main de maître par Stephane Garcia et Etienne Charbeau, voilà désormais le swimrun de Royan. Quel meilleur endroit en effet pour organiser un swimrun que la Côte de Beauté ?

Mi-septembre, j'ai testé pour vous cette course avec mon binôme Florian.

Le départ se fait d'une grande plage. C'est parti pour mon premier swimrun, pour 21km à pied et 5km de natation.

Dès la première natation, une première erreur, laisser la longe. Et dès la bouée placée à cent mètres comme en triathlon, la meute. Nous étions cent binômes au départ. Là, je me retrouve tiré en arrière, voire vers le fond. Je me mets à suffoquer. Obligé d'enlever la longe. La sortie de la première nat, ouf ! Arrive une grosse partie à courir sur les rochers, top, facile. On rentre dans notre rythme. Puis une nouvelle natation, entre deux criques. Il y en aura comme ça quatre ou cinq. De cent à trois cents mètres. Elles nous servent presque à récupérer, faire baisser les pulses.

Les paysages sont splendides

Sur les parties de course à pied vers Pontaillac, les mêmes que sur le triathlon, j'ai un coup de barre. La préparation n'a pas été idéale. Mais lorsque je regarde autour de moi, c'est magnifique. Les paysages sont splendides. Et Royan, avec ses rochers, ses parties natation où tu coupes, c'est top. Arrive le grand ravito de Royan, là où se trouve l'arrivée. On n'est pas encore à mi-course. Puis vient, la plus grande natation. Un kilomètre nous dit-on. Le Pig swim de Royan. Interminable. Je crois m'être trompé et avoir commencé la deuxième d'1km tellement c'est long. Mais non, et là, on enchaîne vite avec une autre d'1km. Je commence à ne plus sentir mes épaules, à ne plus avoir de forces dans les bras avec les plaquettes.

Après St Georges, on enchaîne vers la dernière nat. On arrive à l'oriflamme l'indiquant, et là au lieu de tourner à droite pour nager, on nous envoie à gauche faire un trail de 500m qu'adoreraient



**Je vous conseille le
swimrun de Royan**

Cédric Fleureton et David Hauss. Moi un peu moins même si c'est beau. Et la dernière nat, je n'avance plus. Au bout de cinq bornes à nager, ça couine un peu.

Maintenant, il faut revenir. Sept kilomètres à pied qui passent plutôt bien, le long de la mer et de la plage. Les deux derniers sont de trop pour moi. Enfin l'arrivée. Un peu moins de cinq heures pour nous et une belle aventure que ce premier swimrun.

Si vous avez envie, allez-y l'an prochain. Très bien organisé, des ravitos tous les cinq kilomètres très bien fourmis, dans l'esprit. Un peu trop triathlon peut-être à Royan même mais sinon en pleine nature avec des entrées et sorties de l'eau sur les rochers. Cela a été dur mais après le triathlon de Royan, je vous conseille son swimrun !



S'entraîner au swimrun en hiver



Geoffrey MEMAIN Préparateur physique - Réathlétiseur

L'hiver

Les conditions météorologiques sont plus ou moins difficiles selon la région : eau froide, vent, température de l'air basse, vagues, baisse du temps de luminosité. Les conditions structurelles d'entraînement sont moindres : horaires et créneaux limités, plan d'eau libre fermé, interdit à la baignade

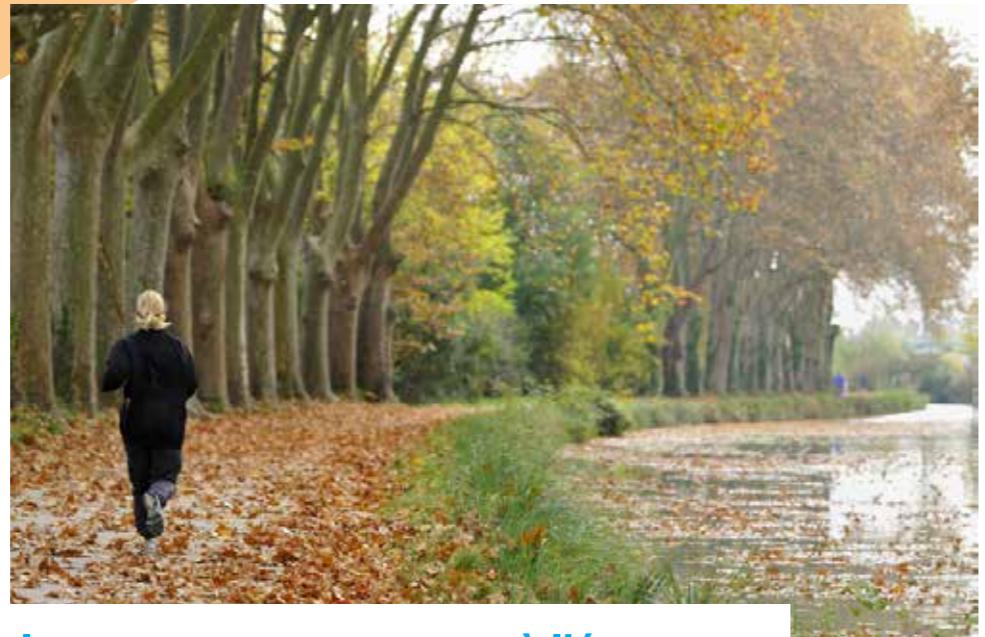
ou plus risqué. Néanmoins, les températures hivernales permettent de s'acclimater au froid ce qui est primordial pour la thermorégulation du swimrunner. Il est possible aussi d'en profiter pour varier sa pratique dans le but d'user de diverses disciplines pour progresser en swimrun.

L'entraînement est un processus complexe, mettant en jeu de nombreux facteurs (physiologiques, psychologiques, techniques, tactiques, contextuels, sociaux ...). Les réponses pour un même entraînement sont différentes pour chaque individu. C'est à la fois la difficulté et la beauté des sciences du sport et de l'exercice. Savoir entraîner et s'entraîner, ce n'est pas suivre un plan fixe, c'est adapter ce plan à un individu unique à tout moment de la saison. Il existe de nombreuses techniques et manières de s'entraîner, plusieurs cheminement sont envisageables et justifiables pour mener à un même résultat. L'hiver peut être une période où les possibilités d'entraînement s'amenuisent à cause des conditions climatiques (température air et eau, météo, horaire du soleil) et organisationnelles. Cette époque peut être aussi utilisée pour récupérer de sa saison et préparer la suivante. Le but de cet article est de proposer des moyens, des alternatives et des astuces afin de continuer à s'entraîner en swimrun malgré toutes les contraintes hivernales.

Période de repos et de récupération annuelle en hiver

Pour les purs swimrunners ne bénéficiant pas de conditions optimales d'entraînement en hiver, cette saison peut être la période annuelle de repos ou de récupération. Il s'agit d'une phase de forte diminution de la charge de travail permettant à l'organisme de se « recharger » énergétiquement et aux structures anatomiques de souffler en prévision d'une nouvelle saison de compétition

et d'entraînement. C'est une époque primordiale pour les sportifs car elle limite le risque de surentraînement physique et mental et de blessure et accroît les possibilités de longévité dans sa pratique.



Entraînement hivernal en vacances ou en stage à l'étranger

Quand le swimrunner en a la possibilité, partir en vacances ou en stage d'entraînement dans une région « ensoleillée » durant l'hiver permet de « couper » à différents niveaux (travail ...). Cela accroît fortement les possibilités d'entraînement

spécifique. Il est alors possible de travailler le multi-enchaînement en eau libre et donc de pouvoir réaliser des cycles de pratique à hautes charges à distance des compétitions. L'entraînement se déroule alors « normalement ».

Entraînement aux multi-enchaînements différents du swimrun



Pour les swimrunners dans l'impossibilité d'effectuer ce genre de déplacement, des solutions existent.

On peut se confronter à la rigueur de l'hiver et de la nature en s'entraînant dans de difficiles conditions. Mais on peut aussi imaginer divers types d'entraînement de substitution. Le thème spécifique du multi-enchaînement natation en eau libre - course à pied peut être remplacé

momentanément par des multi-enchaînements kayak-CàP, aviron-CàP, voire surf-CàP. Le principe étant de se rapprocher de l'effort swimrun en effectuant une activité d'eau avec un effort à dominante haut du corps tout en sollicitant le bas et le tronc de l'athlète, avant d'exécuter un exercice de course. Ce type de proposition est moins

spécifique mais est pertinent dans une approche diversifiée physique et mentale du swimrun, notamment avec le travail de thermorégulation (dans l'eau froide) et de technique de rame (proche de la nage) lors du surf. Les intensités d'exercice doivent être calibrées.

Entraînement intrinsèque course à pied - natation en intérieur



D'autres possibilités existent mais avec quelques contraintes structurelles et matérielles :

Piscine + tapis : Certaines piscines sont équipées de tapis de course proches des bassins. On peut alors imaginer (en fonction de l'ouverture d'esprit des responsables de bassin) une possibilité d'enchaînements multiples des sessions de nage dans le bassin puis de course sur le tapis (avec

enfilage rapide des chaussures). La transition sera non spécifique mais l'effort et l'enchaînement le seront. L'idée peut être poussée jusqu'au port de la combinaison de nage mais ici encore le facteur limitant sera l'accord des agents. Attention toutefois à la thermorégulation et notamment à la chaleur car la course sur tapis (baisse des résistances d'avancement de l'air et donc du refroidissement) dans un environnement chaud et humide suivie d'une natation en eau relativement chaude va impacter fortement les capacités de thermorégulation du swimrunner. Ex 5*(10' tapis au seuil + 500m nage allure compétition)

Piscine + vélo : Le même type de travail peut être fait avec un vélo à défaut de tapis. Cela est moins spécifique, mais toujours dans une logique d'enchaînement nage puis effort à dominant bas du corps afin de travailler la prise en charge de l'acidité issue de l'activité précédente par les muscles



dominants de la discipline suivante. Ex: 10*(300m nage + 1km course au-dessus du seuil)

- Piscine + course en extérieur : A défaut de tapis de course, le swimrunner peut enchaîner natation en bassin et course en extérieur (en fonction de l'autorisation et de la disposition de la piscine). Cela est déjà effectué par des groupes de triathlètes. Les chaussures attendent à la porte et la transition se fait de manière rapide. Soit il s'agit d'un terrain fermé dans la piscine avec la possibilité de courir 200-400m en maillot, soit l'athlète enfile rapidement short-tee shirt, soit l'usage d'une trifonction permet l'enchaînement facile de session plus longue de course-nage.

Entraînement à sec

Il s'agit d'un enchaînement de séquences de course (tapis ou dehors) avec des séquences de travail à sec.

- Course + natation élastique à sec : Cela est moins spécifique, mais la sollicitation du haut du corps avec un geste proche de la natation est conservée. Ex : (6' à haute intensité sur travail d'élastique à sec + 2km au seuil en course, récupération=3')*3.



- Piscine + aquajogging : Si les propositions précédentes ne sont pas réalisables, il est alors possible d'enchaîner des séquences de nage suivies d'aquajogging (ou aquabiking moins spécifique) dans une profondeur de bassin n'immergeant que jusqu'à la hanche. L'intensité d'effort est difficilement quantifiable et les contraintes tendineuses sur les fléchisseurs de la cheville plus importantes. Néanmoins, le geste (adapté) de course est conservé, tout comme la dominante d'exercice bas du corps. Ex : 8*(200m natation plaquettes-pull-buoy intensité soutenue + 2' aquajogging intensité soutenue).

=> Ces propositions seront plus facilement applicables au sein d'un groupe d'entraînement possédant des créneaux d'entraînement au sein d'une structure.

- Circuit training : il s'agit d'un enchaînement d'exercices de renforcement alternant des sollicitations du haut du corps, du bas du corps et du tronc, sans temps de récupération. Le but est d'utiliser des muscles sollicités en swimrun pour reproduire certaines contraintes. Il est possible d'utiliser de légères charges (< 40% de son maximum) et ceux sur un grand nombre de répétitions (> à 15). Ex : (Monter sur banc*25/jambe + 1' gainage ventral avec battement jambes-bras + 1' d'appuis sur step à intensité soutenue + travail de gestuelle de nage avec élastique ou poulies*25/jambe)*5 tours

- Course à pied tapis et sollicitations haut du corps

travail sur le tapis de course puis sur une machine sollicitant le haut du corps (à la place de la nage) : winch (vélo à bras), cordes, boxe ou rameur. Cette alternative maintient une logique d'enchaînement et de prise en charge de l'acidité et de la fatigue musculaire et énergétique liées à l'activité précédente. Le type d'effort et les muscles sollicités en swimrun sont respectés. Ex : 4 à 5 *(tapis 4' au seuil + 4' winch au seuil + 2' footing lent)

- Course à pied et natation simulée à sec : il s'agit d'enchaîner de la course sur tapis avec un travail de nage sur élastique pour simuler la natation. Ex : 5*(6' tapis à intensité juste en dessous du seuil + 6' nage élastique à intensité soutenue)

Entraînement extérieur adapté selon les conditions mais spécifique swimrun

Si l'entraînement en conditions réelles est votre seule possibilité, alors quelques adaptations sont à mettre en place.



Tout d'abord, si l'environnement est très froid, veillez à diminuer les distances de nage pour privilégier un plus grand nombre d'enchaînements mais sur des durées de nage inférieures afin



de conserver une sécurité concernant la thermorégulation. Partez à l'entraînement toujours accompagné, soit par un collègue swimrunner, soit par quelqu'un à vélo ou en kayak. Privilégiez la nage le long des berges ou à une profondeur

où vous avez toujours pied afin de pouvoir sortir rapidement ou être secouru par votre compagnon plus facilement. Les avantages de ce choix est la spécificité d'entraînement, l'usage du matériel swimrun et l'adaptation au froid. Ex : 10*(200m nage allure seuil + 1km course en dessous du seuil).

Autres types d'entraînement



peut être pertinente pour diverses raisons. Pour les sollicitations musculaires (tronc, membres inférieurs et supérieurs) et énergétiques, mais aussi pour la lecture du plan d'eau et la gestion de l'ambiance froide indispensable à une thermorégulation efficace.

Un enchaînement surf-course à pied peut être intéressant, notamment par le rapprochement du geste de rame et de nage, de la position horizontale sur l'eau ; du contact avec l'eau froide et de l'utilisation d'une combinaison.

Un travail de nage dans un bain froid (type centre de rééducation) ou dans une piscine non chauffée

en étant attaché par un gilet avec élastique de retenue peut être une alternative pour ceux ayant les moyens structurels de le faire.

Conseils et astuces

Voici quelques conseils et astuces pour bien utiliser l'hiver dans sa préparation de saison :

- Prendre des douches froides (10' à 10-12°C en fonction de la température d'eau issue de la maison) permet de s'acclimater au froid.
- Pour gérer votre fatigue, il faut une nutrition adaptée, un sommeil supérieur à 8h et limiter les lumières des écrans avant le coucher.
- Attention à bien se couvrir après les séances pour éviter les « petites » maladies liées à la baisse du niveau de défenses immunitaires suite à l'entraînement.
- Profiter d'être « loin » des périodes de compétition pour travailler ses points faibles.
- Planifier sa saison et ses cycles d'entraînement pour préparer au mieux la nouvelle saison.
- Caler sa période de récupération (coupe) annuelle lorsque les conditions d'entraînement sont les plus compliquées afin d'optimiser ses possibilités par la suite.

Malgré les difficultés structurelles et climatiques, de nombreuses possibilités d'entraînement pour le swimrun existent en hiver. Une bonne partie de ces alternatives dépendent des lieux de vie et d'entraînement, ainsi que du matériel à disposition. Dans ce type de contexte, l'important est de faire marcher son imagination et sa polyvalence afin de continuer à s'entraîner quelque soit la situation (sauf danger). Par ce biais et ces astuces, la préparation de saison peut être améliorée et les objectifs fixés pourront être atteints.

HED.

H3

H3

HED.

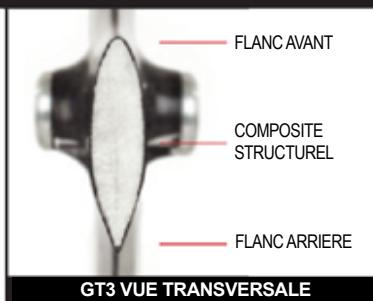
FAIT MAIN ET ASSEMBLÉ AUX USA

WWW.HEDCYCLING.FR



Avec un nombre de victoires important lors de Grandes Classiques, Championnats du monde, triathlons, contre-la-montre et courses locales, personne ne peut renier sa vitesse et son succès. Plus de deux décennies plus tard, les équipes de route professionnelles continuent d'utiliser cette roue pour leurs courses les plus exigeantes.

Nouveauté pour 2016, l'introduction de la H3 Plus, en apportant la version à pneu H3 dans la nouvelle ère. Elle comporte une largeur de jante de 25,5mm, appropriée pour les tailles de pneus modernes – et même plus rapide.



LARGEUR DE JANTE : 19 mm

860 - 990G F/R

FREIN EN ALLIAGE CNC

PNEU

LARGEUR DE JANTE : 25 mm

860 - 990G F/R

FREIN EN ALLIAGE CNC

PNEU

LARGEUR DE JANTE : 26,5 mm

750 - 880G F/R

PATINS JANTE CARBONE

BOYAU



H3 PLUS - GT3

COMPARAISON PROFONDEUR DE JANTE

Plus d'infos sur : www.hedcycling.fr

Stay in touch!

