

Retrouvez nos pages

spécial **SWIMRUN**

SWIM **run**
MAGAZINE n°9

**LA SAISON
EST LANCEE**

FOCUS

Rencontre avec
Elfie Arnaud & Tom Ralite

CONSEILS

Thermorégulation entraînement
au froid et au chaud

REPORTAGE

Swimrun Estérel
Une vraie réussite !

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

Swimrun Estérel :

une vraie réussite !

Pour sa première édition, le Swimrun Estérel n'a pas fait les choses à moitié ! Un parcours au décor de rêve, des conditions météo plus suédoises que méditerranéennes, des sections originales, des surprises, un buffet typique... Bref, la soixantaine d'équipes a bien été gâtée !



Pierre Mouliérac

Bastien Huber@swimrun-magazine



Le 1er Swimrun de la saison

Samedi 18 mars s'est déroulé le 1er Swimrun de la saison avec la 1er Swimrun de l'Estérel. Seulement le 10ème Swimrun en France.

Samedi à 8h45 sur le port de Saint Raphaël, 61 équipes de 2 personnes se sont élancés pour parcourir environ 23 km dont 5km de nage le

long de la Corniche d' Or en direction d'Agay. Une météo clémente avec un ciel voilé mais pas trop chaud pour les organismes qui devront alterner course et nage dans une eau à 14 degrés.

Quelque 19 sections de chaque, il faut donc bien maîtriser les changements et ne pas perdre de



temps. Des athlètes qui viennent de tous les horizons, mais au goût d'aventure et de sensations fortes, entre trails et nage en eau libre, pour s'imposer sur ce genre d'épreuve il faut être un athlète complet, mais également trouver son double ! Mais cela reste une épreuve très conviviale où l'entraide et la solidarité sont aussi très importantes.

THE ORIGINAL
 SWIMRUN BASE

HEAD

**COMBINAISON 2MM
 ULTRA EXTENSIBLE ET CONFORTABLE**

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

©CRPHOTOS



Swimrun magazine était de la partie

Swimrun magazine était de la partie et a pu apprécier ce magnifique parcours !

La prise en charge des athlètes se fait au point d'arrivée (Agay) le samedi matin pour une partie des athlètes d'autres ont pris l'option avec logement et sont pris en charge depuis la veille.

Après la prise des dossards, un bus nous accompagne au départ près du port de Saint Raphaël, pendant

le trajet nous avons droit au briefing complet sur les points sensibles.

C'est parti ! Une petite boucle de 500m pour étaler le peloton, et ça part déjà vite malgré le matériel embarqué: combi, pull, plaquettes, chasuble, bonnet et lunette, sifflet et bande... bref rien de très aéro ou hydro dynamique... !



Mon binôme, Stéphane est un nageur de formation avec un très bon niveau national quand il était jeune et aussi en master, mais il court également très bien ayant pratiqué le triathlon, il a gagné en octobre le Swimrun Côte d'Azur. Binôme de dernière minute, car mon précédent binôme est blessé, mais avec Stéphane on se connaît depuis longtemps et on

nage dans le même club !

En tête dès les premières sections avec 3 autres équipes dont Karl Shaw et Julien Pousson, triathlètes élités qui courent tous deux en D1 de triathlon. Mais très vite ils vont prendre les commandes en natation, on reste au contact sur 8 km, et la 3ème équipe éprouve plus de difficulté dans les parties techniques le long de la mer et nous faisons la différence ici.

Ces premiers kilomètres alternent entre nage et course, mais sur un parcours très accidenté avec rocher, galets, sable, escaliers, ... il faut rester concentrés pour éviter la chute, dont Julien et moi

sommes victimes mais rien de grave ...

Après quasi 8 km nous montons vers la résidence de Cap Estérel, où l'on traverse une petite piscine histoire de rincer le sel ! Puis une grosse partie trail avec 3km de montée sur un chemin agréable et une très belle vue (quand on a le temps de regarder) puis 2km de descente pour arriver au premier lac que l'on regagne par une partie très raide à l'aide d'une corde, la traversée est rapide mais l'eau ne doit pas dépasser les 11°C et la sortie est difficile puis on enchaîne sur le 2ème lac et là petit saut de 5 m ! C'est ludique !

On retourne ensuite vers la mer où nous croisons



Ces premiers kilomètres alternent entre nage et course





Référence à l'origine géographique des Swimrun...



les dernières équipes, on replonge pour atteindre l'île d'Or, vraiment l'un des meilleurs moments du parcours, on traverse l'île puis on replonge pour retourner sur le littoral et gravir le Dramont, déjà 18 km de course et on commence à sentir la fatigue !

Karl et Julien ont accéléré dans la partie trail après la piscine, ils ont 6' d'avance, mais on savait qu'ils seraient intouchables, on a également creusé l'écart avec nos poursuivants alors on tempore car il reste encore une belle descente et la traversée de la baie d'Agay !

Nous terminons finalement 2ème à 9' derrière Karl et Julien, très satisfait de notre aventure ! Le duo de Vitrolles composé de Julien Zutter et Mathieu Paganini prend la 3ème place à 12'.

A l'arrivée, nous savourons une bière locale (Riviera beer) aux couleurs du Swimrun Estérel puis plonger dans un jacuzzi pour nous réchauffer un peu et délasser nos petits corps qui ont été bien sollicités pendant plus de 3h ! Les derniers finiront presque en 7h ! Enfin l'organisation nous propose



Dans la course avec Marie Caroline et Christophe

un buffet norvégien très copieux pour nous sustenter en référence à l'origine géographique des Swimrun...

Départ 5h30 de Nice pour Agay où nous arrivons à 6h30 pour retirer nos dossards, il fait 4 degrés... l'ambiance est sympa et des swimrunners viennent me saluer car ils regardent les vidéos Srca - le début de la célébrité - ça fait toujours plaisir !

À 7h45 on nous transfère en bus jusqu'à la zone de départ à Saint Raphaël sur une esplanade, l'ambiance est toujours aussi joviale entre les coureurs, on fait la connaissance des organisateurs du triathlon de Saint-Tropez et aussi de l'organisatrice du Swimrun de Marseille qui très sympa.

Le départ est donné à 8h45 et ça part vite, avec Marie Caro on s'accroche au groupe de tête à 15km/h. Première natation, j'appréhende un peu car je n'ai pris ni plaquettes ni pull pour rester homogènes sur la nat avec mon binôme, du coup

c'est agréable d'être léger sans matos !

L'eau est froide un peu plus que chez nous mais ça passe sans problème. La 1ère moitié du parcours se fait sur le chemin côtier qui n'a rien de comparable à celui de Saint Jean... celui-ci est très typé trail et assez technique passant de rochers à cailloux, sable, galets, escaliers bétonnés dans la roche, la vigilance est de rigueur et des bonnes chaussures de trail recommandées.

Nous évoluons rapidement et bataillons avec deux binômes mixtes, nous sommes alors 4e de cette catégorie.

Environ à la moitié du parcours, nous commençons une ascension de plusieurs kilomètres toujours typée trail où Marie Caro prend la tête des opérations et nous arrivons à dépasser les deux équipes devant nous, nous passons alors en seconde position de notre catégorie.

Bilan = super course, super orga, super buffet !





Arrivée au sommet nous entamons une longue descente identique à la montée et nous arrivons au dessus d'un lac où nous devons descendre en rappel avec une corde, plutôt génial ! En bas nous sautons dans le lac pour le traverser, l'eau est à 12 degrés... brrrrrrrr.*

On continue et on arrive à un 2e lac où nous attend un saut de 5 mètres, cool ! L'eau est toujours aussi

froide heureusement la portion est courte.

De retour sur le bord de mer, direction l'île mystérieuse, je vais enfin la toucher, il y a un peu de houle pour traverser mais le paysage est à couper le souffle !

On fait le tour de l'île qui est très court et les organisateurs ont eu la bonne idée de cacher une pièce d'argent au détour du chemin. On repart...



pas plus riche !

Retour sur le sentier du littoral pour des portions de run toujours très trail.

Marie commence à bien souffrir de son pied mais elle tient bon, la fin est proche mais sur cette 2e partie les portions de nage semblent plus importantes que le run et nous fatiguons... à ce moment là nous sommes toujours 2e binôme

mixte mais plus pour très longtemps...

Avant-dernière natation, dans la baie d'Agay, nous sortons de l'eau rattrapés par un binôme mixte, le run est très court et c'est la dernière nat, un autre binôme mixte se rapproche... et nous rattrape à dernière sortie d'eau...

Résultat nous finissons dans un mouchoir de poche mais 4e binôme mixte, nos rêves de podium s'envolent !!!

Mais franchement quelle importance ?

Nous avons pris un énorme plaisir, bravo à l'organisation irréprochable, le buffet norvégien d'after finish est succulent, tout le monde est souriant et content, l'ambiance est super.

Bilan = super course, super orga, super buffet !

Des paysages exceptionnels, promis on reviendra l'année prochaine!

L'avis d'une organisatrice, Isabelle (Swimrun Marseille) :



Isabelle

Quelle belle épreuve que celle du swimrun Esterel ! Philippe et Sylvain nous ont particulièrement gâtés, nous les heureux et chanceux participants de cette 1ère édition, avec un très beau parcours, varié (mer et lacs), technique (tracés monotrace, course sur sable, galets et rochers) et ludique (un bon de 6 mètres, une traversée de piscine....).

En tant qu'organisatrice du swimrun urbain de Marseille et participant à mon 9ème swimrun, j'ai été particulièrement bluffé par l'organisation (on reconnaît l'expérience des organisateurs du trail des balcons d'azur et du Costa Rica), notamment en mer avec des moyens de sécurité, bateaux, kayaks, impressionnants. J'ai également beaucoup apprécié l'implication des bénévoles notamment aux entrées d'eau et aux ravitos qui nous ont prodigué conseils, infos et encouragements. Merci à tous pour ces 25 kms de plaisir !

[HTTPS://TRIATHLAIX.FR/SWIMRUN-MARSEILLE-2017/](https://TRIATHLAIX.FR/SWIMRUN-MARSEILLE-2017/)

**Des paysages exceptionnels,
promis on reviendra l'année
prochaine!**

La première édition de ÖTILLÖ

Swimrun Hvar lance la saison !

23 nationalités seront en lice lors de la première édition du ÖTILLÖ Swimrun Hvar en Croatie, le dimanche 2 avril 2017. Certaines des meilleures équipes de natation au monde sont prêtes à lancer la saison 2017 lors de l'étonnante course de Hvar, avec plus d'une centaine d'autres équipes internationales, la course en équipe de deux. ÖTILLÖ Hvar est le premier ÖTILLÖ Swimrun World Series course 2017. Les enjeux sont élevés car la première équipe à franchir la ligne d'arrivée va gagner le « bib » d'or et peut relever le défi de gagner tous les événements de la World Series 2015 d'ÖTILLÖ, avec un price money de 100 000 euros à la clé !



Swimrun©tout-droit-réservé



L'île de Hvar

© Ö-TILLÖ- Matti Rapila Andersson

L'île de Hvar, accessible au large de la côte croate de Split, est un endroit incroyable pour la pratique du swimrun et la course d'ouverture parfaite pour la saison swimrun. La mer est cristalline, la température de l'eau le jour de la course est annoncé aux alentours de 16 ° C-17 ° C et, par une journée ensoleillée, la température de l'air peut grimper jusqu'à 20 ° C. Le parcours de 45,5 km est difficile, avec près de 35 km de sentiers, y compris de bonnes montées verticales et des descentes, ainsi que deux traversées entre la côte nord et sud de l'île. Les coureurs doivent être de bons nageurs pour gérer les 10 différentes sections de natation totalisant 10 600 mètres! Ajoutez sur quelques ruines romaines, une belle architecture, une floraison des fleurs sauvages, l'odeur de romarin, et l'accueil chaleureux réservés par les habitants ... voilà un cadre idéal.

Ivan Verunica, directeur général de l'INCroatia, une agence de tourisme sportive et éducative, s'est adressé aux organisateurs de l'ÖTILLÖ pour organiser un événement en Croatie.

«Quand j'ai entendu parler d'ÖTILLÖ il y a moins de deux ans, par un nageur d'Angleterre, j'ai été absolument choqué par la découverte. Au-delà de l'aspect physique pur, j'ai été immédiatement attiré par l'aspect de camaraderie de la concurrence dans les tandems sur fond de sport nature. Connaissant assez bien la côte croate, il m'était difficile de penser à un endroit qui ne serait pas adapté à une course ÖTILLÖ. Le swimrun et la belle côte montagneuse de la mer Adriatique claire se marient à merveille. Un nouveau chapitre passionnant dans le livre ÖTILLÖ sera écrit à Hvar, en Croatie.»

10 différentes sections de natation totalisant 10 600 mètres

Certaines des meilleures équipes de swimrun vont relever le défi à Hvar. Les champions du monde de Swimrun et les vainqueurs des épreuves de la World Series d'ÖTILLÖ seront sur la ligne de départ, ainsi que des athlètes du monde entier, certains sont des pratiquants aguerris de swimrun

et certains sont totalement nouveaux dans ce sport, mais désireux de découvrir pourquoi tant de gens sont tellement accrochés à l'expérience unique de la course en swimrun.



© Ö-TILLÖ- Petter JakobEdholm

Pourquoi tant de gens sont tellement accrochés à l'expérience unique de la course en swimrun ?





© Ö-TILLÖ- NadjaOdenhage

ÖTILLÖ Swimrun Hvar fait partie de la ÖTILLÖ Swimrun World Series et une qualification pour le ÖTILLÖ Swimrun World Championship dans l'archipel suédois. Le jour précédant la course, une course plus courte et plus accessible est organisée à Hvar, la ÖTILLÖ Sprint Hvar, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue mais dans un format plus petit.

La ÖTILLÖ Swimrun World Series se dirige vers sa deuxième saison avec six épreuves qualificatives pour le ÖTILLÖ Swimrun World Championship. Deux événements passionnants viennent de paraître en 2017; ÖTILLÖ Swimrun Hvar en Croatie, le 2 avril, et un événement qui sera bientôt révélé en novembre.

ÖTILLÖ Swimrun World Series 2017

Six courses qualificatives à ÖTILLÖ:

ÖTILLÖ Swimrun Hvar, Croatie, 2 avril : Première édition!
 ÖTILLÖ Swimrun Utö, Suède, 28 mai
 ÖTILLÖ Îles Swimrun de Scilly, Royaume-Uni, 17 juin
 ÖTILLÖ Swimrun Engadin, Suisse, 9 juillet
 ÖTILLÖ Swimrun 1000 Lacs, Allemagne, 22 oct (qualificatif à ÖTILLÖ 2018)
 ÖTILLÖ Swimrun XX - l'événement sera officiellement confirmé, Novembre (qualification pour ÖTILLÖ 2018) Première édition!

À chaque épreuve de la Série mondiale, une course de sprint est organisée la veille.

ÖTILLÖ Le Championnat du Monde de Swimrun

12e édition le 4 septembre 2017

75 km au-dessus et entre 26 îles de l'archipel de Stockholm

Reconnue comme l'une des courses les plus difficiles d'une journée au monde

WWW.OTILLOSWIMRUN.COM



© Ö-TILLÖ- NadjaOdenhage

La ÖTILLÖ Swimrun World Series se dirige vers sa deuxième saison



JANUARY

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

15 : [Torpedo Swimrun](#)
22 : [California Swimrun Challenge](#)

FEBRUARY

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

MARCH

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

18 : [Swimrun Estérel Saint Raphaël](#)
25 : [Breca Wanaka long - short](#)

APRIL

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

01 : [Frogman Queenscliff - Tadpole](#) / [ÖTILLÖ Hvar sprint](#)
02 : [ÖTILLÖ Hvar](#)
15 : [Morocco swimrun Atlas](#)
23 : [Swimrun Costa Brava Ultra - Marathon - sprint - short](#) / [Georgia Short - Full](#) / [Anjou M - S](#)
29 : [Gravity Race Salagou Long - Court](#) / [Bin swimrun](#)
30 : [Swimrun the Riviera](#) / [Swimrunman Gorges du Verdon](#)

MAY

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

06 : [Swimrun Australia](#)
07 : [Swimrun Challenge Istanbul-Kilyos](#)
13 : [Amphiman Lleh long - mid - short](#) / [Swimrun Hof](#) / [Gravi'découverte ile de France long - jeune - court](#)
14 : [Swimrun Hof](#) / [Breizh Start](#) / [Toulon Découverte](#)
20 : [O'Xyrace Swimrun du Jura](#) / [Swim & Run de Versailles](#)
21 : [Triton Swimrun](#)
27 : [Otillo Sprint Utö](#)
28 : [Otillo Swimrun Utö](#)

JUNE

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

03 : [Sandsjöbacka](#)
04 : [Neda el Mon - Delta de l'Ebre](#) / [Västerås 'The Pit' Relay](#) / [Cologne](#)
10 : [Stockholm](#) / [Great North Endurance](#)
11 : [Borås swimrun - sprint](#)
17 : [Pikonlinna](#) / [Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière S](#) / [Långholmen Sprint](#) / [Sjöloppet - Short](#) / [ÖTILLÖ Isles of Scilly](#)
18 : [Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière M - L](#) / [50turen Swimrun - sprint](#) / [ÖTILLÖ Isles of Scilly](#) / [Vertou Vignoble](#)
24 : [Love SwimRun Ilanberis](#) / [Swimrun côte Vermeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte](#)
25 : [SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint](#) / [Perslavl Russia](#)

Retrouvez nous sur notre page facebook :

Swimrun Magazine Europe

JULY

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

01 : [Midnight Sun swimrun \(long - short\)](#) / [Kustjagaren](#)
05 : [Vansbro - SR relay](#)
08 : [Swimrun de Crozon](#) / [ÖTILLÖ Engadin Sprint](#) / [Swimrun de Marseille](#)
09 : [Authiemman](#) / [L'estran](#) / [La Madelon](#) / [Rheinsberg](#) / [Bokenäs](#) / [Engadin](#) / [Swimrun de Marseille](#)
15 : [Höga Kusten Swimrun Original - Light](#) / [Kalmar Swimrun - Sprint](#) / [Rockman](#)
16 : [Belgium](#) / [Trakai](#) / [Fritton Lake](#)
22 : [Porkkala - sprint](#) / [Island Challenge](#)
28 : [Amfibiemannen](#) / [Wet rock race](#)
29 : [Breca Buttemere - sprint](#) / [Ukevalia](#) / [Lake-to-Lake 37 - 23](#) / [Kristiansand](#)
30 : [Parheden](#) / [Sandhamn](#) / [Canagua sports](#)

AUGUST

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

05 : [Lilla Skärgårdsutmaningen - long - short](#) / [Ölloppet - sprint](#) / [Led - Lofthamar endurance day](#) / [Snowdonia Llyn i Llyn - Short](#) / [The Riviera Race - Sprint - Super Sprint](#) / [Nyköping](#) / [Hasselö Challenge](#)
12 : [Bornholm](#) / [Juniskär](#) / [Karlskrona - relay](#) / [Marstrand open water](#) / [Stora Stöten](#) / [Ångaloppet family](#)
13 : [Ångaloppet](#) / [Järvesta Järveen](#) / [Casco Bay Islands](#)
19 : [10 Islands swimrun](#) / [To the worlds end](#) / [Breca Árainn Mhór](#) / [Moose2Goose - Junior](#)
26 : [Hell's Hop](#) / [Imeln](#) / [Sigge tuna](#) / [Tjölöhölm](#)
27 : [Hells Hop](#) / [Swimrunman Grands Lacs de Laffrey](#)

SEPTEMBER

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

02 : [Västerås Long](#) / [ÖTILLÖ Final 15](#)
03 : [Loch Lomond Long - Sprint](#) / [Lake Sevan](#) / [Wildman](#) / [Ötillö Merit Race](#)
04 : [Ötillö](#)
09 : [Amphibicus Challenge](#) / [Breca Jersey - sprint](#) / [Blåkulla](#) / [Emeraude swimrun France](#)
10 : [Emeraude swimrun France](#) / [Alsace S - M - XS](#) / [Swimrun urbain distance M de Toulouse](#)
16 : [Solvalla - sprint - Endurance](#)
17 : [Essen](#) / [Wildman](#)
23 : [Holyhead](#)
24 : [Talloires Ô Féminin](#)
30 : [Loch qu loch](#) / [Koster](#)

OCTOBER

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

01 : [Epic Landus Long - Short](#) / [Swimrun Groix](#)
07 : [Allgäu Swimrun](#)
14 : [Cote de Beaute](#) / [Amphiman de Schorre à Boom](#) / [Gravity Race d'Annecy](#)
21 : [Virginia](#)
22 : [ÖTILLÖ Swimrun 1000 Lacs](#)
29 : [Cote d'azur M - S](#) / [North Carolina](#)

NOVEMBER

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

DECEMBER

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

02 : [Hellas Frostbite](#) / [Frogman Melbourne Long - Tadpole](#)

Tous les organisateurs n'ont pas annoncé les dates de leurs courses. Nous mettrons à jour cette liste de courses en fonction des annonces.

@SwimrunFrance et Organisateurs

Rencontre avec

Elfie Arnaud & Tom Ralite



Elfie Arnaud, 28 ans et Tom Ralite, 25 ans forment un couple dans la vie et dans le Swimrun. Deux années de suite, ce duo incroyable a obtenu sa qualification pour le championnat du monde Ötillö qui se déroule chaque année dans l'archipel de Stockholm, en Suède. Rencontre de passionnés en quête d'authenticité.



Julia Tourneur

droits-réservés

SWIMRUN MAN

PLONGEZ, L'EFFORT NE FAIT QUE COMMENCER



En binôme



30 km



4 500m



HALF
34.5



12
transitions



1000m D+

ETAPE 1
VERDON - 83

30
AVRIL

ETAPE 2
EMBRUN - 05

02
JUILLET

ETAPE 3
LAFFREY - 38

27
AOUT

PLUS D'INFORMATIONS SUR
WWW.SWIMRUNMAN.FR



— PORTRAIT —

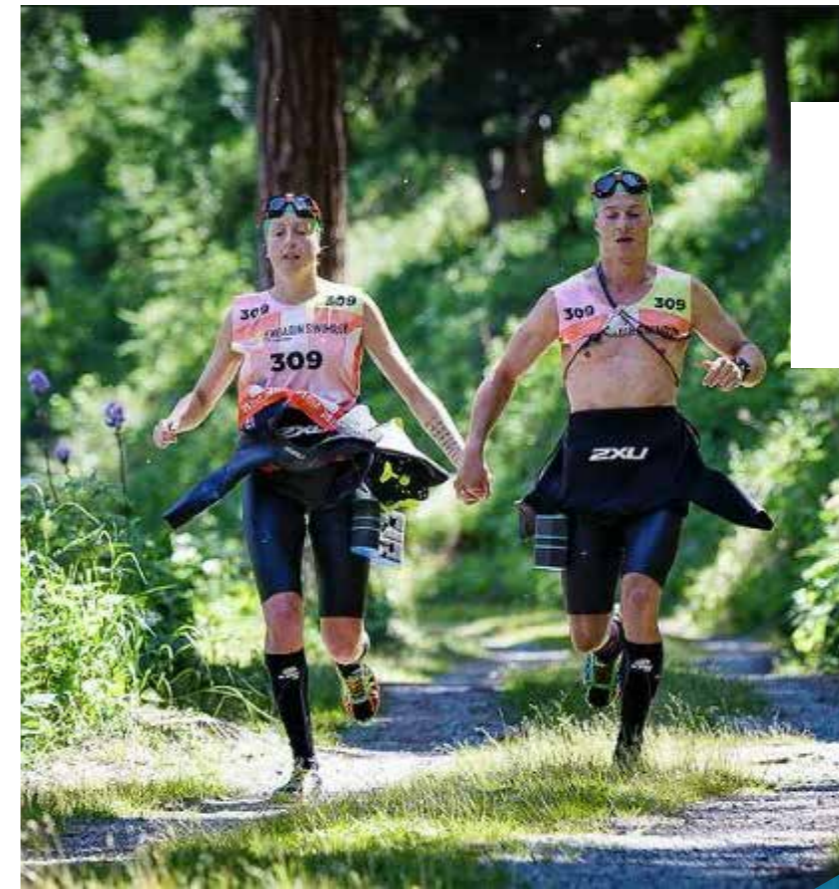
Nous avons choisi de faire notre premier swimrun en Belgique

Swimrun-magazine : Comment êtes-vous venus au Swimrun ?

Tom : Ça vient de mon père qui, il y a trois ans, m'a parlé d'une course, l'Engadin en Suisse. J'avais rencontré Elfie à l'école de kiné, on n'était pas encore ensemble mais j'avais vu qu'elle courait bien, qu'elle nageait bien. Je savais que je voulais le faire avec elle, encore fallait-il lui en parler. On a regardé des vidéos, elle n'a pas trop accroché. Elle souffre du syndrome de Raynaud (trouble de la

circulation sanguine aux niveaux des extrémités, ndlr), alors nager dans l'eau froide ça ne lui plaisait pas. Et puis au fur et à mesure, elle a fini par se laisser tenter. A l'époque elle avait accès à l'Insep et nous nous sommes entraînés dans des bassins d'eau froide. Nous avons choisi de faire notre premier swimrun en Belgique, l'Amphiman car il y avait peu de dénivelé.

SWIMRUN-MAGAZINE : ELFIE, TU AVAIS L'HABITUDE D'ENCHAÎNER CINQ DISCIPLINES AVEC



«j'avais vu qu'elle courait bien, qu'elle nageait bien»





«nous avons toujours placé notre vie professionnelle en premier plan»

LE PENTATHLON MODERNE, LÀ OÙ LE SWIMRUN EN COMPTABILISE SEULEMENT DEUX. CA A DÛ ÊTRE FACILE ?

Pas vraiment car ce sont deux sports et deux efforts différents. Le pentathlon est un sport individuel dont les épreuves se déroulent sur une journée entière avec des temps de repos entre chaque. Le swimrun ça se passe en milieu naturel, on porte une combinaison, des baskets et c'est beaucoup plus long. J'ai dû apprendre justement à faire des sorties longues, des semi, etc.

SWIMRUN-MAGAZINE : VOUS TRAVAILLEZ TOUS LES DEUX EN TANT QUE KINÉSITHÉRAPEUTES EN MILIEU HOSPITALIER. COMMENT ARTICULEZ-VOUS VOTRE VIE AVEC LES ENTRAÎNEMENTS ?

Déjà, nous avons toujours placé notre vie professionnelle en premier plan. C'est autour d'elle que nous organisons nos entraînements, et pas l'inverse. La première année où nous nous sommes mis au swimrun nous étions encore étudiants alors n'avions pas beaucoup de temps entre les cours et le mémoire. Maintenant c'est différent. L'année dernière nous avons dû être à 15h-16h d'entraînements hebdomadaires. Nous nous entraînons toujours ensemble. On nage avec un club de triathlon la semaine et on fait nos séances course à pied de notre côté. Le week-end, on le consacre à notre entraînement spécifique swimrun. On part à la base de loisir de Cergy (95) ou de Tory (77) avec tout notre équipement pour

10 à 20km. On y va dès la mi-mars dans une eau à 7-8°C et on arrête en juin car l'eau est trop chaude.

SWIMRUN-MAGAZINE : QUEL EST LE SECRET DE VOTRE PRÉPARATION ?

De ne pas se prendre la tête et de se mettre le minimum de pression.

SWIMRUN-MAGAZINE : ENSEMBLE, VOUS FORMEZ LA « TEAM BELOVE ». QU'EST-CE QUE LE SWIMRUN A APPORTÉ À VOTRE VIE PERSONNELLE ET À VOTRE VIE DE COUPLE ?

Elfie : Je viens des Pyrénées Orientales où pendant 10 ans j'ai fait du sport à haut-niveau. Je côtoyais les salles de sports et la piscine. Le swimrun c'était finalement le sport que j'attendais. Une activité qui se pratique à deux et en nature. D'un point de vue de notre couple, ça nous a permis de mieux nous connaître et apprendre à se parler quand ça ne va pas.

Tom : Après 10 ans de natation, j'avais totalement arrêté le sport. C'est en rencontrant Elfie que j'ai retrouvé goût aux petits footings, aux sorties natation. Finalement le swimrun c'est aussi ce que je cherchais. Grâce à ce sport nous avons vécu des moments bien plus forts qu'aurait pu rencontrer un couple « normal ».

SWIMRUN-MAGAZINE : LE SWIMRUN EST UNE DISCIPLINE QUI ATTIRE BEAUCOUP DE FEMMES, POURQUOI SELON VOUS ?

«il ne faut pas oublier les valeurs initiales du swimrun et les respecter»

Tom : Je pense que c'est l'esprit qui leur plaît.

Elfie : Les filles aiment le partage, la nature et le fait de passer un bon moment à deux je pense.

SWIMRUN-MAGAZINE : EN 2015, APRÈS VOTRE PREMIER ÖTILLÖ, IL Y A EU LA DIFFUSION D'UN REPORTAGE INTÉRIEUR SPORT (CANAL PLUS) « L'ÖTILLÖ, LE SWIMRUN DE L'EXTRÊME », DANS LEQUEL VOUS APPARAISSÉZ. QU'EST-CE QUE CELA A CHANGÉ POUR VOUS ?

Les gens qui nous reconnaissent nous adressent des mots sympathiques, cela nous fait plaisir. De

notre côté, nous ne nous rendons pas vraiment compte de l'impact que cela a eu. Pour nous ça constitue un souvenir magnifique.

SWIMRUN-MAGAZINE : CE REPORTAGE A ÉTÉ UN INCROYABLE MOTEUR POUR CERTAINS CLUBS QUI SE SONT MIS À ORGANISER DES SWIMRUN UN PEU PARTOUT EN FRANCE. LA DISCIPLINE DEVIENT DE MOINS EN MOINS CONFIDENTIELLE, CELA VA-T-ELLE LA DÉNATURER ?

Elfie : C'est une bonne nouvelle que les gens puissent découvrir des beaux paysages et des lieux



«Le swimrun c'était finalement le sport que j'attendais»





«Pour moi, le vrai swimrun reste l'Ötillö»

sympas comme les gorges du Verdon par exemple. Après il ne faut pas oublier les valeurs initiales du swimrun et les respecter. Plus on va imposer de règles, plus on va le dénaturer. Le swimrun se pratique dans l'eau froide et à deux. Pour moi, le vrai swimrun reste l'Ötillö.

SWIMRUN-MAGAZINE : DEPUIS LE MOIS DE JANVIER, LE SWIMRUN EST PASSÉ SOUS LA COUPE DE LA FFTRI. COMMENT-AVEZ-VOUS ACCUEILLI CETTE NOUVELLE ?

En réalité nous sommes très inquiets. Le swimrun suédois c'est un sport qui repose sur la liberté, pas trop de règles et pas de catégories d'âges. Avec l'arrivée de la FFtri nous avons peur qu'ils imposent des règles et nous ne le souhaitons vraiment pas. Plus on va codifier, moins on sera libres.

SWIMRUN-MAGAZINE : ON L'OBSERVE SUR LES ÉPREUVES, LE SWIMRUN EST UNE DISCIPLINE TRÈS PRISÉE DES TRIATHLÈTES. VOUS QUI NE L'ÊTES PAS À LA BASE, LA COHABITATION A-T-ELLE ÉTÉ FACILE ?

Tout le monde est bienvenu dans le swimrun tant qu'il respecte l'état d'esprit. C'est vrai que

nous avons rencontré des triathlètes obsédés des chronos alors que sur un swimrun ce n'est pas notre objectif du tout. Le plus important c'est de donner le meilleur de nous-même dans une épreuve nature, basée sur le partage. Il y a tellement de paramètres extérieurs (le froid, la soif, etc.) que l'on ne peut pas prévoir ce qui va se passer.

SWIMRUN-MAGAZINE : PARLEZ-NOUS DE VOTRE ÉQUIPEMENT. COMMENT A-T-IL ÉVOLUÉ CES DEUX DERNIÈRES ANNÉES ?

Le gros changement a été notre combinaison. La première année on avait une combinaison de triathlon que l'on avait coupée mais le néoprène était trop chaud, on était comprimés. Depuis l'an dernier, nous avons investi dans des combinaisons spéciales swimrun dotées d'une fermeture à l'avant et à l'arrière ce qui permet de mieux nous thermoréguler. Le néoprène est plus fin au niveau des hanches donc il y a moins de résistance lors de la course à pied et il y a des poches pour y mettre des gels ou de l'eau.

SWIMRUN-MAGAZINE : QUEL-EST VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR SUR UNE COURSE ?

Plus on va codifier, moins on sera libres

L'arrivée de notre dernier Ötillö en septembre 2016. Nous avons rencontré pas mal de galères personnelles avant de partir. On a quand même voulu y aller car on avait mérité cette qualification mais on ne savait vraiment pas ce que ça allait donner car notre préparation n'avait pas été optimale. L'arrivée ce fut une grande émotion, une grande victoire.

SWIMRUN-MAGAZINE : QUELS-SONT VOS PROJETS DÉSORMAIS ?

Cette année est une année transitoire. On a déjà beaucoup donné ces deux dernières années alors on se laisse du temps avant de revenir sur le circuit Ötillö. Nous irons juste au Maroc, pour le plaisir, le 29 avril pour le Bin El Ouidane Swimrun car ce sont des amis qui l'organisent.

PALMARÈS

Championne du monde en pentathlon moderne en 2010
 Mai 2015 : Swimrun Amphiman en Belgique (1er binôme mixte)
 Juillet 2015 : Swimrun Engadin en Suisse (2ème binôme mixte). Le duo se qualifie pour le championnat du monde Ötillö
 Septembre 2015 : Ötillö
 Octobre 2015 : Swimrun Troll Enez Morbihan
 Juillet 2016 : Swimrun Engadin en Suisse (3e binôme mixte)
 Septembre 2016 : Ötillö (10e binôme mixte).

«nous avons investi dans des combinaisons spéciales swimrun»





DOSSIER SPECIAL

--

**LES COMBINAISONS
SWIMRUN**



Swim2Run Go

La combinaison Swim2Run Go dispose d'une fermeture éclair à l'avant et à l'arrière pour vous offrir toutes les possibilités imaginables pour enfilé et retiré votre combinaison aussi vite que possible. La poche placée au niveau de la

cuisse vous offre une place de stockage supplémentaire pour vos accessoires et nutrition. Les manches longues permettront de garder vos muscles au chaud sans pour autant limiter vos mouvements.

Prix : 179,99€



SWIMRUN - AMPHIBIA

Les adeptes du Swim and Run ne pourront pas passer à côté de la combinaison amphibia, dédiée à cette discipline. Une combinaison adaptée pour la natation et la

course à pied !

En prenant la combinaison Archimedes comme point de départ cette nouvelle combinaison possède une incroyable souplesse.

Ce qui fait la différence avec les combinaisons néoprène de triathlon et qui la rend adaptée pour la course à pied, c'est le zipp avant (pour éviter d'enlever la combi pour courir), le col en V, et une ouverture maximale qui permettent une grande aération et de supprimer l'effet de compression étouffant lorsqu'on sort de l'eau pour courir.

2 poches intérieures avec fermeture velcro pour les gels, une large poche intérieure arrière pour glisser un GPS, de la flexibilité supplémentaire pour les hanches, et de la résistance à l'usure à l'intérieur des quads et les fessiers.

La combinaison est livrée en version longue, mais a été préparée pour une découpe, qui est habituellement fait au-dessus des coudes et des genoux.

Prix : 519€



SWIMRUN BASE

Combinaison néoprène lisse extérieur 2mm extrêmement extensible qui fournit une grande liberté et assure des mouvements libres des hanches et épaules.

Les panneaux de 4mm sont placés sur la poitrine et sur les cuisses pour une flottabilité accrue et une position de nage optimale avec des chaussures.

Porter ce vêtement fournit une résistance minimale. Double fermeture éclair avant et arrière pour l'ouvrir facilement.

Deux poches intérieures facilement accessibles pour porter l'équipement supplémentaire.

Les panneaux de nylon sont placés entre les jambes pour réduire les détériorations possibles dues aux frictions lors de l'entraînement.

Des boucles de nylon supplémentaires pour facilement attacher la ligne et des accessoires. Livrée avec un petit sifflet et nécessaire pour la sécurité.

Prix : 499,95€

TEST MATERIEL



Landsea

Equilibre entre confort, performance et durabilité. Zones anti frottements entre les jambes, sous les bras, et sur les fesses ; panneaux Run-Stretch sur l'aine ; coupe Ultra-Stretch shoulders au niveau des épaules.



- Des zips avant ET arrière, pour vous donner toutes les possibilités d'ouverture pendant la course à pied (plus d'autonomie et d'aisance à l'enfilage par rapport à une combinaison avec un seul zip avant)

- Une grande poche sur les lombaires pour y mettre vos produits nutrition ou autres et une petite poche interne à l'avant pour votre GPS.

Disponible en modèle unisexe pour 2017 (et ensuite en coupe homme et femme)

Prix : ????



Swimrun Light

Nouvelle combinaison swimrun disponible dès mai 2017. Idéale pour des températures plus chaudes grâce à son néoprène respirable.



Très haute flexibilité, long zip, col ajustable, deux poches devant et une poche sur le dos.

Prix : 199€

TEST MATERIEL



SWIMRUN EVOLUTION

Combinant un excellent ajustement mais bénéficiant d'empiecements hautement extensibles au niveau des jambes pour le running, ainsi que d'une fermeture zippée avant pour une expansion au niveau des poumons et une bonne respirabilité pendant la course.

La combinaison Evolution de Zone3 a été créée en collaboration avec le précédent vainqueur de la célèbre course Ötillö en Suède et avec trois autres athlètes multisports suédois. Tout sur ce modèle a été pensé afin d'améliorer sa flexibilité, son confort, sa flottabilité et sa fonctionnalité.

Cette combinaison bénéficie de nombreuses caractéristiques novatrices et a été reconnue et retenue dans la liste des prétendants au prix «GAME CHANGER» de l'année par le magazine 220Triathlon.

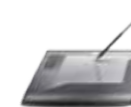
Prix : 499€



Thermorégulation en SwimRun



entraînement au froid et au chaud



*Geoffrey MEMAIN Préparateur
physique - Réathlétiseur*

Introduction

Le SwimRun est un sport d'endurance de pleine nature consistant à enchaîner des périodes de course type trail et de natation en eau libre avec le même matériel. Les conditions extérieures influent donc grandement sur la performance et le déroulé de l'épreuve. En effet, comme nous allons l'évoquer au cours de cet article, l'humidité, la température de l'eau et de l'air ou encore l'ensoleillement vont impacter de manière significative la régulation de la température du swimrunner : la thermorégulation. L'organisme peut aisément descendre à une température de 34°C en situation de froid et

monter à 40°C lors d'un effort long et intense ou en ambiance chaude. Lors de ces variations, l'hypothalamus antérieur joue le rôle de régulateur de la température interne aux alentours de 37°C (+/- 1°C). L'intervalle d'un degré correspond aux fluctuations circadiennes qui marquent la production d'hormones et la chronobiologie corporelle. Ces variations biologiques expliquent certains phénomènes physiologiques permettant d'optimiser les thèmes d'entraînement proposés en fonction de la période de la journée. Par exemple la température corporelle est la plus élevée vers 18H

ce qui permet une facilitation du travail musculaire et énergétique et donc une amélioration de la performance.

A ces variations s'ajoute la présence chez l'être humain d'un rendement mécanique faible à l'exercice. En effet, 80% de l'énergie créée se dissipe sous forme de chaleur alors que les 20% restant servent au mouvement.

Un autre facteur primordial à prendre en compte en SwimRun est la stratégie d'habillement. Le choix de la combinaison, des vêtements à mettre en dessous et des bonnets demande une attention particulière et une analyse des conditions de course (distance de nage et de course, longueur des sections,

conditions météorologiques et températures ...).

L'ensemble de ces paramètres vont provoquer des hausses ou baisses de la température corporelle. L'organisme va alors devoir s'adapter et stimuler des phénomènes physiologiques afin de réguler cette température interne. L'influence de la chaleur et du froid sont différentes, avec des spécificités individuelles. Néanmoins le corps peut s'acclimater à ces deux types d'expositions. Il est donc possible de s'entraîner au froid et au chaud. L'objectif de cet article est de présenter la thermorégulation, l'influence du chaud et du froid et d'expliquer l'entraînement au chaud et au froid afin de mettre en avant des applications spécifiques au SwimRun.

La thermorégulation

La thermorégulation est un phénomène physiologique consistant à maintenir une température corporelle constante (homéothermie) et à équilibrer la balance entre la thermolyse et la

thermogénèse. L'échange de chaleur se fait des parties chaudes vers les parties froides. La thermolyse peut être définie comme le transfert de chaleur entre le corps et l'environnement. Elle



est composée de quatre facteurs :

- La convection : échange entre le corps et un fluide (eau) ou un gaz (air) en mouvement.
- La conduction : échange thermique par contact

=> L'ensemble des deux représente environ 20% des échanges en état « normal » et 15% à l'exercice.

- La radiation : échange par rayonnement entre la peau et les éléments solides environnants. Sa part s'élève à 60% en situation neutre et seulement 5% à l'effort.

- L'évaporation : il s'agit de la principale source de thermolyse (20% au repos pour monter à 80% à l'exercice). La sudation est un phénomène permettant à l'organisme d'évacuer la chaleur sous forme de vapeur d'eau. La perte de vapeur d'eau s'effectue aussi par la respiration lors du réchauffement de l'air inspiré à température ambiante et rejeté à la température de l'organisme. La perspiration participe aussi à l'évaporation lors de la diffusion de l'eau des couches superficielles de la peau vers l'extérieur.

Le corps humain possède de nombreux récepteurs thermiques au niveau de la peau, des vaisseaux sanguins, des muscles squelettiques, des organes profonds ou encore du système nerveux central (SNC avec l'hypothalamus). Ces structures organiques vont informer en continu les centres nerveux afin de réguler le débit de sécrétion

sudorale en fonction de la chaleur à éliminer (par homéothermie en L/h / 1L de sueur=580Kcal) en situation chaude. En environnement froid, des réponses physiologiques sont mises en place pour augmenter la température corporelle. L'objectif étant de maintenir le corps autour des 37°C. Toutefois, il existe une variation circadienne (quotidienne) d'1°C et une variation de 0,5°C chez la femme due au cycle menstruel.

La thermogénèse correspond à la production de chaleur par l'organisme ; elle est l'opposée de la thermolyse. Trois paramètres la déterminent :

- Le métabolisme de base lié au maintien de la neutralité thermique et des fonctions principales de l'organisme.

- L'exercice physique engendre une hausse importante de la température notamment par son rendement mécanique faible.

- L'ajout de certains métabolismes notamment dus à l'alimentation.

Il existe des différences interindividuelles importantes dans la thermorégulation concernant les paramètres de pourcentage de masse grasse, de densité des glandes sudoripares, du volume de liquide extracellulaire ou encore de dimension corporelle. Les personnes avec des faibles masses grasses sont plus sensibles au froid car la graisse joue un rôle d'isolation. L'enfant est lui aussi plus sensible au froid que l'adulte.



COURTE
14 km (2km nage/12km trail)
D +270m

MOYENNE
30 km (4km nage/26km trail)
D +730m

LONGUE
47 km (6km nage/41km trail)
D +1000m



Influence de l'environnement chaud

En situation chaude, le sang irrigue les tissus périphériques par une vasodilatation des vaisseaux sanguins dans le but d'augmenter la quantité de sang au niveau des mains, des bras, des jambes ou encore du visage. Ce phénomène permet une augmentation des échanges et facilite la thermolyse afin de réguler la hausse de la température corporelle. Se pose alors la question de l'influence du matériel utilisé et des surfaces corporelles recouvertes dans la thermorégulation. Le niveau d'évaporation dépend de la surface corporelle en contact avec le milieu extérieur.

Avec l'élévation de la chaleur, de nombreux paramètres physiologiques évoluent :

- Au niveau cardio-vasculaire, le VES (volume d'éjection systolique : volume sanguin que le cœur éjecte à chaque contraction) diminue et le sang est redistribué vers la peau. Cela provoque une baisse du débit musculaire, une hausse compensatoire de la FC (fréquence cardiaque : rythme cardiaque représenté par la fréquence de battement du cœur par minute) et donc une diminution significative du

DC max (débit cardiaque : quantité de sang éjecté par le cœur à chaque battement, $DC = VES \cdot FC$), de la $VO_2\max$ et donc de la performance.

- Au niveau métabolique, on observe une hausse de la VO_2 , de l'utilisation du glycogène musculaire et de la glycolyse. Néanmoins la $VO_2\max$ diminue et une fatigue précoce peut se mettre en place amenant à une altération de la performance.

- Au niveau de la commande motrice, la chaleur détériore l'oxygénation cérébrale et le travail du SNC. Mais la hausse d' 1°C augmente la vitesse de conduction nerveuse de 2,4 m/s permettant une meilleure réactivité.

La déshydratation est une notion importante liée à la chaleur. La perte des réserves hydriques a des conséquences sur l'organisme :

- 2% => détérioration de la performance avec sensation de soif
- 4% => détérioration de la performance sportive et intellectuelle
- 6% => épuisement de l'individu

- 8% => confusion mentale conséquente
 - A partir de 15% il existe un réel risque vital.
- => Ces déshydratations peuvent s'accompagner respectivement de crampes, de syncope, d'épuisement et de coup de chaleur.

En situation de déshydratation, une dérive cardiaque peut être observée. Il s'agit d'une élévation de la FC en réponse à la diminution du volume plasmatique et du volume sanguin musculaire. Ce sont des réactions compensatoires à la chaleur et à la déshydratation. La FC va donc augmenter au fur et à mesure de l'effort avec la fatigue. Elle est majorée par la chaleur et la déshydratation. Cette dérive peut être due au passage d'une dégradation énergétique à dominante glucidique vers une dominante lipidique (à partir de 2H d'effort environ). La dégradation lipidique étant moins efficace que celles des glucides, elle engendre une hausse de la FC.

Dans un souci de prévention des risques liés à la chaleur, une échelle WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) a été créée.

Dès que la température dépasse les 21°C alors la production de chaleur métabolique liée à l'exercice devient une réelle contrainte thermique.

Il s'agit d'une prévention importante chez les sportifs car un déséquilibre thermique chaud peut entraîner une hyperthermie impactant négativement la performance mais surtout pouvant être maligne dans le pire des cas et donc provoquer un risque de décès. En situation d'hyperthermie, on retrouve une altération du fonctionnement des centres hypothalamiques à cause de la déshydratation et des déséquilibres électrolytiques (notamment des déficits sodiques) pouvant mener à une défaillance aigue (CIVD=Coagulation Intravasculaire Disséminée).





Influence de l'environnement froid

Pour conserver la température interne, le sang est redistribué vers les tissus profonds. Lorsque la température baisse, le gradient thermique augmente engendrant une hausse de la perte de chaleur. Pour compenser ces déperditions, l'organisme met en place une vasoconstriction et une stimulation de l'activité métabolique pour limiter les pertes et produire plus de chaleur. Au niveau des muscles squelettiques, le phénomène de frisson se déclenche. Il s'agit d'une succession de contractions musculaires involontaires initiées par l'encéphale (centre régulateur du tonus musculaire) accompagnée d'une production accrue d'hormones surrénales.

Le froid provoque une diminution du tonus et de l'activité des muscles lisses engendrant de multiples phénomènes tels que le ralentissement du transit, la baisse de la sécrétion gastro-intestinale splanchnique et de la mobilisation du tissu adipeux, des lésions des muqueuses intestinales ou encore la diminution de la fonction hépatique.

Avec le froid de nombreux facteurs cognitifs sont impactés négativement : la vigilance, la capacité de raisonnement, l'intelligence générale ou encore la mémoire.

La température n'est pas le seul paramètre à prendre en compte. En effet, l'impact du vent, de l'humidité, le niveau d'ensoleillement, le

type d'habillement, la pluie, le pourcentage de masse grasseuse, la fatigue ou encore l'intensité d'exercice sont importants dans la déperdition de chaleur. Le vent augmente la perte de chaleur par refroidissement des couches d'air chaud situées autour de la peau. Un temps froid et sec va quant à lui accentuer la déshydratation par la nécessité de réchauffer et d'humidifier l'air inspiré pour qu'il puisse être pris en charge par l'appareil respiratoire.

L'habillement est primordial dans la conservation de la température corporelle ; on peut citer en exemple le fait que 30% de la perte de chaleur s'effectue par la tête. De plus, des vêtements permettant l'évaporation sont nécessaires pour faciliter l'évacuation de la sueur et éviter qu'elle ne refroidisse le corps en entretenant l'humidité des habits.

Le froid peut engendrer divers niveaux d'hypothermie :

- Hypothermie légère 34 et 35°C
- Hypothermie modérée entre 32 et 34°C
- Hypothermie grave entre 25 et 32°C
- Hypothermie profonde inférieure à 25°C

Entraînement à la chaleur

Avec l'acclimatation de nombreuses modifications sont observables à partir de 7 à 14 jours. Ces facilitations peuvent être conservées plusieurs mois en effectuant une séance d'entraînement hebdomadaire exposée à la chaleur (soleil, salle chauffée ou vêtements chauds). Divers paramètres sont impactés :

- Augmentation du volume sanguin circulant dans les vaisseaux.
 - Plus grande perfusion de sang à la peau facilitant la perte de chaleur par conduction.
 - Moindre hausse de la température corporelle limitant la perception de difficulté de l'effort.
 - Sudation plus précoce avec une concentration en sels minéraux de la sueur inférieure
 - Hausse du volume de liquide extracellulaire
- Ces adaptations d'acclimatation permettent de mieux maintenir les intensités d'effort dans la durée et de limiter la dérive cardiaque. Elles atteignent un palier à partir de 2 semaines

consécutives d'entraînement à la chaleur, sauf la capacité à produire une sudation plus conséquente qui nécessite un délai plus long d'exposition.

Pour s'acclimater à la chaleur, il est possible :

- De courir et de nager dans un environnement chaud.
- De nager avec la combinaison dans une eau à plus de 24°C tout en étant attentif à limiter l'intensité et la durée d'effort et à son niveau d'augmentation de température.
- S'entraîner dans une salle chauffée.
- S'entraîner avec des vêtements conservant la chaleur.
- Être exposé de manière chronique à la chaleur (vivre dans une région chaude).

Le sportif acclimaté et/ou de haut-niveau bénéficie d'une baisse de performance moindre malgré la hausse de chaleur, d'une production d'énergie supérieure pour un même stockage de chaleur et d'une déshydratation plus faible.



Entraînement au froid

L'acclimatation au froid stimule la thyroxine permettant une augmentation du métabolisme et une optimisation de la sensibilité des tissus à l'action de l'adrénaline (adaptations physiologiques de lutte contre le froid). La baisse de la vitesse et de la puissance de contraction musculaire est aussi réduite.

L'acclimatation au froid induit une baisse de la température à laquelle le frisson thermique se déclenche, une diminution de la sensibilité générale au froid et une augmentation du débit sanguin aux extrémités afin de les réchauffer. L'entraînement au froid stimule les mécanismes de thermorégulation de manière plus précoce et plus adaptée. Ces adaptations participent à réduire la dépense énergétique de l'athlète due au frisson musculaire et à optimiser la régulation d'une température interne permettant le maintien de la performance.

Plusieurs manières de s'habituer au froid existent :

- Répéter des immersions des extrémités corporelles (dont la température est supérieure au reste de l'organisme) dans de l'eau froide (main, pied ...) afin de réduire la vasoconstriction et les douleurs locales.
- Prendre des douches ou bains froids d'une dizaine de minutes.
- Nager dans de l'eau froide sur de courtes durées puis allonger la durée au fur et à mesure ;



mais toujours avec des équipiers ou un canoë pour assurer la sécurité.

- Courir en environnement froid et limiter son niveau d'habillage lors de certaines parties des séances de course à pied.
- Pratiquer un autre sport d'eau l'hiver (kayak, surf, plongée ...).
- Être exposé de manière chronique au froid (vivre dans une région froide).

Néanmoins, en situation de froid, il est nécessaire de donner une importance supérieure à l'échauffement afin de profiter au maximum de la qualité d'acclimatation du corps (mobilité articulaire, élasticité tendino-musculo-ligamentaire, thermorégulation, mécanismes respiratoires et énergétiques ...).

Adaptations, spécificités et applications au SwimRun

Lors d'un SwimRun en situation de chaleur, la nage en eau libre permet de refroidir le corps dans son ensemble entre les sessions de course à pied en combinaison. Ce n'est pas la transpiration qui fait baisser la température mais le passage de sa forme liquide à sa forme gazeuse. Il est donc nécessaire de s'arroser et de s'éponger pour faciliter l'évaporation et limiter la perte d'eau et de sels minéraux ; ainsi que le dépôt sur la peau du sel issu de l'eau de mer.

La stratégie d'habillement joue un rôle essentiel dans cette gestion de la chaleur. En effet, plus la surface corporelle recouverte par la combinaison est grande moins l'évaporation se fera facilement. Et cela d'autant plus lorsque la combinaison ne laisse pas passer l'air entre elle et la peau ou le textile utilisé en dessous.

Des observations empiriques ont mis en avant une hausse de la température cutanée (ventre et bras) et des sensations de soif et de chaleur supérieures lors d'un effort de course à pied avec le port d'une combinaison traditionnelle de triathlon et de swimrun avec manche qu'avec une trifonction ou une combinaison courte de swimrun . Et cela s'intensifie avec la durée d'exercice. Les questions d'ouverture de la combinaison, du type de matériel utilisé et de la surface corporelle recouverte prennent alors tout leur sens.

Lors d'un swimrun en environnement chaud, il semble être logique d'opter pour une combinaison courte de swimrun pour optimiser la proportion de peau en contact avec l'air et l'eau afin d'évacuer la chaleur. Néanmoins, il faut prendre en compte les conditions de nage (durée et température dans l'eau) car si l'eau est froide, le swimrunner devra

limiter sa perte de chaleur surtout si les temps de nage sont longs. Si l'eau est à une température autour des 20°C il faudra miser plutôt sur une combinaison permettant l'évacuation de la chaleur. L'athlète peut aussi jouer sur le fait d'enlever puis de remettre ses manches et d'ouvrir et fermer sa combinaison lors des sessions de course. Ce choix permet d'assurer le confort dans une eau froide tout en limitant l'impact de la chaleur sur la course. Toutefois, à l'instar de la transition en triathlon, il est indispensable de s'entraîner aux manipulations nécessaires à ces contraintes matérielles (manipuler sa combinaison en courant sans perdre de temps ...).

Avec la déshydratation, la masse hydrique de l'athlète est moindre et donc la possibilité de dispersion de la chaleur dans l'eau corporelle réduite. La température centrale augmente alors et le cercle vicieux déshydratation-hyperthermie débute. Ce phénomène est renforcé en condition de forte humidité puisque les capacités d'évaporation par sudation sont limitées. Il est primordial de réfléchir aux stratégies d'hydratation et de gestion de la thermorégulation. Il est nécessaire de prendre quelques petites gorgées régulières avec une osmolarité ne dépassant pas les 35g/L. Attention à ne pas boire de l'eau trop fraîche en situation de chaleur pour éviter les problèmes intestinaux, il est





conseillé de conserver quelques secondes l'eau froide dans sa bouche pour adapter sa température à celle de l'organisme.

=> L'objectif étant de trouver sa stratégie individuelle permettant d'être performant et d'assurer sa sécurité (hyperthermie et hydrocution).

Lors d'un SwimRun en ambiance froide, la problématique est d'assurer un confort thermique afin de limiter les déperditions de chaleur et donc d'énergie, surtout lors d'épreuves longues distances. L'immersion dans de l'eau froide multiplie par 26 la perte de chaleur par conduction en comparaison à l'air. Le choix des vêtements est donc primordial dans cette gestion de l'effort et de l'environnement. Il est important de bien couvrir sa tête avec le bonnet de l'organisation et si besoin un second bonnet en néoprène car l'évasion de chaleur issue de la tête représente 30% des pertes. Plus la surface corporelle couverte par la combinaison est importante, moins le transfert de chaleur s'effectue par conduction de la peau vers l'eau ou l'air.

Un vêtement mouillé perd 90% de ses capacités d'isolation, on comprend alors l'importance de textiles et de combinaisons spécifiques au SwimRun. Les qualités d'isolation et de séchage sont importantes afin de maximiser la conservation de la température interne; tout en conservant les propriétés de mobilité et de flottabilité.

Les vêtements proches de la peau limitent la sudation, la convection et la radiation. La

question de la qualité de perméabilité à la vapeur de la combinaison se pose alors. Il est donc très utile de s'intéresser aux caractéristiques et aux technologies des combinaisons afin d'optimiser sa conservation de chaleur.

Les caractéristiques techniques des habits sont importantes :

- une plus grande quantité d'air dans les mailles des tissus permet une meilleure isolation thermique
- la multiplication de couches de vêtements laissant circuler l'air entre les couches engendre une plus faible conductivité thermique.
- Une combinaison imperméable permet de conserver la chaleur
- L'écrasement des tissus provoque une baisse de la capacité d'isolation ; donc pas de vêtements amples pour lutter contre le froid
- En situation de chaleur, il faut des vêtements perméables et amples pour faciliter l'évaporation de la chaleur et la circulation de l'air.
- Les couleurs claires limitent les niveaux de rayonnement.

L'entraînement en condition spécifique est indispensable pour optimiser les adaptations aux ambiances chaudes ou froides en fonction des choix effectués concernant les facteurs évoqués précédemment.

Les choix de stratégies d'hydratation, d'allure, d'équipement, d'entraînement et d'alimentation sont décisifs dans la thermorégulation lors d'un SwimRun.

Conclusion

Le SwimRun étant un sport d'endurance de pleine nature, sa pratique est fortement impactée par les conditions extérieures (soleil, pluie, températures eau et air, humidité, vent ...). Pour lutter contre les effets de ces paramètres, l'organisme met en place de nombreux phénomènes physiologiques dont la thermorégulation que nous avons évoquée au cours de cet article. L'objectif est de réguler la température corporelle afin de poursuivre un effort physique de bonne qualité.

Pour cela, l'athlète doit développer ses capacités de résistances et d'acclimations au froid et au chaud (comme il peut travailler sa VMA ou



sa technique de nage). Le corps humain a une très grande capacité d'adaptation aux stimuli qu'on lui applique, mais avec des différences interindividuelles fortes. L'entraînement au froid et au chaud est donc un facteur déterminant de la performance en SwimRun. Toutefois, ces phénomènes d'acclimation sont coûteux énergétiquement et peuvent ne pas être suffisants dans des conditions extérieures vigoureuses. Cela impose au swimrunner un questionnement sur ses diverses stratégies de course (vêtement, allure, hydratation, nutrition ...).

La préparation de course et les choix concernant ces stratégies doivent être adaptés à ses propres besoins et caractéristiques afin de palier à ses faiblesses et optimiser ses qualités de swimrunner. En appliquant ce type de raisonnement, peu de surprises issues des conditions extérieures ne devraient surprendre les athlètes lors des compétitions de SwimRun. Il est alors plus simple de se concentrer sur sa performance et sur son plaisir de pratique.

Arthur Ashe :

« une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation ».





KILOMÈTRE Ø

PARIS-VÉLO

LE CAMP BASE DU CYCLISTE A PARIS

Shop, atelier toutes marques, Training Center et Healthy snacks, le Kilomètre 0 est un nouveau lieu de vie de vélo.

Amateurs, passionnés, venez vous entraîner et partager un café, une salade, en suivant des événements sportifs sur grand écran.

20 RUE DES ACACIAS
75017 PARIS

WWW.KM0.PARIS
FACEBOOK.COM/KM0.PARIS
INSTAGRAM.COM/KM0.PARIS

