

SWIMRUN MAGAZINE

n°23

Progresser avec le chrono-entrainement

COURSES

Otillo des Iles de Scilly
Sidiailles, une petite épreuve au grand potentiel

PAROLE D'EXPERT

Le chrono-entrainement

Photo Jacvan/Activ'images

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



ILES DE SCILLY

JUSTE INCROYABLE !



PAR ORGANISATION PHOTOS ED MARSHALL / ÖTILLÖ



«Cette course et cet endroit sont incroyables! Nous avons tous souffert aujourd'hui et nous ne savions pas jusqu'à la fin si nous allions le faire. Le parcours et le niveau de course étaient angoissants et un véritable destructeur pour notre corps. La variation dans le terrain vous use. C'est incroyablement beau!», déclarait Pontus Lindberg après avoir terminé en tant que vainqueur avec George Bjälkemo (SWE), Team Garmin.

Les îles de Scilly, dans la côte de Cornouailles dans le sud-ouest de l'Angleterre, est considérée comme une perle rare. C'est un archipel d'îles dans l'Atlantique avec une flore très diversifiée. Les îles de Scilly sont une destination de rêve pour une course de natation ÖTILLÖ. Il ne fait aucun doute que les îles de Scilly sont à la hauteur de la demande d'ÖTILLÖ d'avoir des courses uniques dans des lieux uniques !

Le parcours de 37,2 km de la course ÖTILLÖ Swimrun Isles of Scilly World Series est aussi difficile que possible. La mer était assez calme, cependant la température de la mer à 14 degrés zappe l'énergie des coureurs pendant la plus longue traversée de nage de 2 450 mètres. Ajoutez à cela le flux de marée pendant la course et cela devient un défi pour tout le monde. La marée a changé de 3,5 mètres pendant la course. Le temps presque parfait l'a rendu plus facile que prévu mais reste un très grand défi. La majorité des pistes sont sur des sentiers techniques le long des côtes magnifiques des îles.

Plusieurs équipes ont dû se battre pour arriver à temps pour les trois coupures. Certains ont dû malheureusement abandonner en cours de route. Les meilleures équipes se sont poussées les unes les autres, se poursuivant dans un groupe serré jusqu'à la ligne d'arrivée. Le niveau de compétition a vraiment explosé !

Dans toutes les épreuves de la série mondiale SWIMRUN d'ÖTILLÖ, les équipes concourent par paires. Travailler sagement avec votre partenaire est décisif. Utiliser les forces de l'autre va repousser les limites. L'expérience de l'équipe est incomparable et ne peut être pleinement comprise par ceux qui l'ont pratiquée, et fait partie de la raison pour laquelle swimrun connaît une telle popularité.

143 équipes de 2 venant de 17 nations différentes se sont rendues aux îles Scilly pour participer aux ÖTILLÖ Swimrun Isles of Scilly, une qualification pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun dans l'archipel suédois à la clé.

OTILLO SERIES

La veille de la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, les ÖTILLÖ Sprint Isles of Scilly, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue et plus difficile mais dans un format plus petit. Cette course comptait 96 équipes enregistrées sur un total de 17 nations.

Les huit meilleures équipes des ÖTILLÖ Swimrun Isles of Scilly 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 2 femmes.



TOP 3 DES RÉSULTATS ÖTILLÖ SWIMRUN ISLES OF SCILLY, 10 JUIN 2018



Hommes

1. George Bjälkemo et Pontus Lindberg (SWE) Équipe Garmin
2. Nicolas Remires et Guillaume Heneman (FRA) Team Envol
3. Stefano Prestinoni et Fredrik Axegård (SWE) Équipe Swimshop.se

Mixte

1. Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE), Thule
2. Ben Martin et Rhian Martin (GBR) Précision Hydration UK
3. Julien Antoine et Camille Marchand (FRA) Ulteam

Femmes

1. Fanny Danckwardt et Susie Moonan (SWE) Équipe Envol
2. Annika Ericsson et Elisabet Pärsdotter Westman (SWE) Lag PärEric
3. Helene Maalinn (EST) et Michelle Nyström (SWE) Équipe Garmin

LOUEZ VOTRE COMBINAISON DE SWIMRUN



OÙ QUE VOUS
SOYEZ EN FRANCE !

Peu importe l'endroit où vous habitez, nous expédions par Chronopost la combinaison dans un point relais Chronopost le plus proche de chez vous, de votre lieu de vacances, du lieu de la course... c'est vous qui choisissez !

Le retour se fait par simple dépôt dans n'importe quel bureau de Poste en France.



DES MODÈLES
TECHNIQUES ET
ACTUELS

Nous louons des produits récents, souvent des modèles de l'année en cours et de bonne qualité issus des meilleurs fabricants.

Nos combinaisons de location sont renouvelées fréquemment vous garantissant des produits en très bon état.



VOTRE LOCATION
REMBOURSÉE

L'expérience swimrun vous a séduite !

Si vous commandez chez nous votre combinaison swimrun, 15 jours maximum après votre location (quelque soit la marque ou la gamme hors promotions) nous vous déduisons le montant de la location 1 week-end.



CONTACTEZ-NOUS

Besoin de plus amples renseignements ou de passer location... n'hésitez pas !

09.62.19.34.51
location@swimrunland.com

TARIFS 2018

1 Week-End : 55€

2 Week-End : 75€

4 Week-End : 100€

Tarifs incluant l'envoi et le retour de la combinaison.

Swimrunland est le seul site français de vente en ligne et de location totalement dédié à la pratique du Swimrun depuis 2016.



SIDIAILLES

UNE PETITE ÉPREUVE AU GRAND POTENTIEL



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ORGANISATION



Dans un site où la nature est reine, le club de triathlon Sud 18 organisait le 2 juin dernier son premier swimrun. L'épreuve a séduit les concurrents et gagne vraiment à être connue.

Le challenge était de taille, mais le club organisateur n'a pas démerité. Sidiailles, dans le Cher, est un petit bourg de quelque 300 âmes. Un écrin de nature où il fait bon se ressourcer et désormais, s'adonner à la pratique du swimrun.

Le 2 juin dernier, le magnifique plan d'eau est en pleine ébullition. Vingt binômes de swimrunners s'échauffent avant de prendre le départ des deux courses : un S (1,7 km de natation et 6,9 km de course à pied) et un M (3,4 km de natation et 13,8 km de course à pied). Une première fois très attendue de tous. « *C'est un territoire où il n'y a rien. La Communauté de communes Berry grand-sud nous avait sollicités pour dynamiser son territoire et plus particulièrement son très beau plan d'eau* », souligne un membre du bureau.

Des équipes mobilisées

Organiser un tel événement relevait donc de la prouesse. Seules 20 équipes sont venues découvrir ce site incroyable là où l'organisation en attendait 50. Mais qu'importe, sur les réseaux sociaux, le swimrun de Sidiailles a reçu une pluie de félicitations. « *Super moment sur le swimrun. Une première fois pour moi, mais pas pour mon binôme. Des paysages magnifiques* », commente Patrice Jenin.

Les bénévoles, mobilisés en masse, sont également plébiscités par les participants. En plus de cela, les conditions météorologiques de la journée étaient plus qu'optimales avec une eau filtrant avec les 22°C et une température extérieure à 25°C.

Petit bourg excentré du reste du monde, Sidiailles a tout de même convaincu des aficionados du swimrun et même des néophytes qui y ont pris goût. « *Nous sommes un peu loin de tout et des équipes sont venues. Nous avons juste eu très peu de gens*

RECIT



du coin en termes de participants », souligne Nathalie, du club de triathlon.

Avide d'aventure et de sport, le club de triathlon entend réitérer l'événement l'année prochaine avec comme premier objectif : convertir les gens de la région aux plaisirs multiples du swimrun.



Le rendez-vous est d'ores et déjà donné pour 2019, probablement lors du même week-end, rien n'est encore fixé à l'heure où nous écrivons ces lignes.

A vos entraînements pour tenter de battre le record d'1h42' détenu par Yannick et Benoît Ribouton pour le S et le record de 02h43' détenu par une équipe mixte pour le M avec, Julien Lafeuille et Julie Burlaud.

Web : trisud18.onlinetri.com

Tous les résultats sur : <http://swimrun-et-trail-de-sidiailles.strikingly.com>

Facebook : Swimrun et Trail de Sidiailles



HUUB

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO



COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA

www.huubfrance.com



LE CHRONO-ENTRAÎNEMENT **EN SWIMRUN**

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN, PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Le rythme de vie d'un swimrunner, comme tout être humain est composé d'une alternance entre des périodes de travail et de récupération. Ces phases sont plus ou moins intenses et longues selon les conditions extérieures et les moments de la journée. Il existe une différence interindividuelle conséquente selon leurs capacités physiques et mentales. En effet, certaines personnes sont plus efficaces le matin, d'autres le soir... Lors des modifications de cycle (changement d'horaire, décalage horaire, vacances, reprise du travail, travail nocturne ...) on remarque que certaines personnes s'y adaptent mieux que d'autres.

L'analyse et la connaissance scientifique de la chronobiologie est primordiale lorsque l'on construit un plan d'entraînement swimrun. Les athlètes doivent connaître l'incidence des moments de la journée sur leur potentiel athlétique et psychologique afin d'optimiser leur performance et la pertinence de leur contenu d'entraînement. On parle alors de chrono-entraînement.

CHRONOBIOLOGIE

La chronobiologie peut être caractérisée comme la science des rythmes biologiques humains et l'étude des adaptations physiologiques et mentales issues des phénomènes temporels. Pour répondre à ces variations, l'organisme met en place des modifications biologiques. Il existe un enchaînement de pics et de creux de certains marqueurs, que l'on appelle généralement programmation temporelle tels que les cycles circadiens (24H environ), ultradiens (quelques minutes à plusieurs heures) ou d'autres cycles plus longs (mois, saison, année).

Le cycle circadien humain est d'environ 25H, c'est pour cela qu'il est courant de décaler l'heure du coucher en l'absence de contraintes sociales. Cela explique aussi la plus grande difficulté à

CONSEIL DE PRO

recupérer lors d'un voyage vers l'est car il faut se coucher plus tôt. Un changement d'horaire d'été engendre des adaptations à long terme pour un paramètre tel que la température corporelle et 2 à 3 jours pour les niveaux de vigilance et les cycles veille-sommeil. A noter que l'horloge biologique diminue avec l'âge engendrant une heure du coucher plus précoce.

HORLOGES **BIOLOGIQUES**

Deux types d'horloges régissent le rythme humain. L'une concerne l'inertie au changement avec des rythmes peu sensibles aux modifications environnementales. Elle gère la régulation de la température corporelle, des sécrétions hormonales (dont cortisol) et du sommeil paradoxal. La seconde dirige les repères temporels et les adaptations rapides à l'environnement, avec notamment le sommeil profond et la production



d'autres hormones (dont l'hormone de croissance).

REGULATIONS **PHYSIOLOGIQUES**

D'un point de vue cardiovasculaire, la FC (fréquence cardiaque) varie de 5 à 15% au cours de la journée avec un pic vers 15H et un minimum entre 4 et 8H du matin. Pour une même intensité d'effort sous-maximal, la FC sera inférieure de quelques pulsations la nuit. Il s'agit d'un concept très sensible aux facteurs exogènes (nutrition, sommeil, climat, posture ...). Les paramètres de volume d'éjection systolique, de débit cardiaque, de débit sanguin ou de pression sanguine évoluent dans les mêmes proportions.

L'évolution de la température corporelle est un facteur important pour la performance (temps de réaction, intensité de contraction, vitesse d'exécution ...) et la vigilance. Le creux est observé à 4H du matin puis la température croît au fil de la journée pour obtenir un pic à 18H (1°C de plus). C'est autour de cet horaire que le swimrunner sera le plus à même de performer.

Au niveau respiratoire, la VO2 est au plus bas la nuit vers 4H et peut rencontrer une fluctuation de 6% dans la journée. Des études ont montré que la VO2max est plus élevée l'été (peut être grâce à la hausse du niveau d'activité) et que l'entraînement vers 18H permet un meilleur développement de cette qualité.

REGULATIONS **COGNITIVES**

En matinée, les performances mentales et cognitives, que ce soit la mémoire, la concentration, la prise de décision ou encore la précision gestuelle sont de meilleure qualité. Les capacités de psychomotricité et de coordination sont optimisées en fin de matinée et fortement détériorées en début d'après-midi.



THE ORIGINAL SWIMRUN SHORTY

HEAD



COMBINAISON 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

CONSEQUENCES
SUR LA
PERFORMANCE

En hiver, la diminution de la lumière augmente la production de mélatonine facilitant l'apparition d'un état dépressif et d'une baisse de la motivation. Les niveaux de



performance en hiver sont donc impactés négativement.

Les records sont majoritairement battus en début de soirée lorsque la température corporelle est plus élevée. Pour les efforts aérobies longs d'intensité sous-maximale, les résultats sont meilleurs en milieu de matinée, alors que pour les efforts aérobies courts à haute intensité sont favorisés en fin d'après-midi. La force maximale et les performances de puissance-vitesse-force sont optimisées en fin d'après-midi avec une variabilité significative du pic de force selon le moment de la journée. La vitesse de réaction est maximisée en fin de journée grâce à

une température supérieure et donc une vitesse de conduction nerveuse améliorée (+2,4m/s par degré supplémentaire). Les gains en force sont supérieurs avec des séances de développement en fin de journée.

APPLICATIONS EN
SWIMRUN

A partir des éléments présentés ci-dessus, des périodes quotidiennes d'entraînement peuvent être associées à un thème de travail précis. En effet, tous les contenus liés à la cognition et au mental (mémoire, coordination, psychomotricité, prise de décision et gestuelle technique)

devraient être réalisés en fin de matinée. Les séances de technique de nage, de transition ou de technique spécifique (descente en trail, gammes de foulées et de pied) seraient optimisées en les plaçant entre 10H et 12H. L'aérobic de longue durée à intensité modérée peut être effectuée aussi dans de bonnes conditions en milieu de matinée.

Les entraînements en musculation, en vitesse ou en aérobic à haute intensité sont à privilégier en fin d'après-midi quand la température corporelle est la plus élevée.

Il est important de limiter la réalisation d'efforts intenses dans la soirée afin d'éviter l'augmentation trop importante de la température corporelle retardant l'heure d'endormissement et la qualité du sommeil paradoxal.

Avant et pendant l'application de ces recommandations au sein du processus d'entraînement en swimrun, il est essentiel d'analyser les performances et les préférences biologiques et psychologiques de chaque swimrunner afin d'adapter au mieux l'articulation de l'entraînement en fonction des différences interindividuelles de cycles biologiques.

	Limiter	Privilégier	SwimRun
00H - 10H	Tout type d'effort	Sommeil et récupération	Sommeil et récupération
10h - 12H	Musculation (endurance de force, force maximale, puissance)	Technique, tactique, mentale, gestuelle Coordination, psychomotricité Aérobic longue durée à intensité sous-maximale	Technique de nage et de course (appuis, descente) Capacité aérobic spécifique swimrun ou trail ou natation Transition Utilisation du matériel
12H - 16H	Tout type d'effort	Récupération	Récupération
16H - 20H	Technique Tactique Mental	Energétique haute intensité Musculation	Séance second seuil ou VMA (course et/ou nage) Musculation Spécifique swimrun à haute intensité Vitesse de nage et de course
20H - 00H	Tout type d'effort	Sommeil et récupération	Sommeil et récupération



individuelles concernant ces cycles est nécessaire pour mettre en place ce type de processus. Cette adaptation de programmation est pertinente lorsqu'elle correspond aux caractéristiques du swimrunner. Cela permet de faire concorder le swimrunner, son rythme de vie, ses rythmes biologiques, ses objectifs sportifs et son programme d'entraînement. Il convient donc d'essayer d'intégrer ce genre de considération dans la construction du plan de travail du swimrunner pour optimiser sa progression et être au plus près de ses besoins et de ses particularités.

Les réponses de l'organisme en fonction des horaires de séance est une notion entraînable notamment par l'habitude et la répétition d'effort sur l'horaire choisi. Pour préparer une compétition, il semble primordial de s'entraîner à horaire spécifique afin d'acclimater son organisme et optimiser sa préparation.

Le chrono-entraînement est un domaine peu connu et moyennement utilisé au quotidien. La connaissance de la chronobiologie, des spécificités et des sensibilités





O'XYRACE®

CROSS TRIATHLON DU REVERMONT – TREFFORT-CUISIAT

CHAMPIONNATS DE FRANCE

1-2 SEPTEMBRE 2018

JEUNES 1

(100m / 2km / 1km)
8-11 ans

JEUNES 2

(300m / 6km / 2km)
12-15 ans

5-TELEZAPPING

(500m / 13km / 4,5km)
+16 ans / Individuel / Relais

CLM XS

(300m / 6km / 2km)
+16 ans

M

(1km / 25km / 9km)
+18 ans

www.oxyrace.fr