

# SWIM *run* MAGAZINE

n°13

## 1ER SWIMRUN URBAIN MARSEILLE

### COURSES

AUTHIEMAN, examen réussi  
ÖtillÖ Engadin, décor de rêve

### CONSEILS

Travailler ses transitions  
Le multi-enchaînement

### INTERVIEW

Rencontre avec Mickaël Lemmel

[WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR](http://WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR)



# Michael Lemmel :

« Organiser un Ötillö en France ?  
C'est de l'ordre de l'impossible »

Le regard tourné vers le Pharo, attablé autour d'un apéritif bien convivial, Michael Lemmel écoute le petit comité venu à sa rencontre lors de sa visite sur Marseille. « Les pieds dans l'eau », abordable et souriant, c'est en voisin que le fondateur swimrun était de passage dans la cité phocéenne pour soutenir Isabelle Gerente avant la 1ère édition du swimrun urbain quelques jours plus tard. Vauclusien depuis 22 ans, c'est dans un français parfait, une pointe d'accent nordique dans la voix, qu'il a évoqué son sport, ses évolutions et l'engouement qu'il suscite, chiffres à l'appui. Rencontre avec le pape de la discipline, son franc parler, sa bonne humeur et sa ... grande décontraction.



Romuald Vinace

Pertusatofilms



## Le swimrun est un sport qui fait rêver



Avec Isabelle Gerente, organisatrice du swimrun urbain de Marseille

**Bonjour, Qui êtes-vous Michael Lemmel ? Un casse-cou ? Un passionné ? Un aventurier ?**

Je suis Suédois, âgé de 50 ans, j'ai fondé le swimrun en 2006 avec une course qui s'appelle l'Ötillö, en Suède. Je me suis beaucoup consacré aux sports d'endurance dans ma jeunesse comme la coupe européenne de ski alpinisme. J'ai aussi consacré 13 ans aux courses d'aventure. Je ne suis pas casse-cou, néanmoins j'adore l'aventure et les émotions qu'elle peut procurer.

**Heureux de retrouver Marseille ? Vous êtes en pays de connaissance...**

(Enthousiaste) Je connais très bien Marseille et j'y viens de temps en temps pour venir me perdre dans les calanques ! La raison est simple, je possède une maison depuis maintenant 22 ans dans les environs de Apt, dans le Vaucluse.

**Plus sérieusement, quelles sont, pour vous, les raisons qui expliquent l'engouement que suscite le swimrun en Europe et en France en particulier ?**

Le swimrun est un sport qui fait rêver et notre mission première est bien de susciter le rêve. Cette possibilité de pouvoir bouger dans un environnement naturel, entre mer et terre, sans effort particulier. La notion de partage est aussi essentielle à la discipline. Le fait de relever le défi, en binôme explique, en grande partie cet engouement.

**Depuis 2006, date de sa création, le swimrun n'a cessé de se développer. Les chiffres s'affolent et vous semblez ne pas vous fixer de limites...**

En 2006, une seule course existait en Suède. Neuf

équipes composaient le plateau et seulement deux avaient terminé le parcours. En 2012, trois autres courses ont vu le jour, toujours en Suède puis une soixantaine de courses en 2014 avec la création de la première épreuve, en Suisse, le « Engadin Swimrun ». Cette année le chiffre s'élève à 250 épreuves autour du monde qui s'appuient sur 40 000 pratiquants. En 2018, nous prévoyons de doubler ces chiffres.

**« Le swimrun n'est pas un phénomène de mode »**

**Quelle est votre vision sur le développement de ce sport dans les prochaines années justement ?**

Nous allons exploser dans les 5 à 8 ans qui viennent et le swimrun deviendra quelque chose de grand dès que les pratiquants s'identifieront « swimrunner » sans faire de course. A l'heure actuelle, le swimrun fonde sa popularité sur la participation en course. Mon souhait, mon espoir restent que les gens s'adonnent à ce sport pour se forger leur propre expérience sur le long terme. Pas pour participer uniquement à une épreuve ponctuelle.

**Vous ne miser donc pas sur un effet de mode ?**

(Catégorique) Pas du tout ! Depuis douze ans, j'ai pu noter une grande évolution. Cela bouge vraiment autour du swimrun depuis de nombreuses années déjà ! Ce n'est donc pas du tout un effet de mode. Certainement pas !

**Ötillö lance chaque année de nouvelles épreuves. Une course est programmée en Croatie cette saison. Qu'en sera-t-il en 2018 ?**

Le projet de lancement d'une nouvelle épreuve cette année est à l'étude. Nous espérons obtenir tous les permis pour miser sur son déroulement à la mi-novembre. Dans le cas contraire, ce sera partie remise pour l'année prochaine. 2018 sera l'heure de la consolidation. Nous aurons besoin de toutes nos forces pour se relancer à l'horizon 2019.

**Cocher Marseille dans le calendrier sportif est une idée géniale !**

**Marseille fera-t-elle toujours partie du paysage ?**

Voir Marseille inscrite au calendrier sportif, je trouve cette idée géniale ! Les premiers repérages datent de 2015. Nous étions venus déposer le début d'un premier dossier. Une course dans les Calanques était alors envisagée. On nous avait répondu par la négative avec l'affirmation que de toute façon, nous ne l'aurions pas et finalement le swimrun est là en 2017. C'est une très bonne nouvelle !

**Swimrun solo, swimrun duo, en milieu naturel ou urbain... que pensez-vous de ces évolutions ?**

Le swimrun reste une découverte. Une découverte de soi-même, de son binôme et du milieu naturel ou urbain. La découverte peut, par définition, se faire partout.

**En France, le swimrun est aujourd'hui une activité**

**portée par la fédération française de triathlon. Accueillez-vous cette autre évolution comme une bonne nouvelle ? Existe-t-il d'autres cas en Europe ?**

C'est le premier cas en Europe. Je sais qu'en Suède, ce ne sera pas le cas car le besoin n'existe pas. Cette évolution ne me dérange pas outre mesure. Seul m'importe le développement du sport et le fait de savoir si la discipline est gérée par une fédération, qui dictera alors ses lois, ne rentre pas en ligne de compte.

**Pour organiser sur le sol français, la législation est de plus en plus contraignante et notamment au sujet des swimruns. Est-ce une tendance qui se confirme ailleurs ?**

Il est vrai qu'en France, c'est particulièrement difficile. Pour Ötillö, organisation étrangère, c'est quasiment impossible. Nous avons pourtant essayé et jusqu'à présent nous n'avons pas de course dans le pays. Pour autant, l'espoir demeure.

**Enfin, que pensez-vous de l'image élitiste que l'on prête au swimrun et notamment à ces modes de qualification ?**

Élitisme ? Je ne suis pas d'accord du tout ! Tout le monde peut s'adonner la pratique du swimrun, même équipé de vieilles baskets et d'une vieille combinaison. Nul besoin d'un vélo hors de prix. En revanche, concernant la qualification aux Mondiaux de Suède, l'Ötillö, divers modes existent. Il suffit de faire partie du ranking mondial et accumuler un grand nombre de points ou encore tenter de gagner sa sélection, de briller sur des World Series.

**C'est aussi une question de crédibilité ?**

Bien sûr ! (Rires)





# Swimrun urbain de Marseille :

*Une première  
qui fait mouche !*

*Un bel engouement est venu sanctionner l'épreuve qui a offert une découverte insolite de la cité phocéenne à plus de 200 coureurs séduits par le concept.*

Romuald VINACE

F. Boukila et Yann Photo©Activ  
images pour Swimrun-mag







## Quand Marseille s'éveille...



Pour mieux se rendre de compte de la réussite d'un événement, rien de mieux que de se perdre dans la foule, de capter un instant un mot, un regard, un sourire. Quand Marseille s'éveille lentement au rythme du swimrun urbain, première mouture, les émotions s'installent. Le champion dans sa bulle, l'effort constant, l'enchaînement des spécialités, natation et course... un condensé détonant qui fait parfois perdre la tête. *« La difficulté est là aussi. La*

*perte de repères lors de l'entrée à l'eau et le départ pour la course se fait vite jour au gré des répétitions. J'avoue avoir un peu perdu le fil et une erreur sur les bouées m'a coûté cher. C'est la course et je dois faire avec cette déception »*, concède Killian Djellali. Heureux d'accrocher l'impressionnant David Hauss sur quelques hectomètres, la sanction ne tarde pas à tomber. Implacable. Contraint d'abandonner l'argent à Sébastien Bzinkiewicz, il affiche sa

déception, avec le sourire après 1h54 d'une débauche d'énergie très particulière comme le souligne Laetitia Vicedo, dauphine du jour de Gaëlle Perucca. *« Les mises à l'eau cassent un peu le rythme, lance la spécialiste de l'aquathlon. Le swimrun demande vraiment une préparation aboutie et spécifique. Etre mieux équipée aurait d'ailleurs été plus profitable. J'y penserai à l'avenir »*. La plaisanterie de mise, le sérieux aussi.



Un conciliabule s'organise : *« On aurait pu faire 10 à 15 minutes de mieux. Moi, je regrette de ne pas avoir vu La Bonne-Mère »*.

## « C'est une approche différente du trail. Elle se montre très technique »

La souffrance en partage, le duo refait sa course, à l'infini pour mieux exorciser la douleur. *« Nous, c'est à trois que nous avons décidé de tenter le coup avant de prendre, demain, le départ du M sur le triathlon de Marseille »*, confie Benoit Galinier. *C'était un régal. Un super challenge de l'Esplanade du Pharo, cette vue sur le Mucem, le Fort Saint-Jean, c'est unique.*

Et voilà des pêcheurs éberlués de voir des bonnets de bain sur pattes venir perturber leur cérémonial. Les yeux écarquillés, ils sortent alors de leur réserve : *« Mais d'où ils viennent ceux-là ? »*. Du Pharo justement et l'allure imprégnée par David Hauss est soutenue. *« Sur ce revêtement, le bitume, vous ne pouvez pas vous permettre de ralentir sous peine de*

*perdre du temps inutilement »*, prévient le champion. Certains ont pourtant concédé du terrain dans les escaliers. Oui, c'est de l'urbain ! *« Les appuis sont différents, c'est très technique. Il nous faut gérer l'effort »*.

Alors le trail moins exigeant ? Pas si sûr. Attractif ? A coup sûr. *« C'est une véritable découverte. On sort de la nature sans l'abandonner vraiment ! Alternier les criques, les escaliers d'ailleurs trop nombreux donnent la sensation de ne jamais se croire en ville. Marseille, c'est déroutant, spectaculaire. Le potentiel est énorme sur un swimrun »*, poursuit le Vitrollais Pierre Ruini. Une réussite totale. Et même la vase malodorante de la fin du parcours ne semble pas rebuter les mordus de nouvelle expérience à l'image de David Hauss. *« Plonger dans l'inconnu est une véritable source de motivation. Ce swimrun, c'était plutôt cool »*. Une équation à plusieurs inconnues pour la plupart des coureurs. *« Le parcours était sympa mais j'ai pas mal souffert sur la fin »*, explique Olivier, soutenu par son pote Mathieu. *« En duo, la gestion rentre en ligne de compte. Pour ma part, il me manquait quelques kilomètres dans les jambes pour être totalement*

*homogènes »*. Escaliers casse-pattes, changements d'appuis perpétuels, plus grande vitesse que sur les trails traditionnels, le swimrun requiert des qualités à part entière. *« Outre la vase, les faux-plats montant ont mis en relief l'exigence du parcours »*, ajoute Mathieu.



## Une réussite totale







*De nouvelles distances au menu  
l'an prochain*



Aucun doute possible : le premier Swimrun Urbain de Marseille a fait mouche en offrant peut-être le meilleur visage de la cité phocéenne. Et les langues se délient. « *J'ai découvert des endroits cachés dont je ne soupçonnais pas l'existence* », lance un concurrent à son ami venu l'accueillir sur le tapis bleu d'arrivée. « *C'est plaisir total !* » Les premiers mots d'Isabelle Gerente, membre du comité d'organisation, sont imparables. « *J'ai vu et vécu de belles émotions. Les visages souriant des compétiteurs sont une belle récompense et au-delà de l'aspect purement sportif, un objectif était à tenir pour Carma Sport : celui de proposer aux coureurs une découverte du swimrun comme ils l'aiment et de faire redécouvrir notre ville sous un angle différent* ». Et Isabelle de poursuivre, en anticipation. Sans contre-pied, elle avance les pions. « *L'an prochain, le swimrun de Marseille évoluera dans le bon sens. Nous savons qu'il est perfectible mais nous y travaillons déjà. Une nouvelle formule est à l'étude et même de nouvelles distances* ». Alléchant...

# SWIMRUNMAN

PLONGEZ ! L'EFFORT NE FAIT QUE COMMENCER

**GRENOBLE**  
GRANDS LACS DE LAFFREY

**27**

**AOUT**



**FORMAT SPRINT**  
8KM CAP | 2KM NATATION

SOLO OU DUO

**FORMAT HALF 34.5**  
30KM CAP | 4.5KM NATATION

DUO

**INFOS ET INSCRIPTION**  
**SWIMRUNMAN.FR**





## David Hauss (vainqueur)

« C'est une bonne première expérience pour moi et si je devais donner une note à cet événement, il aurait largement au-dessus de la moyenne. Je n'ai jamais eu à chercher mon parcours, les signaleurs ont accompli un bon travail. C'était génial. Place désormais à l'Ötillö dans 2 mois, en Suède. En attendant, je vais prendre un peu de repos pour soigner une blessure au pied droit ».

## Sébastien Bzinkiewicz (2ème)

« C'était mon quatrième swimrun et ne savais pas vraiment à quoi m'attendre de la part de la concurrence. Certaines portions étaient difficiles. Il fallait alors gérer le dénivelé. Néanmoins, courir sur le bord de mer, c'est pas mal du tout et l'organisation a été au rendez-vous. Enfin, terminer deuxième en moins de 2h derrière David Hauss, je ne pouvais pas rêver mieux ».



### Résultats Masculins :

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1. David Hauss           | 1:46:48 |
| 2. Sébastien Bzinkiewicz | 1:51:29 |
| 3. Killian Djellali      | 1:54:25 |



## Laetitia Vicedo (2ème féminine)

« Je ressens une drôle de fatigue. Le corps est bien chauffé en course et vient la mise à l'eau. Cela s'avère difficile surtout en l'absence de plaquettes. Elles m'auraient bien aidée. Peut-être que ma préparation n'a pas été optimale mais je garde de belles images. Un beau parcours, des criques magnifiques et des superbes endroits cachés que je ne connaissais pas. L'an prochain, je reviendrai mieux préparée et... mieux équipée. »

## Kyllian Djellali (3ème)

« J'ai commis une erreur qui m'a coûté la deuxième place. Je suis un peu déçu forcément. Faire un podium et accrocher la référence David Hauss étaient des objectifs de départ. J'ai vécu beaucoup d'émotions sur le parcours : j'ai perdu mes plaquettes aussi ! Enchaîner les boucles course-natation n'a pas été facile à gérer. Il faut penser à tout régler en un minimum de temps. Le swimrun, c'est vraiment particulier et l'approche avec le triathlon est aussi différente ».

## Rejoignez la communauté

### « swimrun sur mars »

Vous aimez le swimrun et vous êtes proches de Marseille et ses alentours alors n'hésitez pas à rejoindre la communauté facebook « swimrun sur mars » ! Des petites sorties entre swimrunners seront organisées dès la rentrée.

### Résultats Féminins :

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1. Gaëlle Perucca  | 2:36 :46 |
| 2. Laetitia Vicedo | 2:51:03  |





## L'INTERVIEW

## David Hauss : « J'aime sortir de ma zone de confort »

*Le coureur revient sur sa victoire et aborde l'avenir avec l'ambition de se lancer de nouveaux challenges. En septembre, il découvrira notamment l'Ötillö. Vaste programme*

**Quel bilan tirez-vous après cette victoire ?**

C'était une bonne première expérience en swimrun. L'organisation, les signaleurs, la signalétique, tout était bien en place et a facilité les choses. Je n'avais aucune référence dans cette spécialité. Néanmoins, c'était cool et peu importe le terrain de jeu.

**Un terrain de jeu en pleine ville, ce n'est pas si courant ?**

J'ai traversé des endroits improbables. Courir dans la ville, c'est plutôt agréable finalement et cela donne envie de s'investir avec plus de force. Avec le soleil qui a préféré rester caché, c'était du bonus. Ne pas souffrir de la chaleur sur ce parcours, ce n'était pas si mal.

**Vous semblez conquis par le concept...**

Lorsqu'il s'agit de relever de nouveaux challenges, je suis toujours partant. Pourquoi ne pas plonger dans l'inconnu ? J'apprécie, comme aujourd'hui, sortir de ma zone de confort. Je le répète, j'ai vraiment envie de m'investir dans des disciplines pour lesquelles les automatismes sont totalement différents.

## « Le triathlon ? J'en ai un peu fait le tour »

**Est-ce à dire que vous avez fait le tour du circuit triathlon ?**

C'est un peu ça, je ne le cache pas. J'ai fait le tour de la question et le swimrun reste une opportunité



## Une autre superbe expérience m'attend

de choix qui est en adéquation avec mon rapport à la nature et l'environnement. Ce n'est pas un effet de mode ou un intérêt récent, je pratique le trail depuis cinq ans déjà.

**Justement, quelle différence majeure pouvez-vous relever entre les deux disciplines ?**

Le swimrun urbain exige une allure rapide sur la totalité du parcours. Le revêtement du sol n'implique aucune gêne. Du coup, ralentir peut grandement minimiser vos chances de performer.

**Cette belle victoire vous fait peut-être oublier votre blessure au pied droit ?**

Tout rentre dans l'ordre petit à petit. Je reste patient.

**Quel est votre programme pour la suite de la saison ?**

Pour l'heure, c'est du repos. Ensuite, je vais nager et rouler pour préparer les championnats du monde militaire prévus le 6 août, en Allemagne. Puis viendra le Grand Prix d'Embrun pour le club de Liévin, le 15 août prochain.

**Et l'Ötillö, le 4 septembre...**

J'ai bénéficié d'une wild card pour ce grand rendez-vous, c'est un fait assez rare. Je serai en duo avec Cédric Fleureton, un ancien triathlète pensionnaire de l'équipe de France, 3<sup>ème</sup> des championnats du monde de trail, en Italie. Une autre superbe expérience m'attend.

Résultats Duo masculins :

1.Marc-Robert Jean - Emeric Salery	1:54:32
2.Mathieu Paganini - Olivier Brebant	1:57:11
3.Maxime Mithouard - Patrick Mithouard	1:57:53

Résultats Duo Féminins :

1.Aurelie De Marco - Sandrine De Marco	2:33:56
2.Cynthia Vasselle - Brunilde Tabary	2:38:08
3.Marie-Laure Delfour - Laure Boutier	2:45:26

Résultats Duo mixte :

1.Pierre Schillinger - Julier Cartier	1:59:56
2.Camille Leca - Nicolas Hoberhofer	2:11:37
3.Eric Mackowiak - Valérie Bourgis	2:15:59





# L'Authieman

## *réussit son examen de passage*

*La première édition, de l'Authieman, version longue distance, a rencontré un beau succès le 9 juillet dernier. Et des innovations verront déjà le jour dès l'an prochain. Retour avec l'organisateur, Jean-Marc Lamblin, qui, s'il défend le volet sportif, n'occulte pas les portées environnementale et associative de l'événement.*



*Romuald Vinace*



*organisation©droits-réservés*







## Des conditions optimales ont sanctionné l'épreuve



### Quel bilan tirez-vous de cette 1ère édition de l'Authieman ?

C'est un grand succès populaire. Sur les 150 à 200 athlètes attendus, 400 ont répondu présents et nous avons même été contraints de refuser du monde les trois dernières semaines. Le grand soleil et 25 °c de température ont également donné un autre relief à l'événement. Des conditions optimales ont sanctionné l'épreuve.

### L'opportunité de disposer d'un spot unique en Europe a produit son effet

Nager dans trois eaux différentes, à savoir mer, à 19°C, Lac à 24°C et rivière à 15°C reste la particularité de l'Authieman qui comporte 28 km de course à pied et 5,5 km de natation. Le taux de satisfaction frôle d'ailleurs les 100 %. C'est une grande satisfaction pour l'organisation qui s'est appuyée sur 150 bénévoles et les partenaires.

### Des évolutions sont pourtant attendues en 2018 ?

En effet. Nous sommes déjà en pleine réflexion. L'Authieman se déroule sur deux communes que sont Berck, lieu du départ de la course, et



Fort-Mahon. Il est fort probable que cette dernière lance les hostilités l'an prochain. Le parcours sera également modifié. Il nous faut prendre en compte les problèmes liés à la marée, les contraintes imposées par interdiction de passage écologiques... Néanmoins, l'envie de proposer un autre format de course est très fort.

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



COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA





## Viser à court terme la barre des 700 coureurs

### C'est-à-dire ?

Un ultra ! Il serait alors ouvert à une quinzaine d'équipes avec un prize-money à la clé. Fort de la participation de 400 personnes sur cette première, nous espérons atteindre la barrière limite de 700 coureurs dans un avenir proche.

### Pour autant, l'Authieman semble bien plus qu'un swimrun ?

Tout à fait. Le rendez-vous a une portée environnementale et les bénéfices sont reversés au profit de l'association « Lame de joie ». Ce

swimrun a permis de financer une lame de carbone à destination d'un enfant handicapé. Le but de constituer un stock de lames suffisamment important pour les faire passer, gratuitement, d'un enfant à l'autre au fil de leur croissance. Ainsi, sur 10 à 15 ans, 8 à 10 enfants pourront alors en profiter. Les partenaires ont d'ailleurs joué le jeu et c'est très représentatif de l'esprit que nous souhaitons véhiculer.

*Vous parliez de la portée environnementale de l'Authieman. Cela implique aussi une certaine*

*pression liée au respect des lieux et sa préservation. Est-ce compatible avec une grosse fréquentation de coureurs ?*

Aucun impact, aucun rejet et aucune trace visible n'ont été à déplorer sur les sites de la course. C'est la marque du respect des coureurs pour cette cause et un autre motif de satisfaction.



### Pour revenir à la course, les étrangers ont-ils également répondu présents ?

Belges, Anglais, Suisses, Suédois et Allemands étaient là. Des représentants de toute la France également ; Alsace, Vosges, Jura... dont un tiers de femmes.

### Le volet sportif a donc séduit...

Il s'agissait de la 1ère manche du Swimrun national Tour pour l'Authieman (Long distance) et de la 2ème étape sur la moyenne distance, La Madelon, après le swimrun de La Côte Vermeille qui s'est déroulé le 24 juin dernier. L'esprit compétition que je défends est donc bien présent avec ces rendez-vous du championnat de France.

### Comme le volet nature...

Le swimrun doit rester une vraie communion avec la nature. Il nous appartient de nous adapter à la

nature et d'étendre notre terrain de jeu. Et si le besoin de rallonger le parcours pour contourner des éléments se fait sentir, nous le modifierons en conséquence. L'Authieman doit se bâtir au fil de son environnement sans le contraindre, sans intervention humaine. Voilà comment je perçois le swimrun. Cela reste un sport nature, avec, je le répète, la partie sportive que je défends. A l'athlète d'aller au bout de ses défis, de les relever dans un format accessible à tous, en 4h, pour les vainqueurs Guillaume Heneman et Kevin Callebout comme en 7h15 pour le dernier binôme.

Retrouvez l'ensemble des résultats sur :

[http://www.prolivesport.fr/evenement/authieman-2017-swimrun-des-3-eaux\\_272/live.html](http://www.prolivesport.fr/evenement/authieman-2017-swimrun-des-3-eaux_272/live.html)

**Le swimrun doit rester une vraie communion avec la nature**







## Mon Authieman...



*Voilà plusieurs années que je regarde cette nouvelle discipline: le swimrun, avec un air interrogateur?*

Je suis triathlète et j'adore cette discipline depuis de nombreuses années. C'est incontestablement une source de bonheur et je reste persuadé que les rencontres dans le milieu sportif sont franches, solides et sincères...bien souvent loin des relations de bureau!

*Bon, au delà de ce constat,* il y a deux ans, je voyais apparaître les premières images de ce type de duathlon carrément marginal!! Mais en fait, en y regardant de près, j'ai trouvé le concept sincèrement intelligent... pour moi, il correspond à la même évolution du run vers l'engouement actuel du Trail... du bitume, on passe dans la nature tout terrain.

*Le swimrun est dans la même logique...* on passe d'une logique du triathlon, HYPER organisée, contrôlée, arbitrée, codifiée à l'extrême, un peu nombriliste..., à un concept nature, en équipe... Et ou le matériel ne fait pas forcément la différence... c'est avant tout la puissance humaine qui va marquer la course... Plus le vélo à 10 000€ qui fera la différence!

*Aussi, forcément, ça a fini par me gratter !!* Je suis à la fois organisateur et compétiteur et j'avais très envie de m'essayer à cette nouvelle discipline. J'organise le TOP: triathlon original de Porquerolles, sur le même schéma, depuis 2012 : en équipe avec du bike and run, dans un milieu nature puissant, celui du parc national... alors je me devais d'essayer!

Comme compétiteur, j'ai fait des triathlons mais la, j'avais envie de me mettre en équipe mixte pour partager l'effort... alors, pourquoi ne pas monter un équipe avec ma coéquipière Elodie Bernarscon, compétitrice acharnée...

*Comme je le pensais,* elle n'a pas réfléchi plus d'une minute pour me confirmer son envie d'en découdre sur les plages de Berck, lors de cette première édition de l'Authieman. Nous sommes donc embarqués dans cette course!

*Une course organisée de mains de maître* par Jean-Marc, professionnel, sympathique et dont les intentions sont de distribuer les profits de la course à une belle cause qu'il soutient...bref, tout était là pour une belle fête du sport et de la solidarité... et la course la bien prouvée!

## habillés comme des pingouins

*Nous n'avons pas eu le temps de nous entraîner ensemble...* elle gère une agence de com sportive: BernasCom et moi, une agence de pub par l'échantillonnage: Kalikado...donc, nos vies sont un peu coincées dans des emplois du temps de dingues...

*Pas grave,* on achète le matériel de longe, on se fait sponsoriser par les combinaisons de swim run de Colting Wetsuit France et nous voilà partis sur la version de 21 km de Trail sur sable et 3,5 km de nage...

*Départ donné avec un soleil au zénith,* plein cagnard comme rarement ...habillés comme des pingouins

en combi et bonnet.... les plaquettes aux mains, les mollets avec les flotteurs,...35 ° extérieur et 40° sous la combi!

*Je tracte Élodie en nage, elle prend le relais en course car elle galope comme une folle...* on finit par trouver nos marques, on échappe au coup de chaud, on grille à petit feu mais on lâche rien.... le but affiché du départ étant celui de la découverte. On se laisse l'objectif de faire un podium l'an prochain. Sur cette édition, la première, on terminera 7ème des équipes mixtes... en 3 h55!!! Pleins les pattes, pleins les yeux...un sourire comme je n'avais pas eu depuis longtemps...de très belles sensations !



**Merci Authieman !**





# Des pics, des pentes et un magnifique terrain alpin

## *pour ÖTILLÖ* *Swimrun Engadin*

La quatrième édition de Ötillö Swimrun Engadin a vu 310 concurrents représentant 27 nations s'affronter dans une compétition unique au cœur des Alpes suisses. Les athlètes ont parcouru un total de 46 kilomètres de sentiers de randonnée en alternance et de natation en eau libre dans les lacs alpins de la belle vallée de l'Engadine. Les frères suédois Jonas Ekman et Lars Ekman ont prouvé qu'ils étaient l'équipe à battre et ont remporté la victoire générale en 05:16:10. Les gagnants de l'année dernière, l'équipe mixte Kristin Larsson et Daniel Hansson (SWE) ont eu une course solide, terminant quatrième et remportant la catégorie en mixte. La première équipe féminine, Salli Carlford et Charlotte Ericsson (SWE), ont dominé la majeure partie du parcours féminin et ont remporté la victoire féminine à 06:27:16.

organisation

Jakob Edholm / ÖTILLÖ Engadin





ÖTILLÖ series



## La course est brutale !

«La course est brutale! Mais aussi belle que brutale ! Vous ne pouvez jamais vous reposer, enre montées et descentes. Impossible de relâcher l'effort car nous savions que nous avions de solides équipes derrière nous», ont déclaré les gagnants Jonas Ekman et Lars Ekman après la ligne d'arrivée, en remportant leur deuxième victoire de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series après avoir A gagné à ÖtillÖ Swimrun Utö en 2016.

La course de ÖTILLÖ Swimrun Engadin se déroule à environ 1 800-2 100 mètres d'altitude. Les frères Ekman gagnants ont joué intelligemment, acclimatés à haute altitude depuis le début de la semaine.

Le parcours offre un cadre original pour une course de natation, car les coureurs en combinaison ne sont pas très attendus sur le terrain alpin ... Mais c'est le paysage idéal pour un swimrun



avec des pistes alpines techniques difficiles à explorer et des lacs alpins bleus émeraude. C'est la course avec la plus grande altitude de la série mondiale ÖtillÖ Swimrun, avec un cruel dénivelé positif de 1 570 mètres. En plus de l'altitude, le parcours de 46 km se compose de 40 km, parfois très technique, et près de 6 km d'eau libre dans huit sections de

www.swimrunland.com

LE PREMIER SITE DE VENTE D'ÉQUIPEMENTS ET D'ACCESSOIRES DÉDIÉS AU SWIMRUN

**10%  
DE REMISE**  
SUR VOTRE PROCHAINE COMMANDE  
AVEC LE CODE : TRIMAX



★ CAMARO ★ gococo ★ swimrunners ★ ICEBUG ★ MAKO ★ ORCA ★  
★ COLTING ★ HUB ★ DARE2TRI ★ ZONE3 ★ XTENEX ★ SEAL SWIMRUN ★

LIVRAISON RAPIDE 24/48H EN FRANCE - VENTE HORS TAXE ET EXPÉDITION DOM/TOM - 48/72H SUR L' EUROPE

www.swimrunland.com - Informations / Contact : shop@swimrunland.com

\* Offre limitée à une seule par personne et valable jusqu'au 31 mai 2017





## Une expérience unique et originale



natation différentes dans les lacs de montagne froids. Les coureurs courageux ont nagé dans une température d'environ 13 degrés C, les refroidissant après les courses difficiles. Ils ont eu 16 changements entre courir et nager tout au long du parcours.

Malgré un parcours de course épuisant, la toile de fond d'ÖtillÖ Swimrun Engadin n'en est que plus spectaculaire. Des hautes montagnes avec des pics enneigés règnent sur la vallée avec ses lacs pittoresques, des vaches et des chevaux dans les prairies fleuries, à proximité des pittoresques villages alpins entourés de forêts de pins magiques. Une expérience unique et originale.

L'ÖTILLÖ Swimrun Engadin a lancé le mouvement international de swimrun, en tant que première course à l'extérieur de la Suède



Liste complète des résultats ici:  
<http://otilloswimrun.com/races/engadin/results-2017/>

Site Web ici:  
<http://otilloswimrun.com/races/engadin/>

pour sa première édition en 2014. En 2017, 27 nations ont participé à la course et le développement de swimrun a grimpé rapidement avec environ 450 événements dans le monde et au moins 350 d'entre eux en dehors de la Suède!

Pour rappel, huit équipes de haut niveau à ÖtillÖ Swimrun Engadin se qualifient pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2017, le 4 septembre 2017 dans l'archipel de Stockholm: les 3 meilleurs hommes, les 3 meilleurs, les 2 meilleures femmes.



## Top 3 des résultats ÖTILLÖ Swimrun Engadin, 9 juillet 2017

### Résultats Hommes:

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Jonas Ekman et Lars Ekman (SWE), Team Bröderna Bäver,                      | 05:16:10 |
| 2. Oscar Olsson et Martin Flinta (SWE), équipe Löplabbet,                     | 5:29:00  |
| 3. Santi Pellejero Gacia et Francesc De Lanuza Gimeno (ESP), Team Head - VO2, | 5:34:02  |

### Résultats Femmes:

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Salli Carlfjord et Charlotte (SWE), équipe Öra,                 | 06:27:16 |
| 2. Anna Sporrang (SWE) et Nina Ellmark (GER), Spiggen och Spättan, | 06:32:08 |
| 3. Malin Broström et Marie Dasler (SWE), Team Merrell,             | 7:01:14  |

### Résultats Mixte :

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Kristin Larsson et Daniel Hansson (SWE), Team Addnature / Forces armées suédoises, | 5:37:17 |
| 2. Michelle Nyström et Erik Fridolf (SWE), Team Garmin,                               | 5:54:28 |
| 3. Diane Sadik (SUI) et Tim Lange (GER), Team Swimrunshop.com,                        | 6:02:46 |





## 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 Rieviera](#) / [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 Lleth long - mid - short](#) / [Swimrun Hof](#) / [Gravi'découverte ile de France long - jeune - court](#)  
14 : [Swimrun Hof](#) / [Breizh Start](#) / [Toulon Découverte](#)  
20 : [Swim & Run de Versailles](#)  
21 : [Triton Swimrun](#)  
27 : [Ötillö Sprint Utö](#)  
28 : [Ötillö 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 Llanberis](#) / [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](#)  
14 : [1re édition du Swimrun Chambon-Sancy](#)  
15 : [Höga Kusten Swimrun Original - Light](#) / [Kalmar Swimrun - Sprint](#) / [Rockman](#)  
16 : [Belgium](#) / [Trakai](#) / [Fritton Lake](#)  
22 : [Porkkala - sprint](#) / [Island Challenge](#)  
28 : [Amfibierennen](#) / [Wet rock race](#)  
29 : [Breca Buttermere - sprint](#) / [Jökvalda](#) / [Lake-to-Lake 37 - 23 - Fun](#) / [Kristiansand](#)  
30 : [Farleden](#) / [Sandhamn](#) / [Canaqua 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 Skärgårdssutmaningen - 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](#) / [Ängaloppet family](#)  
13 : [Ängaloppet](#) / [Järvesta Järveen](#) / [Casco Bay Islands](#)  
19 : [10 Islands swimrun](#) / [To the worlds end](#) / [Breca Árainn Mhór](#) / [Moose2Goose - Junior](#)  
26 : [Hell's Hop](#) / [Immeln](#) / [Sigge tuna](#) / [Tjölöholm](#)  
27 : [Hells Hop](#) / [Swimrunman Grands Lacs de Jaffrey](#)

## 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 : [Amphibious 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





Ce mois-ci Swimrun-magazine s'attache aux très nombreuses transitions que chaque swimrunner doit être capable de gérer. Bien plus qu'en triathlon qui ne compte que deux transitions, vous pouvez gagner beaucoup de temps mais surtout en perdre sur les transitions. C'est notre dossier du mois ! Après avoir vu le côté pratique de ces transitions, nous nous attarderons sur les contraintes physiologiques et mécaniques de ce multi-enchaînement (article suivant).

Il ne suffit pas de bien savoir nager et courir pour être à l'aise en Swimrun. Est un bon swimrunner celui ou celle qui sait rapidement retrouver les bonnes sensations propres aux différents efforts. Pour cela, pas de mystère, il faut s'y préparer lors de séances vraiment ciblées.

## Des séances spécifiques

Pour aborder une course dans les meilleures conditions mieux vaut inclure dans votre

Le Swimrun ne se résume pas à l'addition de deux sports. En réalité, il s'agit d'une discipline à part entière où l'art de gérer ses transitions est primordial. En effet, il permet de trouver au plus vite son allure entre chaque section de swim et de run.

plan d'entraînement des séances uniquement consacrées au travail des transitions. « Une fois

# Performeur

## dans vos transitions cet été !



Julia Tourneur

Activ'images

par semaine, six semaines avant l'échéance est un bon compromis », préconise Thibaud Masson, entraîneur de triathlon au club de La Rochelle. L'explosivité est un atout de taille pour

réaliser une transition réussie. Pour y parvenir, il convient d'enchaîner des courtes phases de nage et de course à la plage en courant sur le sable. La clé d'une transition parfaite c'est « de s'habituer au changement d'équilibre et d'être rapidement dans l'allure de course », précise Thibaud Masson.

## Se préparer avec d'autres disciplines

Pour ne pas tomber dans la monotonie et s'entraîner tout en profitant des joies de l'été, vous pouvez vous adonner à d'autres disciplines. Ainsi, pour la partie natation, le kayak ou le stand up paddle sont d'excellentes activités qui permettent de mieux

appréhender les courants dans l'eau. Pour la partie terrestre, qui est souvent similaire au trail lors des swimrun, la marche en montagne avec l'ascension et les descentes de chemins accidentés est une bonne option.

## La force du binôme

On ne le dira jamais assez, le Swimrun est un sport qui se vit et se pratique à deux. Utilisez donc la force de votre binôme lors des transitions. A vous de connaître les forces et les faiblesses de l'un et de l'autre et de les utiliser à bon escient. Restez le plus groupé possible dans l'eau pour ne pas vous perdre de vue lors des sorties d'eau. En course à pied, « il est envisageable de pousser son partenaire la main en bas du dos », conclut le coach.





# Le multi-enchaînement

## *en SwimRun*

### (Partie I)



Geoffrey MEMAIN Préparateur  
physique - Réathlétiseur

### Définitions enchaînement, multi-enchaînement et transition

**La transition** consiste en une action de modification de la locomotion (passage de la position horizontale de la nage vers la verticalité de la course) et d'adaptation du matériel (placement du pull-buoy de son positionnement à l'entrejambe vers l'extérieur de la cuisse) pour permettre la pratique de la discipline suivante.

**L'enchaînement** est le passage d'une activité (la course par exemple) à une autre (ici la nage) sans temps de récupération réelle. La période de transition est intégrée à l'enchaînement. Il est le penchant scientifique de ce relai entre les deux disciplines et engendre une multitude d'adaptations physiologiques, biomécaniques voire psychologiques. En effet, il s'agit d'un phénomène qui prend place dès le premier passage d'une activité à une autre, et ses impacts durent jusqu'à la fin de l'épreuve.

Lorsque la situation se répète plusieurs fois, on parle de multi-enchaînement. Des phénomènes physiologiques liés à divers paramètres sont induits et vont influencer fortement la poursuite de l'effort, autant d'un point de vue performance que prévention. Avec la multiplication d'enchaînements au sein d'une même épreuve, les conséquences de ces adaptations vont être de plus en plus importantes. Toutefois, leurs effets peuvent être limités par un entraînement spécifique et par des stratégies locomotrices au cours de la course. Le sportif peut donc s'accoutumer de ces caractéristiques typiques du swimrun grâce à un entraînement réfléchi, spécifique et adapté à ses besoins.

Il existe donc deux types d'enchaînement en swimrun : le passage du swim au run ou du run ou swim. Les perturbations sont logiquement différentes en fonction du type d'enchaînement.

*Le swimrun est un sport d'endurance caractérisé par la natation, la course et des transitions qui relient ces deux activités. Le fait d'alterner les sessions de swim et de run de manière répétée constitue la grande spécificité de cette discipline : le multi-enchaînement.*

L'enchaînement multiple induit de nombreuses modifications physiologiques, biomécaniques ou encore psychologiques au sein de l'organisme. Et comme pour toutes les sollicitations caractéristiques d'un sport, l'athlète doit s'entraîner au plus proche de ces spécificités afin d'optimiser son adaptation. Le concept de multi-enchaînement doit être maîtrisé pour construire un entraînement pertinent et donc profiter au maximum de sa pratique.

L'objectif de cet article est de présenter les concepts d'enchaînement, de multi-enchaînement, de

transitions, de rappeler les spécificités du matériel, de la nage, de la course en swimrun, de décrire les perturbations physiologiques et mécaniques qui en découlent et de proposer des pistes de réflexion quant au type d'entraînement à proposer.

Il ne s'agit pas de donner des exemples de plan d'entraînement mais plutôt de continuer à établir des bases de compréhension, d'analyse et de réflexion nécessaires à la construction d'un processus d'entraînement pertinent pour le swimrunner.





### Spécificités du swim

La natation consiste en un mouvement alternatif des segments des membres supérieurs et inférieurs permettant de déplacer des masses d'eau et donc de se mouvoir en milieu aquatique.

La vitesse de nage est définie par l'équation suivante :  $V_{nage} = \text{Puissance consommée} / CE$  (Di Prampero 1986). La puissance consommée évolue en fonction de la technique gestuelle, de l'intensité d'effort produite ou encore en fonction des forces de résistances à l'avancement présentes lors du mouvement. Les niveaux de propulsion et de contraintes à l'avancement sont fortement impactés par l'utilisation de matériel spécifique et par la coopération entre binôme.

**La natation** en swimrun est une discipline à dominante haut du corps notamment par l'usage de la combinaison et le pull-buoy permettant une hausse de la flottabilité. La propulsion est donc produite principalement par les membres supérieurs. Énergétiquement, les niveaux de fréquence cardiaque et de coût énergétique sont moindres en nage qu'en course. Il s'agit donc pour certains swimrunners d'une période d'effort moins intense permettant de « récupérer » un peu du run précédent.

### Spécificités du run

La course à pied est définie par un déplacement continu créé par l'alternance de deux temps produits consécutivement. Le premier temps est l'appui, il est composé de trois phases : la phase de mise sous tension (retour de la jambe arrière pour préparer la pose du pied au sol), la phase de soutien (pose du pied au sol et soutien jusqu'au passage du bassin au niveau de l'appui) et la phase de renvoi (geste de poussée finissant l'appui). Le second temps est la phase de suspension où l'athlète n'a plus d'appuis au sol et prépare le cycle de foulée de l'autre jambe. Cette gestuelle est possible grâce à une coordination fine entre la propulsion des membres inférieurs et la participation des membres supérieurs et du tronc.

Le déplacement est produit en grande majorité par l'activité des membres inférieurs. Il est donc important de réduire l'effort du bas du corps lors des sessions de swim afin d'utiliser les pleines capacités des muscles des jambes.

### Spécificités de la transition

Les multiples transitions liées aux enchaînements induisent une stratégie et une routine d'entraînement afin d'optimiser au mieux cette

troisième discipline composant le SwimRun. Encore plus qu'en triathlon, il est possible de gagner ou de perdre une quantité de temps non négligeable, ce qui peut faire la différence notamment pour les moins bons nageurs. La qualité de la transition va dépendre des habitudes de réalisation, du matériel utilisé et d'une synchronisation au sein du binôme. Une bonne transition consiste à une mise en place efficace et efficace du matériel adapté. Avant

d'entrer dans l'eau, le bonnet et les lunettes doivent être sur la tête (et sans buée), les plaquettes aux mains et le pull-buoy pivoté entre les jambes au tout dernier moment. Lors du passage de la nage à la course, le processus inverse est réalisé. L'objectif est de passer de la nage à la course sans perturber la continuité du déplacement. Il faut être en permanence en mouvement et donc supprimer tout temps d'arrêt.

## Enchaînement swim-run et run-swim : impacts sur la performance et la prévention

Les enchaînements sont des phases caractérisées par diverses modifications impactant la physiologie et la biomécanique de l'exercice :

**- respiratoire :** Un des facteurs participant à l'hyperventilation à la sortie de la nage est le « rangement » du matériel de nage pour reprendre la course. Il est donc nécessaire d'être attentif à son rythme respiratoire. L'accentuation du débit ventilatoire (+13 à 19%, Hausswirth et al. 1996 & Guezennec et al. 1996) induit une intensification du travail mécanique des muscles respiratoires. Cela implique un surcoût énergétique. Suite à une

période de nage, le swimrunner va avoir besoin d'un délai pour que ses centres de régulation de l'organisme intègrent la modification de la respiration (cadencée par le cycle de bras vers cadencée par le cycle de course).

**- circulatoire :** la nage en combinaison, avec pull-buoy et plaquettes est favorable à une propulsion à dominante haut du corps. Cette dominance couplée à une vasoconstriction liée à l'eau froide engendre une réorientation sanguine et une brusque vasodilatation à la sortie de l'eau.







L'acidité issue de l'effort des muscles des membres supérieurs va donc bénéficier de ces modifications hémodynamiques pour se propager au reste du corps impactant alors les membres inférieurs. Un battement de jambe léger et régulier peut être intéressant à la fois pour faciliter l'enchaînement d'un point de vue circulatoire mais aussi pour compenser le poids des chaussures lors de la nage. Le passage de la natation à la course à pied et inversement provoque une redistribution des volumes sanguins au sein des muscles, notamment ceux les plus utilisés dans chacune des deux activités, et une régulation des centres nerveux liés à l'équilibre.

**- équilibre :** le swimrunner passe d'une position horizontale avec des rotations de tête à une position verticale avec une fixation plus importante de la position de la tête. Ce remaniement postural induit des déséquilibres transitoires (titubation, chute ...). Il s'agit d'un paramètre source de perte de temps et de blessures (entorse cheville, contusions suite à une chute ...).

**- locomotion :** la biomécanique de la foulée est remaniée par l'enchaînement. En général, la foulée optimale énergétiquement est choisie librement et de manière individuelle. L'amplitude de la foulée varie selon le niveau de fatigue du swimrunner. Lors de l'enchaînement, on observe le passage

d'une position horizontale portée avec une prédominance de contractions concentrique et isométrique en « swim » à une position verticale en charge caractérisée par des régimes musculaires concentrique et excentrique lors du « run ». On observe un redressement du rachis et la survenue possible d'une raideur musculaire des ischio-jambiers et des fessiers due à cette position gainée de nage. En début d'enchaînement, la longueur de la foulée est plus courte, la fréquence plus élevée, la position de course est avancée avec une flexion de genou plus importante en phase aérienne.

**- hydratation :** La déshydratation engendre une baisse de volémie (quantité totale de sang circulant dans l'organisme) et une perturbation de la thermorégulation notamment liée à une surcharge cardiaque. Cette surcharge est causée par la hausse de la fréquence cardiaque visant à maintenir un débit cardiaque constant.

**- énergétique :** les niveaux de fréquence cardiaque et de coût énergétique sont moindres en nage qu'en course. Il s'agit donc pour certains swimrunners d'une période d'effort moins intense permettant de « récupérer » un peu du run précédent. La modification des substrats énergétiques utilisés est liée aux paramètres d'hydratation et de coût ventilatoire. Plus l'oxydation des lipides est

conséquente, plus la consommation d'O<sub>2</sub> est forte pour une même intensité d'effort par rapport à la glycolyse.

La durée d'effort et la déplétion glucidique sont des facteurs primordiaux de l'apparition de la fatigue dans les disciplines de multi-enchaînement comme le swimrun. A l'inverse du triathlon avec la partie vélo, il est plus difficile au swimrunner de s'alimenter et de s'hydrater avec les enchaînements nage-course. Il s'agit de l'une des raisons principales de l'apparition rapide de la déplétion glucidique. L'importance des stratégies nutritionnelles et hydriques prennent alors tout leur sens. La déplétion glucidique augmente en situation de stress (eau libre, passage de bouée, vague, courant, enjeu ...) ce qui correspond aux conditions réelles du swimrun.

=> Ce sont donc de nombreuses informations qui varient rapidement lors des enchaînements. Cela engendre de **légers dysfonctionnements temporaires** perturbant les réponses motrices et physiologiques de l'organisme à divers stimuli. Ce phénomène augmente donc les risques de chutes et de torsion, et est accentué par la durée de la période de nage ou de course, son intensité et la température de l'eau et de l'air.

=> Au vu des phénomènes décrits ci-dessus, on peut émettre l'idée que **l'enchaînement swim-run**

**est plus complexe et plus entraînable** que son cousin run-swim. En effet, il est plus aisé de se ravitailler (solide + liquide) juste avant une session de nage, l'athlète passe d'une activité en charge à une activité portée. Les perturbations de l'équilibre, de la circulation sanguine, de la respiration, de la locomotion et le niveau de dépense énergétique (fréquence cardiaque, masse musculaire utilisée) est moindre lors du swim. Les difficultés supérieures du swim par rapport au run sont le froid de l'eau, le stress pouvant être produit par l'eau libre (courant, navigation, vague, large ...). Mais ces contraintes seront plutôt des sources de perturbations pour le run suivant.

=> Toutes ces **perturbations impactent négativement le coût énergétique** ce qui altère la performance et favorise l'apparition précoce de la **fatigue avancée**, source de blessure. Cela a donc aussi une importance pour la prévention des pathologies. L'entraînement spécifique permet à l'organisme de répondre de manière optimisée à ces perturbations à la fois bioénergétique, posturale, physiologique, biomécanique ou encore mentale.

Le mois prochain, nous analyserons l'impact du matériel sur le multi-enchaînement et comment s'entraîner au mieux pour gérer au mieux cette multitude de transitions et de multi-enchaînements.







# Samedi 26 et Dimanche 27 Août 2017 Triathlon du Château de Chantilly

Des formats pour tous : distance XS / S / M / L

Un festival de Triathlon accessible aux enfants et aux adultes.  
Les courses peuvent se faire en individuel ou en relais.

w: triathlonchantilly.fr t: 0033 3442 74567

f triathlonchateauchantilly @TrideChantilly

Solidarité Locale:

COFELY INEO



National Sponsors:

