

SWIMRUN MAGAZINE

n°26



COURSES

Otillo World championship
Otillo 1000 lacs

L'intérêt de L'entraînement croisé

Photo Pierre MANGEZ

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

MONDIAUX



UNE PLUIE DE RECORDS SOUS UN SOLEIL D'EXCEPTION

MONDIAUX OTILLO 2018

PHOTOS JAKOB EDHOLM ET PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ



Les meilleures équipes participant à la 13e édition du Championnat du Monde ÖTILLÖ Swimrun, l'une des courses les plus difficiles au monde ont franchi cette année un nouveau cap. Les conditions étaient idéales pour aller chercher un record sur le parcours de 75 km de long dans l'archipel de Stockholm, mais personne ne s'attendait à ce que les records de chaque catégorie hommes, femmes et mixtes soient ainsi explosés !

Avec de nombreuses équipes en lice, il était impossible de prévoir qui remporterait l'édition 2018 du Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun. Et d'ailleurs, tant dans les catégories masculine et féminine, les équipes sont restées au coude à coude pendant la majeure partie du parcours. Seules quelques secondes séparaient les trois meilleures équipes masculines pendant des heures, jusqu'à ce que Fredrik Axegård et Alex Flores (SWE) réussissent à se démarquer et à établir un nouveau record en tant qu'équipe la plus rapide du circuit avec 7 heures, 39 minutes et 25 secondes soit 19 minutes de mieux que le record de l'année dernière !

« Nous ne pouvions même pas imaginer, dans nos rêves les plus fous, finir aussi vite ! Vous ne savez pas vraiment ce que font les autres équipes, il suffit de continuer, même si cela est pénible et même si vous avez les pires crampes. Nous avons décidé de ne laisser personne partir. Nous avons visé les 8 heures et un podium, mais c'est tout simplement incroyable! », commentait l'équipe Axegård et Flores après avoir franchi la ligne d'arrivée.



Le duo invaincu Annika Ericsson et Kristin Larsson (SWE) ont eu une lutte acharnée contre la deuxième équipe féminine Fanny Danckwardt et Desirée Andersson (SWE), qui ont mené une grande partie du parcours, mais ont finalement terminé 3,49 minutes après le duo gagnant du jour.

«Les conditions d'aujourd'hui étaient tout simplement parfaites, de l'eau chaude et pas de vent. Nous avons été en mesure de courir correctement sans être raide et avoir froid comme les années précédentes. Nous avons également rencontré une compétition très difficile cette année,



“ Les conditions d'aujourd'hui étaient tout simplement parfaites, de l'eau chaude et pas de vent.

nous avons donc continué à pousser», a déclaré Kristin Larsson à l'arrivée à Utö après la troisième médaille d'or du championnat du monde par équipe et un temps record dans la catégorie féminine.

Dans la catégorie mixte, Martin Flinta (SWE) et Helena Erbenova Karaskova (CZE) ont pris une confortable avance sur la deuxième équipe mixte, mais

ont couru avec les dix meilleures équipes masculines et ont terminé 8ème au général avec un temps impressionnant de 8:16:15. 33 minutes plus vite que toute autre équipe mixte à ÖTILLÖ. Flinta et Erbenova Karaskova ont été imbattables dans la catégorie mixte toute l'année lors de la série mondiale. Ils portent toujours le dossard doré et s'ils gagnent à ÖTILLÖ 1000 Lakes à la fin du mois de septembre, ils gagneront 33 000 € (après six victoires consécutives à la série mondiale de l'ÖTILLÖ).

A noter que le premier duo français composé de Nicolas Remires et Guillaume Heneman termine à la 9e position du classement scratch en 8h18'17.

Lors de la 13ème édition d'ÖTILLÖ, 159 équipes de 25 pays se sont affrontées sur un parcours de 75 km, avec 65 km de course sur sentier et 10 km de nage en eau libre entre 24 îles de l'archipel de Stockholm.

Le magnifique archipel de Stockholm comprend plus de 24 000 îles. Les concurrents du championnat du monde d'ÖTILLÖ Swimrun courent et nagent dans la mer Baltique, traversant certaines des plus belles parties de l'archipel, de la Mecque de la voile de Sandhamn à «l'île de l'amour», Utö.

Ils rencontrent des maisons d'été et des îles inhabitées, ils courent sur des rochers glissants, des sentiers fores-



tiers magnifiques et nagent avec les courants.

La course avec les éléments de la nature est unique. ÖTILLÖ est long et douloureux. En tant que compétiteur, vous devez être bien préparé, faire preuve de sagesse avec votre coéquipier pour exceller et trouver un rythme qui vous mènera jusqu'à la ligne d'arrivée, rendant les coupures avant la tombée de la nuit.

“ Nous ne pouvons pas espérer, même dans nos rêves les plus fous, finir aussi vite !

1000 LACS

Le Golden Bib remporté !



Le Golden Bib **remporté pour** **la 1^{re} fois !**

1000 LACS

Cette course restera dans les annales. Pour la première fois, une équipe remporte six courses ÖTILLÖ consécutives et remporte le très convoité GOLDEN BIB avec son jackpot de 33 000 € à la clé.

L'équipe Thule Crew a réalisé ce très difficile exploit dans la catégorie mixte et s'est en outre, octroyé la 4^e place au scratch quelques semaines seulement après avoir remporté la couronne mondiale lors de la finale.

L'épreuve ÖTILLÖ 1000 Lakes était le sixième week-end des World Series ÖTILLÖ Swimrun et également le premier rendez-vous qualificatif pour le championnat du monde 2019 ÖTILLÖ Swimrun.

Cette 3^{ème} édition de la course au Mecklenburger Seenplatte, juste au nord de Berlin en Allemagne, se déroule dans un lieu étonnant que peu d'étrangers connaissent.

La région compte plus de 3 000 lacs d'eau douce avec une eau limpide. Ces lacs se trouvent dans un paysage

de belles forêts de hêtres qui commencent à changer de couleur à la fin du mois de septembre.

Team SportOffice (SWE), les actuels champions du monde Alex Flores & Fredrik Axegård ont réussi à se démarquer et à remporter la course générale en 4:24:08. 1 minute d'avance sur les nouveaux Mohicans - Knut Badshaug (NOR) et Carson Christen (USA).

Toutefois, la performance des autres concurrents a été quelque peu éclipsée par les champions du monde mixtes, Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE). Ils ont remporté la victoire en mixte, se classent 4^e et surtout sont les premiers gagnants du BIB GOLDEN et de la somme de 33 000 € récompensant les équipes remportant la victoire 6 fois de manière consécutive.

La première équipe féminine Head swimming/ Garmin - Helen Maalinn (EST) et Helena Sivertsson (SWE) ont après 4:48:32 soit 21 minutes d'avance sur le team Head - Nina Ellmark (GER) et Lena Trillelv (SWE)

« Cette saison a été si difficile. Elena et moi avons fait de superbes performances à chaque course, mais la pression n'a fait que grandir. Nous sommes très heureux d'avoir remporté le GOLDEN BIB après six très bonnes victoires », a déclaré le très heureux Martin Flinta (SWE) après avoir remporté sa sixième course d'affilée dans la catégorie mixte avec Elena Erbanova Karaskova (CZE), équipier de l'équipe Thule.

Le parcours ÖTILLÖ Swimrun 1000 Lakes se compose de 42 km, dont 34 km en cours et 8 km en natation.

La course est difficile et rapide. Chacune des 12 sections est presque plate sur des pistes traversant de magnifiques forêts de hêtres. Les 10 sections de nages se déroulent dans de beaux lacs propres où il y a très peu de vagues ou de vent.

Cette combinaison permet un parcours très rapide, le rendant très difficile car il n'y a jamais de temps mort.

ÖTILLÖ SERIES



PHOTOS : PIERRE MANGEZ/ÖTILLÖ 1000 LAKES

Le parcours est linéaire avec un départ dans la belle ville de Wesenberg et l'arrivée dans la ville de Rheinsberg, au sud.

Avec une température de l'eau comprise entre 14 et 16 degrés, les conditions étaient idéales malgré la fraîcheur matinale. Les forêts de hêtres font de ce parcours une expérience magique. C'est une expérience unique et originale que de nombreuses équipes souhaitent revivre année après année.

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

115 équipes de deux provenant de 23 pays différents se sont rendues dans la région des 1000 lacs pour participer au 1000 lacs ÖTILLÖ,

première épreuve de qualification pour le championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2019 dans l'archipel suédois.

La veille de la course, deux courses plus courtes et plus accessibles ont été organisées, l'ÖTILLÖ Sprint et l'ÖTILLÖ Experience, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue, plus difficile mais dans un format plus petit.



PHOTOS : PIERRE MANGEZ/ÖTILLÖ 1000 LAKES

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



L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ **(CROSS-TRAINING) EN** **SWIMRUN**

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN, PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR
PHOTOS YANN FOTO@ACTIV'IMAGES / FOTOLIA



Le swimrun est un sport d'endurance de pleine nature engendrant des demandes spécifiques dans divers domaines : physiologique, psychologique et technico-tactique. L'entraînement enchaîné swimrun est atypique, très efficace mais souvent difficile à mettre en place à cause des conditions de pratique. Il est donc courant pour le swimrunner de s'entraîner dans une discipline de manière isolée (natation ou course à pied trail) et possiblement de les enchaîner directement (courir pour aller à la piscine nager revenir de la piscine en courant) ou indirectement (nager le matin, courir le soir ou inversement). Le multi-enchaînement est pour la majorité des swimrunners compliqué à mettre en place notamment hors des saisons météo clémentes (printemps-été) et lorsque les athlètes ne vivent pas dans un lieu (ou proche) propice à cet exercice. Une importante inégalité de moyen de pratique existe. En outre, il s'agit d'une discipline d'endurance contraignante physiquement et mentalement, avec la répétition de gestes cycliques (mouvement de nage et foulée). Il est donc pertinent de réfléchir à d'autres types d'entraînements, en dehors ou en complément de la natation et de la course-trail, pour prévenir la survenue de blessure et progresser en swimrun tout au long de la saison (Voir S'entraîner en hiver au Swimrun) par l'intermédiaire d'activités sportives annexes.

Nous allons présenter la notion d'entraînement croisé (ou cross-training en anglais), ses intérêts et limites dans la progression en swimrun ; mais aussi quelles applications pratiques sont réalisables dans notre discipline.

L'entraînement croisé peut être défini comme l'utilisation de la pratique d'une discipline annexe pour impacter positivement l'état de forme et le niveau physique du swimrunner dans son sport de prédilection. Il s'agit donc de mixer plusieurs activités au sein d'un même cycle d'entraînement (exemple : intérêt du vélo pour le travail de la course à pied longue distance). L'objectif est de rechercher des sports dont l'entraînement permet des adaptations physiologiques (musculaires, nerveuses et énergétiques) et/ou techniques, tactiques, psychologiques transférables dans la pratique du Swimrun.

C'est une manière de travailler répandue dans les sports d'endurance, et encore plus dans les disciplines de saison (ski, biathlon, trail, triathlon ...).

INTERETS DU CROSS TRAINING

Le cross-training a été l'objet de nombreuses études des sciences du sport et de leurs chercheurs. Le but étant de découvrir et de comprendre les intérêts d'un entraînement dans une discipline autre que sa spécialité. Ces recherches ont été appuyées par l'empirisme des cycles de travail de certains sportifs de haut-niveau qui utilisaient le vélo, la course ou le trail pour préparer la saison de sports d'hiver (ski de fond, alpin, biathlon ...) et même d'autres types de sport tels que le hockey sur glace, le patinage, le surf ...

L'autre indice en faveur de l'entraînement croisé est issu du terrain, avec la capacité de certains athlètes à performer dans une nouvelle sport après leur retraite (Laurent Brochard du cyclisme au trail ou Laurent Jalabert du cyclisme au triathlon). A noter que le cheminement se fait généralement entre ou vers un sport d'endurance et rarement d'une pratique d'endurance vers une discipline technico-tactique.

Cela est notamment dû au fait que les principaux effets du cross-training ne prennent que peu en compte l'aspect technico-tactique.

Le premier intérêt de l'entraînement croisé est la prévention. Ce type de travail amène de la variété dans la pratique ce qui limite significativement les notions de contraintes, de monotonie et de lassitude physique et mentale réduisant alors les risques de surentraînement. La motivation est conservée et la longévité encouragée.

En effet, la possibilité de progresser en swimrun en effectuant des séances autres que nager, courir et swimrunner augmente fortement



les alternatives de contenu de travail. Varier les sollicitations à la fois physiques et mentales permet au swimrunner de réduire les contraintes sur certaines zones anatomiques fortement utilisées : genou, épaules, dos, cheville... Il est aussi possible d'user d'un sport annexe pour se renforcer (stabilité articulaire, qualité de gainage ...) en vue de performer en swimrun. C'est deux concepts composent l'aspect préventif du cross-training.

Le second intérêt réside dans les adaptations liées à l'entraînement croisé, notamment concernant les facteurs cardiovasculaires et musculaires nécessaires à la performance.

En effet, le développement de la VO2max, de la capacité aérobie et des données physiologiques de l'organisme (nombre de mitochondries, volume d'éjection systolique notamment lors d'effort en position horizontale, niveau de fréquence cardiaque, densité capillaire et leur fonctionnement) est transférable entre de nombreuses activités, (cyclisme -course à pied, step - course...). Les niveaux de seuils restent spécifiques à la discipline mais ils peuvent être influencés par le cross-training.

Il a été montré que la performance en course était optimisable par l'entraînement sur vélo, mais l'inverse n'est pas vrai notamment à cause d'un facteur limitant musculaire à vélo qui empêche les non cyclistes d'atteindre leur haut niveau de VO2max (10-20% de moins).

D'un point de vue musculaire, la pratique de sports demandant des qualités de gainage (surf, kayak, aviron, ski de fond ...) vont impacter positivement la musculature du tronc permettant à l'athlète d'être plus «solide».

Le travail de musculation fait partie des pratiques intéressantes de cross-training notamment la force maximale, l'endurance de force, le core-training, la proprioception et la pliométrie qui améliorent significativement la performance dans les sports d'endurance par des facteurs neuromusculaires impactant notamment le coût énergétique. Le développement de la cage thoracique et des muscles respiratoires n'est pas à négliger, tout comme la hausse de la dépense énergétique permettant l'affûtage corporel du swimrunner.

Le troisième intérêt réside dans l'amélioration de la motricité générale qui participe à la fois à prévenir les blessures et à performer en swimrun.

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO

COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA



L'entraînement croisé est donc bénéfique pour les domaines musculaires, mentaux, énergétique et moteur, à la fois pour la prévention et la performance, et cela dans la majorité des pratiques sportives notamment pour les disciplines d'endurance.

LIMITES DU CROSS TRAINING

Malgré ces avantages indéniables, le cross-training a comme tout autre type d'entraînement des inconvénients.

Tout d'abord, musculairement la pratique d'un sport provoquant une hypertrophie (même légère) de muscles non spécifiques à sa discipline peut entraîner une baisse de la performance par gain de masse corporelle. La notion de non spécificité est au centre des limites de l'entraînement croisé.

En effet, l'athlète ne va-t-il pas détériorer ou stagner d'un point de vue neuromoteur, technique et tactique ?

Chaque geste sportif nécessite une coordination fine et une répétition

gestuelle impératives pour l'efficacité et l'efficience motrice.

Il convient donc de conserver une pratique spécifique soutenue pour travailler cette spécificité.

La gestuelle n'est pas le seul facteur spécifique étant difficile à solliciter de la même manière qu'avec sa discipline de prédilection, il y a aussi : la thermorégulation, la posture d'effort, la balance d'intensité de sollicitation musculaire-énergétique, l'utilisation du matériel, l'hydratation et la nutrition (habitudes gastriques), la prise de repère (navigation), le type de respiration, les intensités cibles spécifiques, ou encore la coopération avec un équipier.

L'usage de plus en plus courant de l'entraînement polarisé (80% d'effort à intensité modérée et 20% d'haute intensité) facilite et renforce la pratique moins spécifique du cross-training notamment pour les sports aérobies de longue durée qui utilisent des sports annexes pour augmenter les volumes d'entraînement à intensité modérée.

APPLICATIONS PRATIQUES EN SWIMRUN

Il est très courant que des athlètes de haut-niveau issus de sports différents utilisent le cross-training pour optimiser leur performance : Jenson Button (Champion du monde de Formule1) préparait ses saisons automobiles par le triathlon et Martin Fourcade (Ogre du Biathlon mondial) réalise son travail foncier en été sur divers pratiques (vélo, trail, patin roulette).

On peut s'attendre à voir se multiplier l'arrivée d'anciens spécialistes de la natation, du trail ou des sports d'enchaînement (dont le triathlon) dans les compétitions de swimrun.

D'ailleurs, il est déjà courant de voir des très bons triathlètes devenir rapidement d'excellents swimrunners (David Hauss, Cédric Fleureton ...) non seulement par la pratique de la nage en eau libre et du trail mais aussi du cyclisme.

Concernant le swimrun, les études ont démontré un bon transfert des adaptations du cyclisme, de la musculation (force maximale et pliométrie) et d'autres activités telles que le ski de fond vers la course à pied. Le transfert de la natation vers la course à pied paraît limité (amélioration de la VO2max en natation sans impact sur le tapis de course, Mc Ardle). Il est intéressant d'utiliser des disciplines comme le cyclisme ou le ski de fond pour augmenter le volume d'entraînement lors des cycles à dominance aérobie afin de limiter les risques de blessures tout en transférant les adaptations vers le swimrun. Il faut conserver les séances de nage tout au long de la saison pour conserver la gestuelle technique et aussi car le transfert d'adaptations est moins efficace (G.Millet).

La musculation (gainage, force maximale, endurance de force, proprioception) va être importante pour la prévention (limitation des contraintes) et la performance (transfert de force et économie de course). Les sports d'eau tels que le surf permettent de travailler la thermorégulation avec notamment la capacité à résister au froid, immergé sur de longue période ; ainsi que la

position horizontale et le geste de rame proche du mouvement de nage. Certaines spécificités du swimrun sont difficiles à solliciter par d'autres pratiques : la thermorégulation au chaud (avec la combinaison notamment), la navigation, la coopération, l'usage du matériel, le multi-enchaînement et la gestion de l'hydratation-alimentation (influencée par les chocs, l'eau froide, la combinaison et le changement de position).

CONSEILS SUR L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

- Intéressant tout au long de la saison, plus pertinent en période de récupération, d'intersaison et de travail foncier plutôt qu'en période de préparation spécifique.

- Choisir de manière réfléchie les disciplines annexes pratiquées en fonction de ses besoins, de ses préférences, de ses possibilités d'entraînement (horaires, infrastructures, climat) et de la pertinence des caractéristiques transférables vers le swimrun.

- Ne pas hésiter à diversifier sa pratique afin de conserver sa motivation et sa longévité dans le

swimrun.

- Calibrer correctement ses séances et sa récupération en cross-training car l'activité exercée peut être moins maîtrisée.

- En profiter pour progresser sur certains points faibles (gestion du froid, gainage, position horizontale, stabilité du genou et/ou de la cheville), sur sa motricité générale et étoffer son expérience.

- Partager d'autres types activités sportives avec son partenaire pour encore mieux se connaître et se comprendre lors des swimruns.

- Ne pas compter QUE sur l'entraînement croisé pour progresser; le travail spécifique reste le plus efficace et important, surtout pour les sportifs de haut niveau.

- Utiliser le cross-training lors des périodes de blessures ou de pépins physiques.

L'entraînement croisé est donc une bonne alternative de développement pour le swimrunner, notamment pour ceux dont les conditions de pratique spécifique sont limitées. Le transfert des adaptations cardiovasculaires, musculaires voire psychologiques et technico-tactiques de certaines disciplines vers le swimrun sont indéniables (même si parfois limitées). Il s'agit donc de bien choisir les activités annexes à pratiquer et de déterminer une planification et une programmation d'entraînement pertinentes à cette utilisation.

En plus de cette mise en place d'adaptations communes, l'entraînement croisé trouve son intérêt dans la prévention des blessures et le maintien de la motivation de pratique en variant les sollicitations physiques et mentales. Les risques de lassitude, de blessure et de surentraînement sont alors limités. L'entraînement croisé est donc un outil supplémentaire pour étoffer et optimiser la pratique du swimrunner dans des buts de progression, de prévention, de plaisir et de longévité.



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



THE SWEETEST CUSHION

The **CLIFTON 5**. Marshmallow-soft cushion. Marshmallow-light weight.