



SWIMRUN

MAGAZINE

n°24

SWIMRUN MADE IN MARSEILLE



COURSES

Otello Engadin
Swimrun Marseille

PAROLE D'EXPERT

La gestion de la charge d'entraînement

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



SWIMRUN URBAIN DE MARSEILLE

TOUT EN **CONTRASTE !**

Le swimrun urbain de Marseille se déroulait pour la deuxième édition cette année et quelques jours avant le rendez-vous, l'épreuve était SOLD OUT avec 250 inscrits au départ.

Le swimrun de Marseille combine deux particularités : il peut se courir en solo ou en duo tandis que la plupart des épreuves calque leur modèle sur la Grande Sœur Ötillo et ne se court que par équipe de deux.

La seconde spécificité relève du cadre dans lequel se déroule généralement ces épreuves où les athlètes souhaitent faire corps avec la nature. A Marseille, Exit les grands espaces sauvages, les swimrunners partent du Mucem pour rejoindre la Plage du Prado par la Corniche.



«C'est sur que ce n'est pas le décor auquel les participants à une épreuve du swimrun sont habitués mais pour autant, on y prend du plaisir avec pour toile de fond de très beaux monuments marseillais».

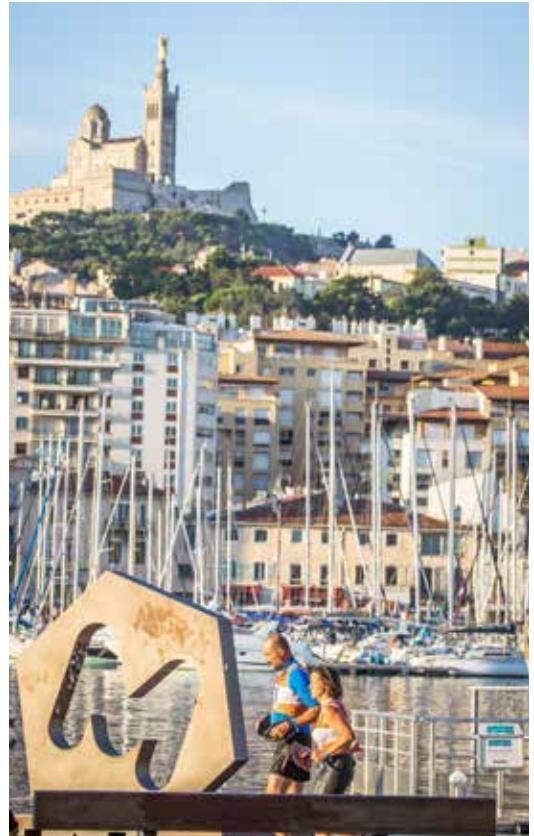
En effet, au départ du MUCEM, quand les concurrents se jettent à l'eau pour 50m de natation (la section la plus courte), c'est la Cathédrale de la Major qui s'offre à eux.

PAR JACVAN

PHOTOS JACVAN ET YANN
PHOTO © ACTIV'IMAGES BY
TRIMAX-MAG



A peine le temps de l'apprécier que les concurrents, après avoir contourné le Fort Saint-Jean, se retrouvent sur le Vieux Port avec cette ambiance feutrée d'un samedi matin 7 heures, où l'euphorie des soirées marseillaises a laissé place à cette atmosphère si particulière du calme après la tempête. La chaleur n'est pas encore étouffante et la légère brise du matin très agréable. Il faut penser à lever la tête quelques instants pour découvrir la Bonne Mère... Notre Dame de la Garde, toujours très majestueuse, semble veiller sur les concurrents.



Mais pas question de se reposer sur ses lauriers qu'il est temps d'entamer le SWIM2 avec une partie de 200m où les plus à l'aise dans l'eau prendront le temps de lever les yeux à gauche pour se laisser dominer par l'imposant Palais du Pharo dont ils ont quitté les jardins quelques minutes plus tôt. On se sent bien petit face à ce monument évoquant le passage de Napoléon III au pouvoir. Il avait été choisi par l'Empereur pour son épouse Eugénie pour son positionnement au dessus du Vieux Port et le panorama splendide qu'il offrait. Près de 2 siècles plus tard, c'est encore le cas.



HUUB

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO



COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA

REPORTAGE



Cette immense bâisse aujourd’hui reconvertie en Centre de Congrès contraste avec le Vallon des Auffes dans lequel le parcours emmène ensuite les concurrents. A quelques pas de la plage des Catalans, arrivée du Run3, les swimrunners changent totalement de décor dans ce havre de paix si proche et si lointain de l’agitation du centre-ville, petit port de pêche préservé : unique, authentique et pittoresque.

Nous ne sommes pas encore à mi-chemin que déjà de gros écarts se sont creusés tant dans la course en solo où David Hauss vainqueur de la première édition mène le jeu accompagné de Pierrick Page, une vieille connaissance. Cela semble un peu plus serré pour les équipes. Mais attention, le départ en rolling start brouille un peu les cartes et les premiers à franchir la ligne d’arrivée ne seront pas forcément les vainqueurs.



Et le swim 6 de 900 m entre le Parc Valmer et la plage des Prophètes creusent encore un peu plus les écarts. Suite à l’orage dans la nuit précédente, le SWIM7 est finalement annulé : 240 m de natation en moins et une jonction à pied entre les RUN 7 et 8 avec de fait une section de près de 4 km. Et voilà la plage du Prado et sa célèbre statue de David, copie de la célèbre œuvre de Michel-Ange, qui se dessine à l’horizon.

Un aller/retour rapide sur la digue pour prolonger le plaisir et voilà la ligne d’arrivée.

Les deux compères Hauss et Page arrivent main dans la main pour signer un joli ex-aequo du moins c'est ce qu'ils pensent... Avant que le rolling start ne concède la victoire à Pierrick pour 5 secondes. Qu'importe la place, les deux hommes ont pris du plaisir. Pleinement dans la philosophie actuelle de David : «J'aime faire du swimrun pour la nouveauté de la discipline, j'aime découvrir de nouvelles sensations de course... Le swimrun, le trail, ces deux sports se ressemblent un peu dans l'esprit de l'épreuve».

Les vainqueurs en mixte ne sont pas des novices en swimrun et il n'est donc pas étonnant de les voir si bien classés. La Suisse Diane Sadik était associée pour l'heure à Ugo Tormento. Les habitués du swimrun reconnaîtront le nom de celle qui s'est récemment imposée sur le Swimrun



de Engadin, réputé comme l'un des plus difficiles de la série mondiale Otillo.

Pour ce duo de circonstance qui s'est formé pour l'occasion, le swimrun représentait un test et le résultat à l'arrivée est probant. Et pourquoi

ne pas décider de se retrouver sur la finale des championnats du monde en Suède où Diane réside à l'année. Peut-être que le swimrun de Marseille aura permis la naissance d'un futur duo mixte champion du monde ?



L'équipe organisatrice a réussi le pari de proposer un swimrun urbain tout en contraste, certes éloigné de l'esprit Ötillo pour les puristes mais fait finalement aussi le bonheur d'un très grand nombre.

Une chose est sûre, c'est que le swimrun de Marseille a permis à bon nombre de concurrents de s'essayer à la discipline dans des conditions idéales : une eau à 22 degrés, peu de vent et une chaleur encore supportable. «Le parcours m'a paru très accessible et c'est ce qui m'a décidé à me lancer. Le fait de pouvoir le courir en solo est un vrai plus car il n'est pas toujours évident de motiver un binôme sur ce type d'épreuves encore peu connue. Le test est plus que concluant, inscrit l'an dernier sur le triathlon, je ne regrette pas d'avoir tenté la nouveauté cette année. Je verrais en 2019 quelle épreuve remportera mon adhésion mais pour le moment je suis vraiment très partagé» conclut Fred, concurrent du swimrun.



REPORTAGE

SWIM SECTION



ÖTILLÖ

THE SWIMRUN WORLD CHAMPIONSHIP



PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN



AUCUN CHANGEMENT DE GARDE DANS LES MONTAGNES SUISSES

SWIMRUN ÖTILLÖ

PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN



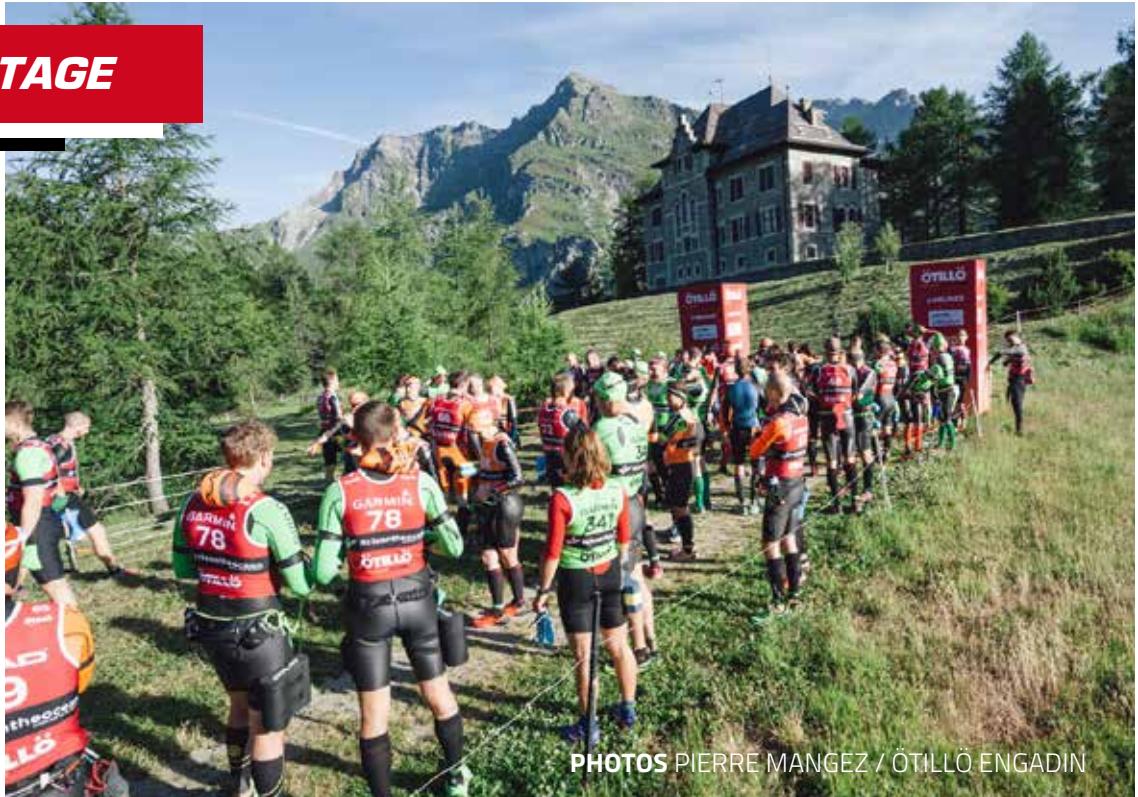
Ce rendez-vous marquait à la fois la quatrième course de la saison ÖTILLÖ Swimrun World Series mais surtout dernière qualification avant les championnats du monde de septembre.

La vallée de l'Engadin en Suisse est l'un des plus beaux sites de course avec des sentiers fantastiques, des glaciers suspendus et des lacs de montagne immaculés. Le parcours total est de 46 km avec un dénivelé total de 1600 mètres, dont près de 40 km à pied et 6 km de nage. C'est aussi une course très difficile.

George Bjälkemo et Pontus Lindberg, Team Garmin (SWE), ont réussi à sortir du peloton et à franchir la ligne d'arrivée à Silvaplana en vainqueur après 5h20'40 affichant une avance de 8 minutes sur leurs poursuivants directs Adriel Young (AUS) et Oscar Olsson (SWE), équipe Ark Swimrun /o2tri. Le très solide Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE) Team Thule Crew ont remporté la course en mixte, avec le temps de 5:22:39, deuxième au classement général ! La première équipe féminine, Diane Sadik (SUI) et Desirée Andersson (SWE) Team Envol, a terminé une course impressionnante en finissant après 6:01:01 d'effort.

«La course est si brutale ! Mais si belle aussi ! Vous ne pouvez jamais vous reposer, soit vous montez des montées difficiles, soit vous descendez rapidement, les jambes explosent presque. C'était un combat constant avec les autres équipes. Nous ne nous sentions pas confiants jusqu'à la toute dernière manche, nous avons donc poussé jusqu'à la finishline», a déclaré le vainqueur exténué mais ravi Pontus Lindberg après avoir terminé en tête du classement général avec George Bjälkemo (SWE), Team Garmin. Leur cinquième course d'affilée !

REPORTAGE



PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN

Il faut dire que le parcours ÖTILLÖ Swimrun Engadin se situe à 1 800 -2 100 mètres d'altitude.

L'épreuve offre un cadre original pour une course de swimrun, car les coureurs en combinaison ne sont pas tout à fait attendus dans le terrain alpin. Mais c'est le paysage idéal pour le swimrun, avec des pistes alpines techniques difficiles à parcourir et des lacs alpins couleur émeraude pour nager. En plus de l'altitude, le parcours de 46 km comprend une piste de 40 km, parfois très technique, et près de 6 km de nage en eau libre sur 8 sections différentes dans les lacs de montagne toujours assez froids. Les

duos ont nagé dans une température de l'eau d'environ 13 degrés C, les refroidissant après les courses difficiles. 16 changements entre la course et la natation tout au long du parcours étaient au programme.

De hautes montagnes avec des sommets enneigés règnent sur la vallée avec ses lacs pittoresques, ses vaches et ses chevaux qui paissent dans les prairies fleuries, à proximité des pittoresques villages alpins entourés de forêts de pins magiques. C'est vraiment une expérience de swimrun unique et originale que de nombreuses équipes reviennent année après année.

L'ÖTILLÖ Swimrun Engadin a lancé le mouvement international swimrun, première course hors de Suède pour sa première édition en 2014. Le temps presque parfait l'a rendu plus facile que prévu même si elle reste un très grand défi.

Plusieurs équipes ont dû se battre pour arriver à temps pour les deux coupures. Certains ont dû 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 au cours de ces dernières éditions !



PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN



PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN

PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN



175 équipes venues de 25 pays différents se sont rendues dans la vallée de l'Engadine en Suisse pour disputer l'ÖTILLÖ Engadin, dernière possibilité aussi de se qualifier pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2018 dans l'archipel suédois.

La veille de la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, l'ÖTILLÖ Sprint Engadin, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue et plus difficile, mais dans un format plus petit et plus adaptés à ceux qui veulent découvrir cette discipline. Cette épreuve comptait 100 équipes inscrites de 19 pays différents.

Le prochain rendez-vous ? Le championnat du monde dont la 13e édition se déroulera le 3 septembre prochain en Suède. Deux épreuves seront ensuite au programme pour cette saison 2018 et proposeront des qualifications pour les championnats du monde 2019 : le swimrun des 1000 lacs en Allemagne le 30 septembre puis le Swimrun de Cannes le 21 octobre. Une première édition pour l'épreuve azuréenne qui marquera également l'arrivée de la série ÖTILLÖ en France !

PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN



PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN



CONSEIL DE PRO





GESTION DE LA CHARGE

D'ENTRAÎNEMENT EN

SWIMRUN

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN, PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR



PHOTOS YANN FOTO©ACTIV'IMAGES / FOTOLIA

Chaque swimrunner a pour objectif une compétition qui lui tient à cœur. Il s'agit de la finalité de son processus d'entraînement d'une ou plusieurs saisons selon la course choisie. Pour progresser et atteindre son objectif, le sportif doit mettre en place une réflexion sur l'évaluation de son niveau et la structuration de sa pratique. On parle de la mise en place des 3P : Planification, Périodisation, Programmation, a plus ou moins long terme. Des périodes et des contenus de préparations généraux, spécifiques, compétitives et de régénérations sont imaginés afin de faire évoluer les capacités de l'athlète en fonction de ses besoins et des demandes du swimrun visé.

Pour progresser tout en évitant le surentraînement et les blessures, le swimrunner et son encadrement doivent être capables d'évaluer de manière continue son état de forme et de fatigue afin d'adapter les contenus d'entraînement en fonction de l'adaptation de l'organisme. On évoque alors divers concepts : calibration, suivi ou encore adaptation de la charge de travail. Nous allons donc développer ces notions et proposer un type de suivi de la charge et quelques pistes d'adaptation de son entraînement swimrun.

OBJECTIFS DU SUIVI DE LA CHARGE

Le but du suivi de la charge est d'établir un retour journalier de l'état de forme et de fatigue de l'athlète tout en conservant une trace des contenus imposés afin d'en faire la critique (positive ou négative) lors du bilan de fin de saison. Pour cela de nombreuses méthodes, plus ou moins complexes, existent. Il est assez simple de trouver le type de suivi qui correspond : à son niveau, à ses connaissances, à ses compétences, à ses objectifs, à son encadrement et à ses possibilités matérielles. L'objectif final est de limiter au maximum les risques de blessure, le surentraînement et d'améliorer l'efficacité du processus d'entraînement afin d'optimiser la performance.

N O T I O N S D E C H A R G E D'ENTRAINEMENT & D E F A T I G U E

L'atteinte de la performance nécessite un processus réfléchi et spécifique impliquant une charge d'entraînement importante (stimuli) engendrant des adaptations physiologiques, biochimiques et fonctionnelles. Ce stress physiologique et mental participe à la production de fatigue et à l'amélioration du potentiel du swimrunner. De nombreux facteurs rentrent alors en compte.

L'élément clé demeure néanmoins le suivi de la charge d'entraînement. Selon Harre (1982), elle peut se définir comme « l'effort physique et nerveux fourni par l'organisme et provoqué par des stimulations motrices visant à développer ou à maintenir l'état d'entraînement ». Il s'agit donc de la charge globale de travail effectué 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 atteindre un haut niveau de performance, l'athlète doit augmenter la différence entre son niveau de potentiel physique et son niveau de fatigue (objectif d'une période d'affûtage). Pour cela, il est



nécessaire de trouver un équilibre entre la réalisation d'efforts ciblés engendrant une fatigue prévue et la récupération afin de permettre la surcompensation (progression et adaptation de l'organisme aux sollicitations).

Il existe différents types de fatigue (Aubry 2015) :

- **La fatigue aigüe**, liée à un effort intense demandant un temps de récupération très court (1-2 jours), accompagnée d'une baisse ponctuelle de la performance, puis d'une surcompensation.

- **La fatigue (ou surmenage) non fonctionnelle** résulte de l'enchaînement d'efforts intenses. Elle nécessite quelques jours à 2 semaines de récupération et implique une diminution du niveau sur les

mêmes délais, mais bénéficie d'une surcompensation au final.

- **La fatigue (ou surmenage) non fonctionnelle** représente un épuisement et une réduction de la performance pouvant durer jusqu'à un mois mais sans surcompensation.

- **Le syndrome de surentraînement** correspond à l'installation d'une fatigue chronique non maîtrisée accompagnée d'une diminution du niveau de performance sur une période supérieure à un mois. Dans ce cas, la surcompensation n'est également pas possible.

La maîtrise de ces notions de charge et de fatigue est indispensable pour la compréhension de la récupération et de la surcompensation.

RECUPERATION & PROGRESSION

La récupération peut se définir selon Guezennec comme « le temps nécessaire pour que les différents paramètres physiologiques modifiés

par l'exercice rejoignent les valeurs de l'état de repos ».

Au cours d'une saison, l'entraînement du swimrunner est rythmé par des cycles de travail marqués par des fluctuations du niveau de charge et de récupération.

En fonction des athlètes et des types de contenus, ces cycles vont être généralement organisés comme les figures ci-dessus : soit en 3 semaines de travail (diagrammes bleu-orange-gris sur la première figure) et 1 de récupération (bâton jaune) ou en 2

microcycles de charge (bâtons bleu-orange sur la seconde figure) et 1 semaine de récupération (colonne grise).

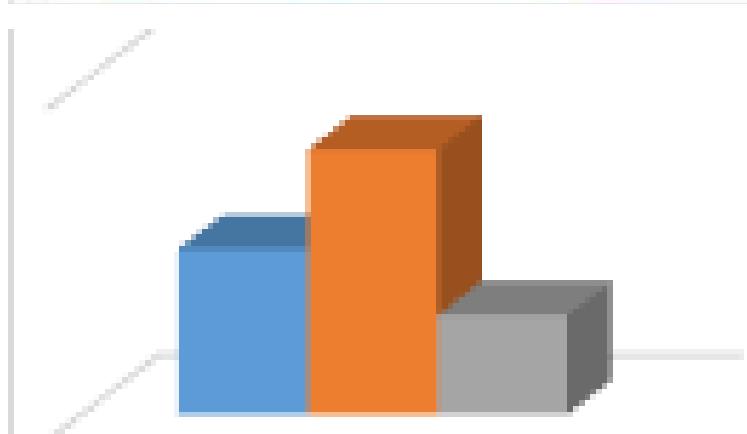
L'organisme est soumis à des contraintes d'entraînement dont le but est d'améliorer le potentiel athlétique. Pour cela, le corps va passer par des périodes de fatigue (maîtrisées) permettant de progresser par la suite grâce au phénomène de surcompensation ; lorsque l'entraînement est bien calibré (adapté aux capacités de l'athlète).

La progression du swimrunner passe donc à la fois par des sollicitations intenses et précises mais aussi par une récupération adaptée au cycle de travail et à l'état de forme et de fatigue du sportif. Lors de cette récupération de nombreux phénomènes se mettent en place :

- Restructuration des fibres musculaires et des structures ostéo-tendineuses
- Relâchement nerveux et mental
- Reconstitution des stocks de substrats énergétiques
- Retour aux niveaux de repos du système cardiovasculaire
- Restauration de la masse hydrique et des composants électrolytiques

De manière résumée, l'ensemble de l'organisme se

reconstruit et se renforce en prévision d'une future sollicitation supérieure. La récupération est une notion essentielle de l'entraînement, il est donc aisément de comprendre l'importance d'un ou plusieurs cycles de récupération au sein d'une saison de swimrun.



CALIBRATION & ESTIMATION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

Après les notions d'objectifs, de récupération, de fatigue et de progression ; il est important d'aborder le concept de calibration de la charge. Les caractéristiques utilisées peuvent être nombreuses : intensité d'effort objective (km/h, watts, m/s, %RM, %FCmax, %PMA, %VMA...), difficulté subjective (CR-10 de Borg ou échelle de borg de base), temps total de la séance, tonnage de la séance de renforcement,



temps passé dans les différentes zones d'intensité, distances passées dans les diverses zones d'intensité, thème de l'entraînement, contenu

de la séance, types et caractéristiques des récupérations, conditions météorologiques, ou encore conditions matérielles (eau libre, piscine, trail, piste, route ...) ...

Une valeur arbitraire est alors établie pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement afin d'adapter le programme.

L'utilisation du matériel technologique GPS et CFM (cardio-fréquencemètre) facilite et précise l'ajustement de la calibration de la charge d'entraînement, grâce à la gestion et la précision des allures et des intensités d'effort. De nombreux outils sont associables au suivi RPE (Rating of perceived exertion) : fréquence cardiaque, variabilité

cardiaque, performances (retours GPS, puissances ...), marqueurs hormonaux, items psychologiques (POMS).

D'autres méthodes sont possibles :

- méthode TRIMP (Bannister): durée* (FC exo-FC repos/ FC max-FC repos)
- méthode d'Edward : (durée zone 1*1 + ... + durée zone 5*5) selon les zones de fréquences cardiaques (FC) : Z1=50-60%FCmax, Z2=60-70%FCmax, Z3=70-80%FCmax, Z4=80-90%FCmax, Z5=90-100%FCmax
- méthode de Lucia (2003) : (durée zone 1*1 + ... + durée zone 3*3), Z1 sous le SV1, Z2 entre SV1-SV2 et Z3 au-dessus du SV2.
- D'autres méthodes spécifiques existent pour certains sports (échelle ESIE de Grappe en cyclisme).
- Les équipementiers spécialistes des montres GPS-CFM proposent des estimations de charge d'entraînement par l'intermédiaire d'indices d'impact de l'activité.

EXEMPLE DE SUIVI DE LA CHARGE

Tout au long d'une saison, il est impératif de tenir un cahier



d'entraînement regroupant toutes les données issues des séances : intensité, temps de travail et de récupération, durée des séances, kilométrage, thèmes et contenus ... A partir d'un tableur, il est possible d'estimer simplement sa charge d'entraînement (quotidienne, hebdomadaire, mensuelle voire annuelle) par l'intermédiaire de la méthode de suivi du RPE à la manière Foster (multiplier la durée en minute de la séance par une note d'intensité de 0 à 10 issue de l'échelle de Borg CR-10) qui permet d'obtenir une valeur de charge arbitraire pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement.

FEVRIER					
Compétitions					
Objectifs					
Distance					
Macrocycle					
Mésocycle					
Charge ENT					
Microcycle Obj1					
Microcycle Obj2					
Rappel			75 kg		
Tests					
Travail complémentaire					
Natation					
Cyclisme					
Course à pied					
Enchaînement					
Musculation					
Echelle Borg	4	6,5	8,5	4,5	Lundi
Durée	45	60	110	75	Lundi
Charge W	180	390	935	337,5	Lundi
Echelle Borg	4	5	7	5	Mardi
Durée	40	60	75	50	Mardi
Charge W	160	300	525	250	Mardi
Echelle Borg	8	1	5	6,5	Mercredi
Durée	95	75	60	70	Mercredi
Charge W	760	75	300	455	Mercredi
Echelle Borg	7	5	8	8	Jeudi
Durée	50	60	90	80	Jeudi
Charge W	350	300	720	640	Jeudi
Echelle Borg	7,5	15	5	5	Vendredi
Durée	50	240	50	60	Vendredi
Charge W	375	360	250	300	Vendredi
Echelle Borg	4	2	5,5	1	Samedi
Durée	80	270	65	30	Samedi
Charge W	320	540	357,5	30	Samedi
Echelle Borg	0	7	8,5	7,5	Dimanche
Durée	0	60	110	60	Dimanche
Charge W	0	420	935	450	Dimanche
Echelle Borg	5,96	2,89	7,18	5,79	Total semaine
Durée	360	825	560	425	Total semaine
Charge W	2145	2385	4022,5	2462,5	Total semaine

▶ ... | Janvier | Jan Ch | Février | Fév Ch | Mars | Mar Ch | Avril | Avr Ch | Mai | Mai Ch | kilométrage | Juin

A partir de ces données, d'autres notions peuvent être calculées :

- la monotonie : index de variabilité de l'entraînement = charges moyennes hebdomadaires/ écart-type
- la contrainte : liée à la monotonie = charge totale hebdomadaire * monotonie
- la fitness : indicateur de la capacité de performance = charge - contrainte

Ces trois items informent sur l'état de fatigue et de forme, afin d'adapter son programme. Les blessures et maladies des swimrunners apparaissent en grande majorité lorsque les niveaux de contraintes et de monotonie sont anormaux.

A cette technique, on peut associer la réalisation des totaux de distances et de temps de pratique, pour suivre les volumes horaires et kilométriques,

ainsi que les proportions de pourcentage d'intensité d'effort à l'entraînement. La réalisation régulière de tests ou de séance « test » (400m plaquettes-pull-buoy, 5*1km plat en course ...) sont nécessaires pour objectiver le niveau de performance du swimrunner et pour se donner des références.

“ il est impératif de tenir un cahier d'entraînement regroupant toutes les données issues des séances ”



ADAPTER SON ENTRAÎNEMENT EN SWIMRUN

Toutes ces notions doivent permettre au swimrunner d'organiser, de gérer et d'adapter son entraînement. Chaque cycle de travail doit comporter une projection de niveau de charge afin de réaliser des alternances entre travail et récupération.

En swimrun, il va être important de prendre en compte l'impact de l'environnement (froid, dénivelé, matériel...). En cas de surcharge d'entraînement, il est aisément de poursuivre le travail en réduisant le niveau de fatigue grâce à une séance à dominante technique ou aérobie à faible intensité en natation permettant aux structures musculo-tendino-squelettiques de se régénérer. Le choix du matériel utilisé est à prendre en considération dans

la charge appliquée au swimrunner car il influence la locomotion, ses demandes et le coût énergétique. Pour exemple, une séance avec plaquettes sera en général plus sollicitante musculairement qu'une séance mains libres.

Il est aussi possible d'utiliser l'entraînement croisé, c'est-à-dire d'autres types d'activités pour limiter la charge et pour varier à la fois les sollicitations physiques et mentales grandement prises en compte dans le RPE. Eviter les conditions extérieures difficiles, la course en charge et les efforts intenses sur de longues périodes permettent de limiter la charge d'entraînement lors des périodes de récupération ; l'usage du cyclisme, de la salle ou d'autres activités... peut alors être pertinent.

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

La survenue d'une blessure peut être un facteur d'arrêt de la pratique à court et/ou long terme. Elle peut être liée à la pratique, aux spécificités individuelles ou encore à la charge de travail.

Il est alors important d'adapter son programme et ses contenus de séances en fonction de l'état de forme et de fatigue afin d'optimiser au mieux les entraînements et les récupérations. Il s'agit d'un paramètre primordial pour la performance et la prévention.

NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

Depuis son lancement, le site internet a connu et continue de connaître une très forte progression... avec

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag

+ de **33.700** Like



TrimaxMag

+ de **15.000** Tweets



JT Triathlon

+ de **37.000** vues



TrimaxMag

+ de **5.300** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

Trimax vous fait découvrir cette nouvelle discipline venue tout droit de Suède. Chaque mois, dans Trimax Magazine, 1 supplément Swimrun : courses, témoignages...



SwimRunMagazine

+ de **4.900** Like



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

+ de **300** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...

Clip vidéo ou Teaser d'annonce pour vos épreuves, reportages destinés à une diffusion audiovisuelle ou sur vos réseaux sociaux....



Activimages

+ de **1.700** Like



ActivlImages

Nouveau **2018**



ActivlImages

Nouveau **2018**



Activimages

+ de **360** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

THE ORIGINAL
SWIMRUN BASE
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