

# SWIM-*ruN* MAGAZINE

n°17

## FIN DE SAISON SOUS LE SOLEIL

COURSES



Swimrun Réunion

Swimrun Côte d'Azur

Swimrun Gran Canaria

TEST



Race Paddle made in Otillo

CONSEILS



Préparer et construire sa saison



David Hauss et Cédric Fleureton en rempile dans la discipline mais dans un tout autre cadre et avec cette fois-ci des conditions de course idylliques (presque trop). Ils s'alignaient sur le swimrun de la Réunion le 26 novembre dernier. Il remporte leur première victoire en duo...

C'est toujours délicat de rester objectif pour raconter une course surtout lorsqu'elle se déroule à domicile, que le soleil y brille et tape sur le lagon avec une eau à plus de 27 degrés, que les sentiers empruntés sont ceux arpentés depuis tout petit et surtout que la victoire est au bout.

De l'avis de tous cette 1re édition du Swimrun Réunion couru dans l'Ouest de l'Ile de la Réunion

fut une réussite. Les 34km (6 de natation et 28 de course à pied avec près de 20 enchainements) entre Boucan Canot et St Leu resteront un très bon moment pour beaucoup, pour moi en tout cas ! Une très bonne promotion de la Réunion aussi. Succès incontesté et incontestable donc, ce sont quelque 120 équipes (18 équipes féminines, 35 mixtes, 80 masculines) qui se sont élancées le 26 novembre dernier, au petit matin pour découvrir

# Dans la course avec le Team Peugeot Compressport



David Hauss

Charly Chapelet/Activ'images



ce nouveau sport en vogue, bien encadré par près de 80 bénévoles et une équipe d'organisation qui effectuaient quand même un peu un saut dans l'inconnu.

Dès le départ donné avec Cédric, avec qui je faisais équipe une nouvelle fois, nous prenions les commandes de la course pour imposer un



gros tempo sur la partie de course de 7km de plage couru en devers et dans le sable qui nous amenait à passer St Gilles puis l'Ermitage où les 1ères sections natation nous attendaient.

Déjà le trou était fait, nous pouvions passer en mode économie et savourer pleinement le paysage, le parcours et les amis venus nombreux nous supporter mais surtout gérer notre effort car doucement le soleil et la chaleur effectuaient son



Cette 1<sup>re</sup> édition du Swimrun fut une réussite

travail de sape. Les sections s'enchaînaient alors sur un bon rythme et n'offraient malgré tout que très peu de répit. Je trouvais alors un plaisir énorme à replonger dans les eaux translucide du lagon et faire vivre cela à mon binôme. Derrière nous, la course faisait rage avec la paire mixte suédoise de Champion du monde K. Larsson et D. Hanson qui expérimentaient là un 1er Swimrun sans

combinaison ni bonnet ou encore le binôme Olivier Marceau / Fred Viargues en séjour dans l'île venue s'essayer avec succès à ce sport enchainé. Quelques équipes locales, des frères Arnaud par exemple ou de nageurs leur opposaient forte concurrence.

De mon côté, je me sentais de mieux en mieux et je pensais déjà au prochain Otillo pour travailler

nos automatismes de courses avec Cédric tel que les entrées à l'eau, l'utilisation de la corde, les ravitaillements et parfaire notre apprentissage.

Après 3h25 et quelques nouveaux spots découverts pour moi, nous franchissions non sans mal, la ligne d'arrivée en vainqueur, l'opposition ne fut certes que de courte



## L'expérience fut enrichissante

durée mais le temps de référence est posé pour les prochaines années. Une victoire qui restera pour nous comme la 1<sup>re</sup> en carrière et nous motive à continuer l'aventure pour améliorer notre classement sur un prochain Otillo.

Mais avant de s'y repencher plus sérieusement, c'est de partage, de rencontre, d'expérience qu'il était question sur la ligne d'arrivée où chaque équipe franchissait la ligne avec un large sourire « tranche



papaye » sur le visage, ce qui témoignait là d'un accomplissement fort et d'une fierté certaine d'en être venue à bout. Pouvoir ainsi dire qu'ils ont vaincu la 1<sup>re</sup> édition, lorsque dans 10, 15 ans cette épreuve sera un mythe, n'est-ce-pas JoHa !?

Pour nous en tout cas l'expérience fut enrichissante encore une fois, très plaisante à vivre et Cédric de renchérir « vivement l'année prochaine », le rendez-vous est pris ☺



« vivement l'année prochaine »

La 2<sup>ème</sup> édition du

*SwimRun Côte d'Azur  
de l'intérieur*

Ayant participé à la première édition qui était une découverte de cette nouvelle discipline à laquelle j'ai de suite adhéré, quasiment à domicile, sur mes terres d'entraînement, les organisateurs du Swimrun Côte d'Azur ont gentiment invité Swimrun Magazine pour cette 2<sup>ème</sup> édition et j'ai répondu présent sans hésiter !



Pierre Mouliérac





## Le but était de se faire plaisir



**Si l'année dernière le fun et la découverte étaient de mise,** cette année malgré la fin de la saison des triathlons et la coupure le but était de se faire plaisir et d'assurer quand même une belle course ! Le choix du binôme est important, plusieurs choix s'offrent à vous :

- 1/ convivialité et affinité
- 2/ homogénéité
- 3/ subir si ton binôme est plus fort
- 4/ se balader si tu es le plus fort.

Ayant opté pour le premier choix, je cherche parmi les personnes avec qui je m'entends bien mais aussi



**Brice arrive vendredi matin de Paris,** on file direct au Cap Ferrat pour prendre des repères en binôme et réglages du matériel, c'est le 1er SR de Brice, petit 8km, c'est encore le top et le courant passe super bien!

**La veille de l'épreuve,** retrait des dossards dans une ambiance sympathique, Grégory Petitjean, le directeur de course remet lui-même les dossards aux concurrents. Un peu effrayé par la chaleur de cette fin octobre on opte pour une souris (combi néoprène du thorax sans

pour être tiré vers le haut ! Brice Gayant, nageur de formation (2'01 au 200m dos) néo triathlète en D1 avec Versailles a répondu de suite présent et c'est parti pour l'aventure ! Sachant que je vais un peu subir vu le niveau du garçon !

**Le mercredi avant la course,** je profite des collègues du club de natation pour faire une reco partielle (13,5km) avec Steph et Pierre Antoine, conditions idylliques, nous sommes en trifonction fin octobre, l'eau est à 20°C, l'extérieur largement plus de 20°C ! Le parcours est toujours aussi beau et nous sommes impatients d'être à dimanche !

## C'est ludique et épique !

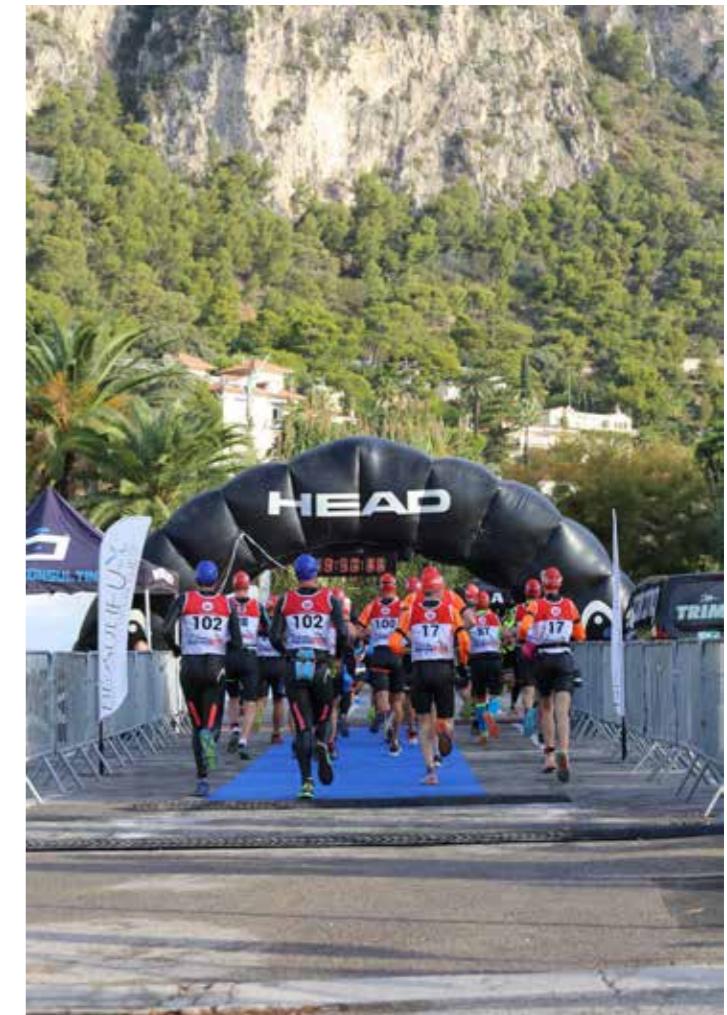
manche) et trifonction dessous plus le pull et les plaquettes.

**Dimanche 29 octobre c'est jour de course,** merci au changement d'heure qui nous a permis de dormir un peu plus ! Après quelques pancakes c'est parti pour une belle balade ! Après le briefing, le départ est donné à 8 h 45 et nous voilà partis pour 26 km dont 5 km de nage en 11 sections. Il fait déjà chaud et l'eau est toujours très agréable malgré l'heure matinale !

**La première section de course** permet d'étaler le peloton d'une centaine de binôme ! Quelque 1200m, ça part vite, mais j'ai prévenu Brice qu'il fallait gérer le début et surtout j'ai un petit niveau à pied... Un groupe se détache assez rapidement avec 8 binômes, ça court à plus de 3'45/km avec les combis et le matériel c'est déjà pas mal !!!! Comme prévu on laisse partir pour éviter l'explosion et nous sommes déjà contents de rentrer dans l'eau, et là c'est toujours compliqué : mettre les lunettes, le pull et les plaquettes dans cet ordre en essayant de ne rien perdre ! Bref, mon pull finit aux pieds en plongeant, je

perds le contact avec Brice et je fais l'effort pour le rattraper ! Les écarts se font vite et on se retrouve avec un binôme plus fort à pied mais moins fort en natation, les autres sont groupés avec quelques secondes d'avance qui vont vite se fructifier avec la distance .... On passe le binôme 8ème en natation, ils nous rattrapent à pied, on joue au chat et à la souris, finalement notre natation, plus solide aura raison de leurs assauts (ils finiront 16ème) !

**A la 3ème sortie de l'eau une mauvaise position et c'est la crampe à la cuisse !** Ouch ! ça peut être compliqué à gérer, plus un petit dérapage un doigt en sang ... Finalement ça passe, pas le choix ! C'est ce qui fait aussi la particularité du SR les entrées



et sorties de l'eau ! Parfois des plages, parfois des pontons parfois des rochers ! C'est ludique et épique !

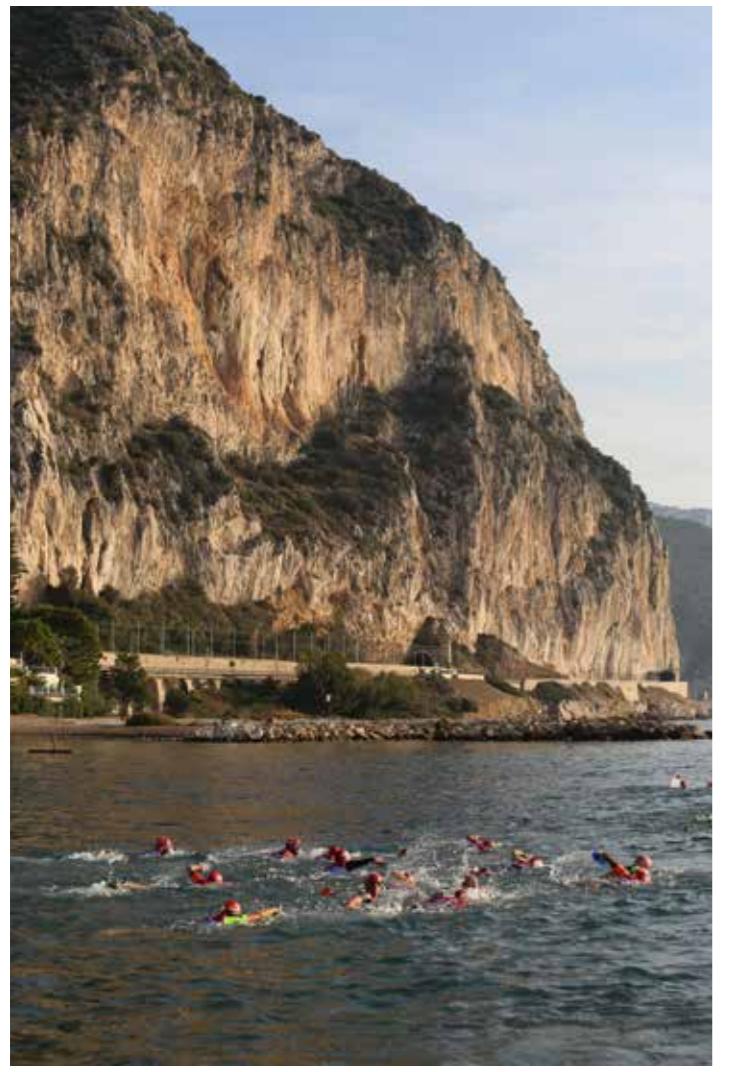
La transition est une



## EXPERIENCE



## Des paysages à couper le souffle



partie importante de l'épreuve ! On alterne des passages sur bitume, chemin côtiers, escaliers, toujours sous le regard éberlué des promeneurs du dimanche ! « Ils font un triathlon » ... Certains nous encouragent, et font les pointages ! Des paysages à couper le souffle d'abord côté Beaulieu sur mer puis Saint Cap Ferrat enfin Villefranche sur mer en passage par les plages des fourmis, de la Paloma, Passage, les Marinières, la Darse sans oublié la Citadelle et tous les ports !

**Au passage de la plage de la Paloma**, le binôme concurrent est définitivement lâché, malgré leur course à pied, ils ne peuvent tenir le rythme en natation, et avec la distance le fait de nager les usera plus que nous et donc leur course en pâtira !

**Brice en coéquipier modèle**, attend l'ancien en natation, prend mon rythme à pied, on discute, échange, je lui parle du parcours et des sections à venir, je lui annonce également que la mer sera plus agitée de l'autre côté, et c'est le cas lorsqu'on rentre dans la rade de Villefranche, 2 sections natation un peu plus agités, mais pour nous, nageurs, ça passe plutôt bien même si c'est parfois compliqué de sortir de l'eau, Brice m'assiste en prenant mes plaquettes pour faciliter ma sortie, c'est ça l'esprit d'entraide du SR !

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia  
**SWIMRUN10**

COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

[www.huubfrance.com](http://www.huubfrance.com)

124

TRIMAGAZINE



**C'est ça l'esprit d'entraide du SR !**

**Au demi-tour sur le phare de la Darse,** on aperçoit 4 équipes sur nos talons à moins de 2', il ne faut rien lâcher, nous sommes 8e. Avant de partir pour une longue section course, on retire nos chaussures pour enlever les petits cailloux, 'mais également les bonnets pour avoir moins chaud sur la plus longue section à pied de plus de 4km avec la montée en haut de la citadelle de Villefranche,



petit bonus par rapport à 2016 ça fait mal aux pattes !

**Puis la vieille ville et retour vers Beaulieu sur mer** où nous faisons jonction avec les équipes du petit parcours, d'un seul coup ça fait du monde, on double pas mal et ça motive, dans la dernière natation je ne vois pas la dernière bouée, tête baissé, jetant mes dernières forces dans la bataille,

mais je rejoins vite mon équipier qui a pris la bonne trajectoire !

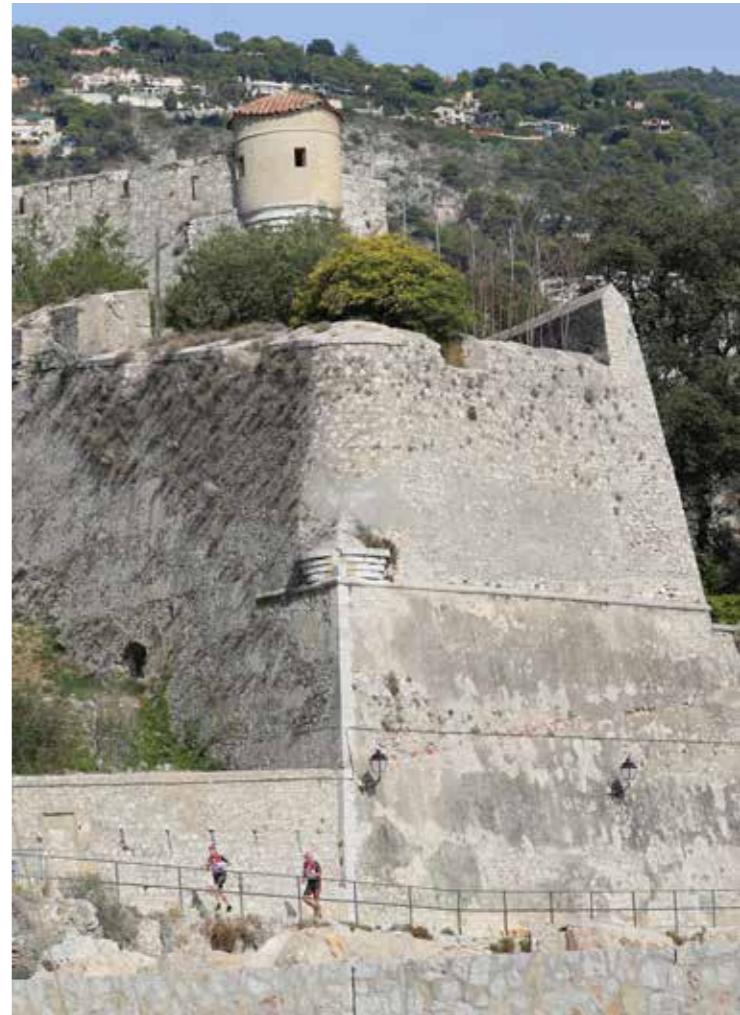
**Il reste environ 2km à pied,** je suis cramé, les cuisses souffrent mais on a bien géré, il reste le tour du port et là Brice aperçoit le binôme qui est 7ème à 300m devant nous, ils avancent plus, alors il me pousse pour les rattraper, ce qu'on fait à environ 400m de l'arrivée, je reconnais mon pote Alexandre Bermond qui a participé

à l'Otillo avec Kate sa femme ! Un habitué des SR et lui aussi à domicile mais parti un peu vite au début il paye ses efforts !

**Finalement nous terminons en 3h05 à la 7ème place,** très satisfait vu les costauds devant ! Et nous avons repoussé nos poursuivants à plus de 6' ayant bien géré les 2 dernières sections course.

**Une épreuve remportée par les triathlètes élites Karl Shaw et François Carloni du team Huub France en 2h46** pour 11s sur le binôme Goulesque/Pietreta alors que les frères Cadière, ancien élite en triathlon, prennent la 3ème place en 2h49.

**Au final 100 équipes classés** sur le parcours long de 26km et 93 équipes sur le parcours de 13,5km remporté par Hartmann et Mosser en 1h36. Enorme réussite pour cette 2ème édition, avec quasi 200 équipes au départ, des conditions parfaites et une organisation au top avec des bénévoles de partout, un marquage précis, un accueil et une ambiance qui nous font du bien ! Sans oublier les soins à l'arrivée et la bonne collation ! Merci à tous et rendez-vous en 2018 avec les 2 parcours plus une distance L pour les plus costauds !



# La première série de swimrun débarque à *Gran Canaria*



Si l'esprit swimrun veut que la discipline se déroule dans des conditions extrêmes et dans des eaux assez froides, la pratique s'étend à travers le continent européen pour se localiser vers des destinations plus chaudes... Une cinquantaine d'athlètes s'est essayée au swimrun dans les îles Canaries et plus particulièrement à Gran Canaria le 26 novembre dernier.

Il faut dire que la série espagnole n'en est pas à son coup d'essai. Il y a quelques semaines, c'est sur une île voisine, à Fuerteventura qu'elle avait vu le jour. Le but des organisateurs est de donner l'occasion de découvrir leur île en traversant des localités typiques qui révèleront la beauté des lieux.



*organisation*



Juan Ruben Viera et Daniel Sanchez ont été proclamé vainqueurs chez les hommes après 1:09:57 d'effort pour boucler les 11 km du parcours avec une arrivée sur la plage El Burrero à Muelle de Arinaga. Pablo Samuel Medina et Gonzalo Martín, ainsi que José Luis Ortega et Sean ont terminé respectivement deuxième et troisième, en une journée marquée par le beau temps et l'absence de vent.

Pendant ce temps, Tatiana et Maria Laura Socas Mujica régnait clairement avec un temps de 1:37:55, tandis que Gabriele Balestrini et Erika Chirici avec 1:30:40, leur ont emboîté le pas.

En mixte, Alex Chevalier et Lourdes Vaquero se sont imposés devant Antonio Peris et Helena Perdomo.

L'organisation travaille déjà sur le calendrier 2018 dans le but de continuer à promouvoir l'archipel des Canaries grâce au swimrun.



# Arcachon :

## Le bassin à l'épreuve du swimrun



C'est dans un décor digne d'une carte postale que les 48 binômes de ce tout premier swimrun se sont positionnés sur la ligne de départ, sur la commune de La Teste. Ambiance corporatiste et fraternelle était au rendez-vous dans les équipes, prêtes à s'élancer sur 11km de trail et 2km de natation, répartis sur 5 portions au total.

### Une épreuve abordable

Des distances relativement courtes pour que les amateurs, très présents dans les inscrits, puissent s'épanouir dans ce sprint.

Mais une épreuve sans trop de difficultés n'aurait pas sa place dans l'univers de Morgan Aubert, l'un des organisateurs. « Pour les parties course à pied, il y a 5% de bitume. Le reste c'est du sable, des sentiers sablonneux et la forêt. C'est plutôt vallonné dans l'ensemble », souligne ce pompier professionnel de Gironde et vainqueur du swimrun Côte Vermeille en juin dernier.

En natation, si le bassin arcachonnais paraît



paisible en apparence, les swimrunners ont dû affronter un courant défavorable, largement compensé par la vue. Les premiers concurrents, des pompiers du Tarn habitués de la discipline, ont franchi la ligne d'arrivée en pole position en 1h25.

Satisfaits de ce premier essai, les partenaires ont immédiatement signé pour 2018. « L'idée serait d'organiser un championnat de France Pompier et une épreuve open le lendemain sur le même format », indique Morgan Aubert, plus motivé que jamais.

### Classement général :

- |    |                                         |                 |
|----|-----------------------------------------|-----------------|
| 1) | Marre Christophe et Jarry Hugues :      | 1.26.36         |
| 2) | Chavardes Peggy et Martinez Sébastien : | 1.30.45 (mixte) |
| 3) | Coffignal Cédric et Guillon Rémi :      | 1.31.25         |

Le 28 octobre dernier, les sapeurs-pompiers de Gironde organisaient un swimrun aux pieds de la dune du Pilat exclusivement réservé aux pompiers, gendarmes, militaires et policiers. Une première édition réussie et qui devrait s'ouvrir à tous l'an prochain.

Julia Tourneur

droits réservés



The advertisement features two main images: one showing two swimrunners in red vests running on a beach, and another showing a swimrunner in a wetsuit performing a butterfly stroke in the water. The text includes the event name "OXYRACE SWIMRUN DU JURA - LAC DE VOUGLANS", the date "20 MAI 2018", and details for two distances: "DISTANCE-M 16 KM" (2 km nage / 14 km trail, 5 sections / 6 sections) and "DISTANCE-L 34 KM" (4 km nage / 30 km trail, 10 sections / 10 sections). Logos for partners like STC Nutrition, HEAD, Salomon, and Cristaline are included, along with the website "www.oxyrace.fr".

**OXYRACE**  
SWIMRUN DU JURA - LAC DE VOUGLANS

**20 MAI 2018**

**DISTANCE-M**  
**16 KM**  
2 km nage / 14 km trail  
5 sections / 6 sections

**DISTANCE-L**  
**34 KM**  
4 km nage / 30 km trail  
10 sections / 10 sections

[www.oxyrace.fr](http://www.oxyrace.fr)

Partenaires institutionnels: Jura, Clairvaux les lacs, Pays des Lacs, Département des Hautes-Alpes, Comité Départemental des Hautes-Alpes.

Partenaire privée: running conseil, HEAD, STC NUTRITION, SALOMON, Cristaline, SYNTHÈSE.

Partenaire média: LE PROGRÈS, VOIX DU JURA, SWIMRUN.

Organisateur: STK.

TEST



# Race Paddle

*made in Otillo*

Coup de projecteur ce mois-ci sur des plaquettes natation nous venant directement de Suède : les Race Paddles. Les Race Paddles s'adressent aux amateurs de bel objet, autant dire que vous ne passerez plus inaperçu à l'entraînement sur le bord des bassins. 100% carbone, elles sont tout simplement magnifiques ... mais pas que ! Issues directement de la compétition, ces plaquettes ont été pensées et conçues pour une utilisation Swimrun. Ces plaquettes sont d'ailleurs «Championne du Monde» dans la catégorie mixte sur Otillo en 2017 !

## Rigidité !

Encore plus que la légèreté, c'est bien la rigidité de cette plaquette qui marque sa différence. Cela demandera un petit temps d'adaptation mais vous amènera aussi sûrement à choisir une taille de plaquette inférieure à celle utilisée habituellement. En effet, l'absence de «trou» dans la plaquette associée à la rigidité de celle-ci permet de prendre autant d'eau qu'avec une taille de plaquette de taille supérieure. Vous prendrez sûrement alors une taille inférieure, donc plus légère.



## Quels sont les avantages des Race Paddles ?

### Légèreté !

On est vraiment ici dans une autre dimension en comparaison de plaquettes classiques. Il est difficile d'imaginer la différence en ressentir que font ces quelques grammes sur chaque plaquette.

Les plaquettes paraissent incroyablement légères aussi bien dans l'eau que hors de l'eau.

Avantage indéniable en Swimrun sur la durée, la sensation est également nette sur les séries longues à l'entraînement : le retour aérien est bien plus ... aérien et se fait sans effort supplémentaire !

Gwen Touchais

cté dit





## Un produit qui apporte un réel plus technique

### Épaisseur !

Les propriétés du carbone permettent d'atteindre une épaisseur de plaquette incroyable et inatteignable avec des plaquettes standards.

Cela se retrouve au niveau du feeling dans la mesure on retrouve cette sensation d'être en lien



contact avec un autre nageur ...

En conclusion, le prix est certes plus élevé que des plaquettes standards mais nous avons vraiment été conquis par ce produit qui apporte un réel plus technique et esthétique. La qualité est au rendez-vous avec une très belle finition et ces plaquettes nous ont semblé incassables !

[www.racepaddle.com](http://www.racepaddle.com)

3 tailles sont disponibles : S, M et L pour un prix allant d'environ 50 à 70 euros.

Il vous faudra être vigilant sur le choix de la taille, personnellement le modèle M correspondant à mes sensations habituelles en taille L sur des plaquettes standards.

Vous pouvez acheter les plaquettes directement sur le site de la marque : [www.racepaddle.com](http://www.racepaddle.com), l'expédition



est possible vers tous les pays d'Europe.

Suivez également toute l'actualité de la marque directement sur leur compte Instagram : racepaddle

Maintenant que vous êtes équipés, à bientôt sur les Swimruns !



CONSEILS DE PRO

26

MAY

8

JUNE



La préparation de la saison est essentielle pour la qualité du processus d'entraînement et pour l'engagement motivationnel du swimrunner dans sa pratique. Cette réflexion doit être personnelle tout en prenant en compte sa situation familiale et extra-sportive. L'important étant de trouver le juste équilibre pour concilier vie sportive, personnelle et professionnelle, afin de se réaliser dans son sport. Ce projet annuel doit être structuré et donc se baser sur de nombreux concepts : évaluation de son niveau et de son expérience, fixation d'objectifs et d'axes de travail, création du calendrier de compétition et du retro-planning d'entraînement, gestion de sa charge, de son état de forme et de la préparation de son partenaire, ou encore le bilan de la saison passée. Pour cela, des qualités d'humilité, de prise de recul, d'objectivité et de franchise personnelle sont indispensables pour faire correspondre au mieux le swimrunner et son projet de saison.

# Preparer et construire

## sa saison de swimrun



Geoffrey MEMAIN Préparateur physique - Rééducateur

### Evaluer son niveau

La première étape consiste à évaluer ses capacités dans divers domaines (physique, physiologique, psychologique, technique ou encore tactique). L'intention est de faire l'état des lieux précis et réaliste de son niveau athlétique et de son expérience sportive. Pour cela, il faut s'appuyer sur ses résultats et ses acquis passés, ainsi que sur son potentiel de progression. Des tests de terrain

ou en laboratoire peuvent épauler le sportif dans son étude afin de fournir des données objectives supplémentaires. En fonction de cette estimation, l'athlète va obtenir son profil de performance, à coupler avec sa volonté et ses préférences de course. La démarche est aussi à effectuer pour son coéquipier.

### Fixer ses objectifs principaux et secondaires selon son niveau

Les objectifs seront fixés après expertise de son niveau réel, de ses capacités pour le swimrun, ainsi que son désir de compétition. Un objectif peut être de nature différente : une performance chronométrique, un classement, finir une course ou encore la manière avec laquelle elle est réalisée. Pour choisir ses objectifs de saison, il est primordial d'analyser le profil des épreuves sélectionnées afin

de les confronter au profil du sportif et de son partenaire. Il est préférable de posséder un profil individuel et d'équipe correspondant aux courses élues (Voir Article « Analyser son profil et celle d'une course »).

Dans le souci d'atteindre ses ambitions, les objectifs sont à hiérarchiser par ordre d'importance :



principaux (2 à 3 maximum), secondaires et préparatoires. Il est difficile de planifier plusieurs buts principaux car il est nécessaire d'être au sommet de sa forme et cela est compliqué plus de deux à trois fois dans la saison. Les objectifs secondaires pourront être placés en périphérie, soit avant, soit juste après afin de bénéficier d'un niveau athlétique intéressant.

La fixation d'objectif est l'étape clé pour maintenir la motivation lors de l'entraînement. Elle permet la construction de sa saison selon les dates et les conditions spécifiques des courses phares de l'année sportive. Pour atteindre ses envies en terme de performance, il est obligatoire de trouver un ou des partenaires pour concourir. Une collaboration étroite est donc à mettre en place afin d'obtenir des pics de forme communs aux périodes clés durant les compétitions ciblées.

## Fixer les axes de travail

Les axes de travail au cours de la saison vont être déterminés à partir du niveau du swimrunner et de ses objectifs. Des qualités athlétiques et des acquis stratégiques sont à assimiler en fonction des besoins et du profil (points forts, points faibles) du sportif, des demandes issues des spécificités et du parcours du swimrun visé. Un entraînement ciblé et précis est donc indispensable (Voir Article « Logique d'entraînement en swimrun »).

Pour cela, une qualité physiologique est sollicitée en priorité, sur 3 à 5 séances hebdomadaires (en

fonction du niveau) afin de la développer. Des qualités annexes seront travaillées afin de maintenir ces valeurs athlétiques. Des capacités mentales, techniques et/ou tactiques doivent être couplées au développement des qualités physiologiques au sein des séances swimrun. Ex : un swimrunner effectue une séance à intensité seuil (allure proche swimrun courte distance) le long d'une côte avec du courant et une température d'eau froide. En plus du thème de développement du seuil, l'athlète va travailler des aptitudes annexes essentielles en

swimrun : la thermorégulation, la lecture du plan d'eau, l'utilisation du matériel spécifique et le multi-enchaînement.

Pour un objectif principal tel que l'Otillo de l'Engadin, le swimrunner devra se concentrer sur le travail de capacité aérobie, sur la gestion de l'altitude, de la thermorégulation (eau froide et air frais), sur l'endurance musculaire pour l'utilisation des plaquettes (longues portions de nage), sur le dénivelé, sur les stratégies nutritionnelles ou encore sur les automatismes de son duo pour

optimiser les transitions et la communication au sein du binôme.

Des thèmes de travail annexes sont fondamentaux pour la bonne réussite de la pratique du swimrun : gainage, respiration, technique, nutrition, thermorégulation, la communication, les transitions, préparation de course, mental ... Il ne faut pas les oublier car l'addition de ces aptitudes est au moins aussi importante que les qualités physiologiques.

## Etablir un calendrier des compétitions

Un calendrier de compétition est établi en fonction de la hiérarchie des objectifs et des conditions contextuelles (lieu, date, organisation et caractéristiques de course). L'agenda d'épreuve doit être construit en fonction des objectifs principaux. La planification est créée autour des buts à atteindre. Les objectifs secondaires sont à placer pour mener le swimrunner vers son pic de

forme. Les conditions de course et le contexte de vie de l'athlète (famille, travail ...) sont à prendre en compte dans la gestion de son calendrier. Des cycles et des périodes d'entraînements sont à mettre en place pour obtenir un processus logique de progression et de récupération tout au long de la saison dans le but d'atteindre ses objectifs.

## Mettre en place un retro planning des périodes d'entraînement

A partir de cette fixation d'objectifs et de la création du calendrier de compétition, le swimrunner va mettre en place un retro planning étayé par des périodes d'entraînement spécifiques. Dans l'entraînement sportif, ce processus est construit autour des « 3P » : Planification, Périodisation, Programmation. La planification consiste à articuler des périodes de travail en fonction de leurs contenus (programme). La périodisation représente la mise en place des microcycles (1 semaine), mésocycles (3-4 semaines) et macrocycles (1-4 mois) d'entraînement au sein des périodes de préparation générale, intermédiaire ou spécifique (affûtage).

Lors d'un macrocycle, plusieurs objectifs de travail sont à articuler. Chaque mésocycle possède un thème





principal de développement, associé à des objectifs secondaires. On parle souvent de trois semaines de travail pour développer une qualité physique et trois semaines supplémentaires pour la « fixer ». Enfin le microcycle est l'unité hebdomadaire de l'entraînement, caractérisé par une programmation de contenus précis.

=> Ce retro-planning avec toutes ces périodes et cycles différents doit être adapté par le swimrunner

## Gestion de la charge d'entraînement

Le suivi de la charge de travail est un élément clé de l'entraînement. Il s'agit de la charge globale de travail effectuée par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un suivi, un tableur informatique simple peut être utilisé en répertoriant les caractéristiques de ses séances

(durée, distance, intensité, contenu, récupération) et en utilisant une méthode de calcul de la charge prenant en compte la durée et la difficulté de la séance.

Pour dépister une surcharge, il 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 novice à mettre toutes les chances de son côté pour progresser et éviter les blessures.

=> Il s'agit donc de doser et d'adapter précisément et finement les contraintes et contenus d'entraînement. Une bonne gestion de la charge permet au swimrunner de progresser afin d'atteindre ses objectifs, tout en se réalisant dans sa pratique et en évitant les blessures.

## Effectuer des tests réguliers

Pour épauler le suivi des charges de travail, la réalisation de tests réguliers permet au swimrunner de se donner des repères au sein de ses cycles d'entraînement, et de savoir quel est son état de forme. Le but est d'adapter ses microcycles et contenus de travail et de récupération. Cela permet aussi d'être plus précis sur les intensités d'allure pouvant être soutenues lors des séances et de la compétition de swimrun visée ; ainsi que d'informer son partenaire sur le niveau à atteindre

pour former un binôme homogène. Ces tests peuvent être des évaluations de qualités précises physiologiques (VMA, SL2), ou physiques (force maximale, endurance de force) ou associées à la technique (400m ou 1500m nage avec et sans matériel swimrun). Les tests peuvent aussi prendre la forme d'une séance d'entraînement référence avec un contenu permettant d'être réitéré à divers moment du processus.





## Courses préparatoires

Les courses préparatoires sont une forme de test mais en conditions réelles swimrun. Il s'agit d'une répétition générale, plus spécifique en binôme qu'en solo. C'est l'occasion d'appliquer le travail effectué au cours des divers cycles d'entraînement. Le matériel utilisé doit être proche de celui choisi pour l'objectif principal, ainsi que les stratégies d'allure de course et nutritionnelles. Le but est de monter en puissance au fur et à mesure de l'approche de l'épreuve cible, de se mettre en

confiance, de créer des automatismes avec son équipier, et enfin de progresser dans les gestions de course (tactique, transition, lecture du plan d'eau, stress, réaction face à la concurrence ...). Au vu de la complexité du swimrun (parcours, plan d'eau, adversité, duo, matériel, stratégies ...), les conditions de compétition sont pratiquement impossibles à reproduire à l'entraînement, c'est pour cela que les épreuves préparatoires sont indispensables dans le calendrier annuel du swimrunner.

## Gestion de la préparation en coordination avec son partenaire

Tout au long du processus d'entraînement, être en coordination avec son coéquipier est primordial, et cela même à distance. En effet, pour former le binôme le plus homogène possible et avec

des automatismes, une collaboration étroite doit être mise en place. Il s'agit de se mettre d'accord sur le niveau individuel à atteindre, les épreuves préparatoires auxquelles participer,

les stratégies à choisir et l'objectif final à réaliser. Même si chaque swimrunner composant l'équipe s'entraîne de son côté, suivre l'avancement de son collègue (résultats des tests, contenus de séances) et se rejoindre pour effectuer certaines séances spécifiques (multi-enchaînement avec transitions)

ensemble est inévitable pour être performant. Seul l'entraînement commun crée des automatismes et des liens permettant un fonctionnement et une communication (corporelle et/ou idiomatique) optimaux.

## Effectuer une évaluation bilan de fin de saison

En fin de saison, le swimrunner effectue un bilan de son année sportive. Il s'agit de faire le point à la fois sur ses performances quantitatives en compétition, mais aussi qualitatives (qualité gestuelle, aisance, réussite des stratégies ...). Un retour sur l'atteinte des objectifs et sur les « 3P » (planification, périodisation, programmation) est réalisé. Le but est de mettre en avant ce qui a fonctionné ou non afin de s'appuyer sur certains choix et contenus ayant portés leurs fruits ou pour opérer des modifications pour la saison suivante. Toutefois, ce n'est pas parce qu'une planification a été efficace lors d'une année, qu'elle le sera pour la suivante. En effet, il faut prendre en compte les évolutions du swimrunner (progression athlétique et stratégique, gain d'expérience et d'expertise), son organisation annuelle extra-sportive et ses nouvelles volontés (objectifs, types d'entraînement ...) et donc ne pas calquer la même saison d'une année à l'autre.

=> Une fois cette évaluation achevée, le processus de construction de la nouvelle saison recommence avec les mêmes étapes. L'important est d'être capable de modifier certaines choses afin de continuer à progresser et à se réaliser dans sa pratique.

La construction de la saison est un processus issu d'une réflexion approfondie et individuelle. De nombreuses étapes sont donc nécessaires afin de préparer au mieux son année sportive et cela de manière spécifique et adaptée aux capacités personnelles du swimrunner et à ses contraintes de vie. Le concept des « 3P » est complexe mais tellement important et intéressant dans l'entraînement. D'une année à l'autre, l'édifice de sa saison doit être de plus en plus précis, adaptable et spécifique afin de poursuivre sa progression en swimrun.

**La construction de la saison  
est un processus issu d'une  
réflexion approfondie et  
individuelle**

**TRIMAX 10**

bénéficez de 10% de  
remise grâce à ce code



# **REVO RACE**

## **CUSTOM BIKE**

MONTAGE DE ROUE À LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU  
ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

