

SWIMRUN MAGAZINE

n°20



FOCUS

- Swimrun Estérel :
Le rendez-vous de la rentrée
- Morocco Swimtrek :
Enchaînez les kilomètres à la nage

PAROLE D'EXPERT

- Préparer son premier swimrun

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



LA COURSE DE RENTRÉE QUI A SU SE FAIRE UNE PLACE

SWIMRUN ESTÉREL

PHOTOS BASTIAN HUBER



Le 17 mars se déroulait la deuxième édition du Swimrun de l'Estérel qui se déroule dans le Var entre Saint-Raphaël et Agay. Le massif de l'Estérel en toile de fond et la mer Méditerranée encore sauvage à cette époque de l'année où les touristes n'ont pas envahis ses rivages. Ajoutez à cela une date idéalement placée : pour une reprise de la compétition et quelques semaines avant le retour du circuit international Otillo, il n'en fallait pas plus pour que la recette fonctionne. Pour cette deuxième édition, ils étaient 72 binômes au départ. Le temps peu clément indigne de la Côte d'Azur a refroidi les corps mais échauffé les esprits et attisé la passion du sport nature. RECIT.

C'est sous une température fraîche aux alentours de 7 degrés que les 72 binômes inscrits sur la deuxième édition du Swimrun Esterel Saint-Raphaël ont pris le départ, le 17 mars dernier, sous les ordres de madame Cifre Ginette élue au sport en plein centre de la ville de Saint Raphael, sur la place Delayen qui se situe au bord de mer près du vieux port. Après un petit tour sur l'esplanade Bonaparte, les coureurs se sont jetés sur la première section de natation au niveau de la plage du Veillat sur 800 m. Les coureurs ont ensuite emprunté le sentier du littoral au port de Santa Lucia. S'en est suivi un enchaînement de nage et de trail sur ce magnifique single track qui longe la grande bleue. Le parcours est magnifique, le contraste avec les rochers rouges et le bleu de la mer est saisissant pour les swimrunners





© Bastian HUBER



venus de 35 départements hors PACA, mais aussi d'Allemagne, d'Espagne, de Suisse, de Suède, d'Angleterre et du Luxembourg. Une vraie internationalisation de la course pour cette deuxième édition.

« Une longue préparation hivernale de 3 mois avec une fin de bloc, qui tombe sur le Swimrun Esterel, un testing de nouveau matériel (plaquette et flasque avec produit énergétique), voilà ce qu'était cette « course de rentrée » commente Jean-Christophe Bastiani de Swimrun Events qui courait en mixte.

Au premier tiers de course, avant une longue section de nage



HUBER



HUBER

qui se terminait sur la plage du débarquement le vent d'ouest soufflait avec des pointes à près de 20 nœuds et développait une houle qui rendait la partie natation difficile et les sorties d'eau parfois périlleuses. La discipline qui se court en binôme trouve là tout son sens. L'entraide entre les binômes est cruciale afin de s'extirper de ces rochers frappés par les vagues.

Enfin une longue partie de trail au profil ascendant dans le domaine de Cap Esterel laissait un temps de répit aux équipes et permettait de se réchauffer un peu.

Mais c'était sans compter quelques petites surprises de l'organisation qui n'avaient pas trouvé mieux que de faire passer les coureurs dans une piscine du domaine de Pierre et Vacances cap Esterel partenaire de l'événement.

La redescente technique avec comme point de mire l'île d'or arrivait sur deux petits lacs.

L'accès abrupt du premier lac se faisait à l'aide d'une corde installée afin de sécuriser la progression des équipes. L'entrée dans l'eau des lacs à 11°C ne se faisait pas sans quelques gémissements.

Le deuxième lac lui ne pouvait s'atteindre que par un saut de près de 6 mètres que toutes les équipes avaient eu le plaisir de sauter.

Puis arrivée sur le petit port typique de notre Provence, le Poussai pour le troisième ravitaillement avant d'attaquer la recherche du trésor de l'île d'or surmontée de sa tour mystérieuse.



© Bastian HUBER

Voilà les participants à mi-parcours et les organismes avaient déjà été mis à rude épreuves. Le froid s'était installé et il fallait continuer à courir et nager afin de ne pas subir l'effet du froid et tomber en hypothermie. En swimrun la barre des 2 heures est fatidique pour des personnes qui ne sont pas entraînées à nager dans une eau à 13°C.

« Suivaient 10 km de douleur et surtout de froid que je maîtrise d'habitude sachant que je nage en eau froide < 10 degrés ou participe à l'Hellas Frostbite

“ **Surprises de l'organisation qui n'avaient pas trouvé mieux que de faire passer les coureurs dans une piscine du domaine de Pierre et Vacances cap Esterel**

swimrun à Stockholm en décembre ... Je finis vraiment au moral en hypothermie avancée avec les pleurs qui viennent seuls même dans le jacuzzi de l'arrivée qui ne me réchauffera jamais » reprend Jean-Christophe Bastiani qui finira finalement à la 5e place.

Le vent d'ouest frais et la houle se renforçaient. Les 20 kayaks du club d'Esterel kayak 83, les 7 bateaux des bases nautiques de Saint Raphaël et d'Agay et le bateau de la police municipale redoublaient aussi de vigilance.

La course s'étirait entre les premiers et les derniers et des signes de fatigue se faisaient ressentir sur l'arrière du peloton.

Le trésor de l'île mystérieuse ne durait pas longtemps car l'équipe

de l'événement avait offert pour la course.

Le retour se faisait dans la direction du Sémaphore du Dramont que les coureurs devaient gravir pour voir se découvrir au sommet une vue féérique sur la baie d'Agay. La vue récompensait l'effort !

Après un passage au milieu des étals de poissons et d'oursins frais du petit port multicolore d'Agay les nageurs entamaient et ce pour la 14^{ème} fois une partie de nage traversant la baie d'Agay pour le big swim de 700 m suivie d'une sortie à l'australienne et replonger au bout d'un ponton pour 400 m et toucher le graal de la ligne d'arrivée sur la plage de la Baumette et entrer pour la seconde fois dans la légende de l'île mystérieuse.

On comptait 5 abandons d'équipes mais les 144 swimrunners ont pu profiter d'un buffet norvégien au sein de la résidence Agathos partenaire titre du swimrun en se réchauffant dans des jacuzzis et siroter la bière de l'Esterel à l'effigie de la course.



Pour une deuxième édition, les organisateurs pouvaient se féliciter. 44 équipes masculines, 13 mixtes et 3 féminines, soit un total de 148 participants, le deuxième Swimrun Estérel Agathos a remporté un vif succès auprès des amoureux des sports nature. Nature mais sécurisé ! *« Un grand merci à l'organisation, le staff de Philippe et Laurent est au top. Balisage, ravitaillement, tracé de parcours, météo tout est présent pour passer un excellent moment de partage et d'effort. Le buffet scandinave sur l'arrivée et les jacuzzis de la résidence Agathos sont réconfortant et même le soleil nous a fait honneur de sa*

présence » rappelle le représentant du team Swimrun Event.

Malgré une météo capricieuse, les participants affichaient un large sourire en franchissant la ligne d'arrivée. En 3h08'48" pour l'équipe gagnante composée de Agramunt Jordi et Garcia Carabi Xavi. Deux garçons que l'on a l'habitude de retrouver sur les podiums nationaux en Swimrun avec une 8^{ème} place à l'Otillo aux championnats du monde en 2017 dans des conditions dantesques suivis de près par l'équipe suisse Bad boys Ticina avec Nastic Igor et Sylvain M vainqueur d'une manche qualificative Otillo à

Engadin en 6h22'51" pour la dernière « team » classée, mais là, l'essentiel était de participer.

Tous les compétiteurs ont fortement apprécié ce nouveau type de course ainsi que les lieux magiques où celle-ci s'est déroulée.

A noter également que seules deux équipes ont abandonné. La parcours était dur et sélectif, certes, mais dans la mesure où l'on ne cherchait pas à suivre la cadence infernale imposée par les deux premiers gagnant de l'épreuve...

C'est d'ailleurs ce que monsieur le maire de Saint Raphaël et Madame Ginette Cifre, adjointe déléguée aux sports de la Ville, ont pu constater. Elle qui était présente au départ mais aussi à l'arrivée de cette course un peu spéciale qui s'est disputée, ce samedi 17 mars, entre le parking Bonaparte et Agay.



THE ORIGINAL
SWIMRUN
SHORTY

HEAD

COMBINAISON ULTRA EXTENSIBLE
ET CONFORTABLE

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

Classement par catégories

Equipes Masculines

- 1 - Xavier Garcia Carabi et Jordi Agramunt
- 2 - Michele Silvan et Igor Nastic
- 3 - Ludovic et Jonathan Maillard

Equipes Mixtes

- 1 - Kevin Tonnerre et Lucie Guil Quere
- 2 - Arnaud Fricard et Juliette Favier
- 3 - Pierre Schillinger et Laurie Ausset

Equipes Féminines :

- 1- Aude Derrier et Sophie Charbonnier
- 2 - Ingrid Parsi et Anne Caroline Joud
- 3 - Kathrin Lösing et Kristin Fiebig



© Bastian HUBER

Dans la course avec l'équipe Team NU compléments (vainqueur)

L'équipe NU Compléments a décidé cette année de participer à la course SWIMRUN ESTEREL AGATHOS afin de commencer tôt la saison et d'avoir un minimum de rythme pour les ÖtillÖ Series Hvar.

La date était parfaite pour nous et ayant vu les vidéos de l'année dernière nous nous sommes décidés à participer cette année. Nous nous sommes présentés sur la ligne de départ avec tous les doutes que vous pouvez avoir

LOUEZ VOTRE COMBINAISON DE SWIMRUN



**OÙ QUE VOUS
SOYEZ EN FRANCE !**

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

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



**DES MODÈLES
TECHNIQUES ET
ACTUELS**

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

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



**VOTRE LOCATION
REMBOURSÉE**

L'expérience swimrun vous a séduite !

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



CONTACTEZ-NOUS

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

TARIFS 2018

1 Week-End : **55€**

2 Week-End : **75€**

4 Week-End : **100€**

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

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

09.62.19.34.51
location@swimrunland.com



© Bastian HUBER

avant le coup de pistolet marquant le début d'une course.

Nous avons planifié de commencer la course à un rythme soutenu afin d'aborder le 1er swim en bonne position.

Ce fut le cas, nous étions les premiers à rentrer dans l'eau car notre objectif était de contrôler le 1er swim et de voir le niveau de nos concurrents. Nous nous sommes rendu compte que l'équipe suisse était composée de bons nageurs et nous avait repris quelques mètres.

Nous attendions de voir comment ils aborderaient le passage suivant de running.

Nous avons donc fait transition la plus rapide possible afin de voir s'ils nous suivaient. On s'est rendu compte que sur sol plat, ils étaient très rapides, mais dès lors que nous sommes arrivés sur un passage plus technique et rocailleux nous leur étions supérieurs. Notre stratégie

a donc été d'accentuer notre effort sur les 1ères transitions qui étaient des zones plus techniques et des passages en mer plus courts afin qu'ils ne puissent pas réduire la distance en nage et accentuer notre avance une fois sur terre.

Nous avons été constants dans l'effort et contrôlant la course jusqu'à l'arrivée afin de décrocher notre 1ère victoire de l'année.

Le SWIMRUN ESTEREL AGATHOS nous a vraiment impressionnés.

Nous pensions que cela allait être un circuit plat et facile, mais nous avons été totalement surpris, ce fut un circuit très varié et avec des vues superbes.

Je mettrai en exergue la zone rocheuse très technique et la complication que cela implique de courir sur de grosses roches, mais cela a son charme. Nous n'oublierons pas non plus que nous avons dû

effectuer un saut de 5 mètres ! Nous avons décidé de sauter car nous étions en 1ère position, autrement je pense que nous y aurions réfléchi à 2 fois !

Ce fut également la 1ère fois que nous nous nagions dans 3 types d'eau différents : mer, lac et piscine.

Pour conclure, c'est définitivement un swimrun que nous recommanderons et qui sera à notre calendrier de l'année prochaine. Ce genre de courses est aussi l'occasion pour nous de participer à des courses de cette distance et de faire connaître ma propre marque de produits destinés au swimrun (www.nucomplements.com). Cette marque 100% née et faite pour le swimrun avec des produits facilitant la pratique en améliorant la flottabilité. Le nom de la marque définit très bien notre philosophie "NU" qui en catalan signifie nu, donc avec NU Complements vous courez libres !



© Bastian HUBER

Dans la course avec le duo Kevin Tonnerre et Lucie Guil Quere (vainqueurs en mixte)

Le swimrun Esterel était pour nous notre deuxième swimrun et le premier de plus de 20 kilomètres. Une vraie aventure au programme dans une eau à 12 degrés et avec des bonnes parties de trail dans le cap.

Notre objectif était clairement de le finir car nous sommes deux anciens nageurs de haut niveau (plusieurs participations en finales aux championnats de France) très à l'aise dans l'eau avec les plaquettes et la combinaison mais beaucoup moins sur terre.

Avec une organisation au top qui nous amène sur le site du départ, une sortie du bus dans le froid et le vent on se dit que ça va être compliqué !

Le soleil est heureusement au rendez-vous pour rendre le parcours encore plus beau ! Le port de Saint-Raphaël, le chemin côtier, la vue sur l'île d'or, le trail dans le cap, tout est magnifique et on se dit qu'en tant que swimrunners on a la chance de pouvoir vivre cette expérience. Bien aidé pour nos combinaisons AERO de chez HEAD qui nous allège pour le trail on se donne à fond pour profiter de l'expérience.

Le fait d'être en binôme mixte rajoute un petit quelque chose à la course, on s'aide, on partage les coups de moins bien, on se pousse

pour terminer rapidement et le parcours nous aide bien car il y a pas mal de natation à la fin.

Et après la joie de gagner cette deuxième édition du swimrun Esterel en binôme mixte, nous sommes ravis de rejoindre les jacuzzis installés par l'organisation et de se ravitailler

Nous sommes chanceux d'avoir pu vivre ce swimrun à fond, de participer au développement de cette discipline qui regroupe et fait vivre tous ces moments en binômes

“

Le SWIMRUN ESTEREL AGATHOS nous a vraiment impressionnés



© Bastian HUBER



La quatrième édition du Morocco Swimtrek reprend ses quartiers à Dahla, du 27 novembre au 2 décembre prochain. Pendant une semaine, les nageurs et nageuses évolueront dans des conditions de mer différentes pour boucler un périple de 30 km. Un bel entraînement foncier avant de rentrer dans l'hiver et perfectionner son aisance aquatique pour les prochains swimrun.

Le Morocco Swimtrek est une invitation au sport et à l'aventure. L'événement est né d'une volonté, celle d'Edith Molina, une Marocaine d'origine, passionnée de natation et de surf.

De retour sur ses terres natales après avoir fait ses études en France, la jeune femme décide de monter une manifestation sportive autour de l'eau. La région de Dahkla, dans le sud, aux portes du Sahara occidental regorge de potentiel. « Le Maroc a tellement de choses à proposer en termes de paysages, de contrastes », lance Edith Molina. Sport de kite et de surf, Dahkla n'a jamais accueilli un événement de nage en eau libre. La première

**Enchaîner les
kilomètres à la nage ...
Osez l'aventure
marocaine**
SWIMRUNTREK



édition est finalement une belle surprise. « On tablait sur une dizaine de personnes, au final on en a eu 60 et de dix nationalités différentes », se réjouit encore l'organisatrice.

Des spots de nage différents

Chaque jour, les nageurs amateurs ou professionnels s'élancent, en combinaison ou en simple maillot de bain, à travers un périple aquatique qui comptabilise au total 30km. L'océan, nature indomptable, promet son lot de surprises. Lagunes de sable, envolées de flamands roses, les nageurs évoluent dans des sites incroyables. Chaque étape a son propre caractère, sa propre spécificité qu'il faut affronter à coups de bras, comme une partition que l'on répète inlassablement au fil des clapots. Cette course itinérante propose un départ différent chaque jour de la semaine.



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS ORGANISATION



DECOUVERTE

Multiplier les expériences en mer

Sur le papier, l'aventure est alléchante, mais il faut s'y préparer convenablement. Nager en eau libre est un exercice qui demande de l'entraînement et surtout, qui n'a rien à voir avec l'eau chlorée et claire de la piscine. « Il faut savoir nager 3 à 5 km sans s'arrêter et multiplier les expériences en mer avant », recommande l'organisation. Le célèbre nageur d'eau libre, Jacques Tuset, livrera de précieux conseils à chaque participant, le fruit de sa longue expérience.

A noter que deux classements seront établis : avec combinaison et sans combinaison. A vous de voir quel challenge vous souhaitez vous fixer.

Quelques chiffres

50 c'est le nombre d'encadrants qui veillent à la sécurité et au bien-être des nageurs

6 c'est le nombre de sauveteurs présents sur l'eau durant toute la durée des épreuves

10 c'est le nombre de bateaux présents

19 à 20 c'est en degrés Celsius la température de l'eau dans laquelle évoluent les nageurs.





PREPARER SON PREMIER SWIMRUN

CONSEIL PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Comme dans de nombreuses disciplines, la préparation d'une compétition doit être un processus réfléchi afin d'augmenter ses chances de réussite ; et cela encore plus lorsqu'il s'agit d'une grande première. La préparation de son premier swimrun va être différente en fonction de son vécu sportif et de ses capacités athlétiques (différence entre un pur nageur, un pur coureur, un triathlète ou encore un handballeur ...). De part, la complexité et les spécificités de cette discipline, le novice va devoir respecter de multiples étapes afin de planifier au mieux sa préparation. Dans cet article seront évoqués l'auto-évaluation, la fixation d'objectifs, le choix de la course et de ses stratégies ou encore la préparation finale lors de la dernière semaine et du jour J de la compétition.

Evaluer son niveau

La connaissance réelle de ses aptitudes est un point clé dans la gestion de son premier swimrun. Il s'agit d'évaluer son niveau en analysant son vécu sportif en discipline d'endurance ou non et d'effectuer des tests physiques de terrain ou de laboratoire (si possible) afin de connaître ses données physiologiques (VMA, second seuil, pourcentage de masse grasse) et chronométriques (temps sur 5 ou 10km course, temps sur 400m ou 1500m nage). Le but est d'avoir des références afin de se donner des points de repère, se rassurer (pour certains) et de pouvoir connaître ses intensités et allures de course pour se fixer des objectifs réalistes (classement, réalisation ou chronomètre).

Fixer son ou ses objectif(s)

La fixation d'objectif peut être de deux types :

- Qualitatif : il s'agit d'un objectif de recherche de moyen, d'un cheminement pour arriver au résultat, de la manière dont la course s'est déroulée et des sensations issues de la pratique (plaisir, partage avec son partenaire, finesse technique).
- Quantitatif : il s'agit d'un objectif quantifiable comme finir une course, réaliser un temps donné ou encore une place au classement.



La fixation d'objectif est primordiale dans la construction de sa saison et dans le maintien de sa motivation tout au long de l'année. Il est nécessaire de se fixer plusieurs objectifs lors d'une course afin de conserver un but de réserve en cas d'échec de l'objectif principal. Cela permet de ne rien lâcher mentalement malgré les difficultés.

Avec quel partenaire ?

Pour une première, le choix du partenaire est essentiel sauf si la course choisie est un swimrun en solo. Le choix peut être fait :

- Par niveau afin d'avoir un duo homogène, tenir des intensités similaires et se donner « à fond ».
- Par lien d'amitié ou d'amour, peu importe le niveau, l'objectif est d'aider ou d'être aidé par son partenaire et profiter d'un moment de partage sportif à deux.
- Par challenge, en choisissant un coéquipier plus fort afin de

solliciter l'ensemble de ses aptitudes physiologiques et autres (psychologiques, tactiques et techniques).

Choisir sa course

Pour choisir une épreuve, l'analyse du profil est indispensable. Cela passe par une étude du parcours : nombre de sessions swim et run, distances, type de plan d'eau, dénivelé, revêtement, pourcentage de natation par rapport à la course, conditions climatiques, température de l'eau, technique ... L'analyse du classement, des commentaires et des explications de course permettent de prédire (plus ou moins) des fourchettes de temps possibles pour sa fixation d'objectifs. Le but est de faire le lien entre son niveau, la difficulté de la course et les résultats des éditions précédentes d'athlètes dont on connaît le niveau ; ce qui permet de se comparer à eux. Pour une première expérience en swimrun, il faut privilégier plutôt une

course correspondant à son profil d'athlète.

Préparer tactiquement sa course

Après avoir établi ses objectifs, son entraînement et son swimrun, il faut déterminer ses stratégies :

- Allure : avant de partir sur une course, il est nécessaire de connaître les intensités d'effort que l'on peut tenir en fonction des distances rencontrées.
- Nutritionnelle : la préparation des moments et des contenus des ravitaillements doivent être réfléchis en amont afin de ne pas avoir de mauvaise surprise lors de l'épreuve. Bien sûr, des modifications sont possibles selon les conditions de course.
- Matérielle : le choix du matériel est primordial en swimrun. Il doit être adapté au profil de la course et aux capacités du swimrunner.

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO



COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA

2 juin 2018

Organisé par



et

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
BERRY GRAND SUD**SWIMRUN****DE SIDIAILLES (18)**

S 8,6Km (1,7Km nat)
Binôme 70€

M 17,2Km (3,4Km nat)
Binôme 80€



RJFM
Hits & news !



Avec le soutien de

[HTTP://SWIMRUN-ET-TRAIL-DE-SIDIAILLES.STRIKINGLY.COM/](http://SWIMRUN-ET-TRAIL-DE-SIDIAILLES.STRIKINGLY.COM/)

L'ensemble de ces stratégies sont à tester à l'entraînement afin d'affiner les réglages et cela en compagnie de son partenaire de course.

Organiser sa course

Pour être dans des conditions optimales lors de son premier swimrun, il est primordial d'organiser son déplacement en compétition. Il est nécessaire d'adapter son voyage par rapport au lieu et à la date de la course, ainsi qu'à ses préférences de moyens de transport et de rythme de vie et de sommeil. L'important est de minimiser la fatigue générale et musculaire, de réduire l'impact du déplacement et d'un changement éventuel de climat et d'horaire afin de ne pas trop affecter son rythme. Une organisation de bonne qualité facilite l'approche de la course et la sauvegarde de son pic de forme, le tout dans un climat de sérénité et de motivation.

Suivre un entraînement adapté

En fonction de sa fixation d'objectifs, un entraînement adapté à son niveau, à ses points faibles et forts, doit être mis en place.

Il s'agit d'un processus réfléchi. Pour cela, l'accompagnement par un professionnel de l'entraînement est fortement recommandé. Il faut créer des cycles de travail avec des thèmes spécifiques pour développer certaines qualités athlétiques et mentales. Cela permet de progresser de manière ciblée afin de pouvoir maintenir des intensités voulues sur des distances ou durées demandées. Au sein de ce processus, il est important de se rapprocher des conditions réelles et spécifiques du swimrun : l'usage du matériel, la thermorégulation, la nutrition ou encore la coopération avec son partenaire. L'entraînement en

situation swimrun est indispensable pour optimiser sa performance, se rassurer et détenir les clés pour répondre aux contraintes d'un swimrun. Le but est donc de progresser et de « maîtriser » sa discipline tout en préservant son intégrité physique et sa continuité dans l'entraînement.

Le principe central de ce type d'entraînement est le multi-enchaînement (voir article sur le multi-enchaînement swimrun magazine n°13 et 14). Un cycle de travail doit être dédié aux vitesses de compétition c'est-à-dire des séances aux intensités spécifiques que l'on souhaite maintenir lors de son swimrun. L'entraînement doit être ponctué par des compétitions pouvant être autres que le swimrun : nage en eau libre, trail, aquathlon (+++), voire raid ou encore triathlon. Le but est de travailler ses allures de course, de se confronter aux conditions et aux éléments naturels



(proche du swimrun) afin de parfaire sa condition physique et de renforcer son expérience sportive.

La dernière semaine avant le swimrun

La dernière semaine de préparation (au moins) doit être dédiée à l'affûtage. Il s'agit d'une période de récupération afin d'aborder la compétition avec le meilleur pic de forme possible.

Cette notion d'affûtage (extrêmement bien analysée et expliquée par Bosquet & Mujika dans L'affûtage) doit respecter quelques règles (simplifiées ici) pour être efficace :

- Prendre en compte les différences individuelles selon les athlètes, notamment sur la durée de cette période (7, 10, 14 voire 21 jours), le volume et la fréquence d'entraînement.
- Baisser le volume d'entraînement (de 40 à 60%) et maintenir de fortes intensités d'effort

- Conserver une ou plusieurs séances (plus courtes) à allure spécifique.

=> L'objectif est de diminuer le niveau de fatigue, tout en conservant les qualités physiologiques afin d'être reposé et obtenir ce fameux pic de forme.

Cette période est à construire aussi rigoureusement qu'un cycle d'entraînement habituel. Il est intéressant de profiter de cette phase pour régler certains paramètres de course : vérification et optimisation de l'usage de son matériel et de la coopération avec son partenaire. La technique de transition est à répéter et les derniers réglages tactiques et stratégiques (allure, nutrition, hydratation, matériel, organisation d'avant course ...) sont à peaufiner notamment pour réduire les risques de contretemps et de mésaventures lors de la course.

Un dernier point est important, il

s'agit de la nutrition car la dernière semaine précompétitive doit être marquée par une stratégie nutritionnelle spécifique différente en fonction des préférences du sportif. A titre d'exemple, le régime dissocié scandinave est une possibilité intéressante. Il s'agit grossièrement de faire diminuer quelques jours (2-3) ses apports en glucides afin de créer un manque dans l'organisme pour l'augmenter ensuite (2-3j) dans le but d'optimiser les réserves glycogéniques nécessaires à la compétition à venir.

Ce stade doit permettre au swimrunner de parfaire sa préparation et de se présenter à son premier swimrun prêt athlétiquement et stratégiquement afin d'être serein et d'en profiter pleinement.

Le jour J de la course

Le matin de la course, comme le dîner de la veille, le repas doit être complet,



adapté et réfléchi mais ne doit pas être surchargé car les réserves énergétiques ont été effectuées la semaine précédente.

Le déroulement pré-course doit être serein pour limiter les déperditions énergétiques inutiles liées au stress. Le matériel est préparé dans le calme à l'aide de la « swimrun list » pour ne rien oublier. Un échauffement est nécessaire quelque soit le format de course, il doit être adapté aux conditions environnementales et à ses besoins personnels ; le tout sans entamer ses réserves.

Le swimrunner peut profiter de ce « warm-up » pour analyser les conditions climatiques et notamment l'état et la dynamique du plan d'eau. Une ration d'attente est consommée jusqu'au départ.

Lors du début de l'épreuve, il est indispensable de ne pas calquer son allure sur l'intensité d'effort des autres concurrents si elle est bien

supérieure à la stratégie prévue (sauf pour les binômes jouant le classement, où il sera important de pouvoir suivre parfois le rythme de ses adversaires).

Le swimrunner communique régulièrement avec son partenaire et reste lucide quelque soit les conditions afin de respecter et de réaliser les bons choix d'adaptation de ses stratégies (allure, nutrition, hydratation, lecture du plan d'eau) en fonction des aléas de course (changement climatique, modification de l'état de forme ...).

Après la course, la récupération est primordiale pour pouvoir enchaîner les entraînements et courses à venir. La récupération concerne principalement la récupération active (effort d'une vingtaine de minute à faible intensité en limitant les impacts au sol), la portion nutritive de récupération (glucides, protéines et eau) et la récupération psychologique.

Comme toutes les premières fois, la découverte du swimrun peut être impressionnante. La préparation est l'élément central de la réussite de ce projet. En effet, une préparation réfléchie, sereine et adaptée à ses besoins et aux sollicitations de l'épreuve permet au néo-swimrunner de réduire fortement le risque de problème lors de la course. Et même en cas d'imprévus, il sera capable de trouver plus aisément la réponse à ses stimuli négatifs.

L'important est d'être lucide (sur son niveau et sa fixation d'objectif) et d'être respectueux et humble devant ce type d'épreuve, d'effort et des conditions environnementales. A partir de ce moment, la pratique du swimrun ne pourra être qu'une fabuleuse découverte et cette première épreuve, le point de départ de nombreuses futures aventures sportives.



VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



Cette jante 100% carbone est fabriquée dans notre usine du Minnesota où elles ont subi un contrôle de qualité. La nouveauté réside dans sa largeur externe de 30mm (21mm interne). Il en résulte de superbe performance aérodynamique avec des pneus de 22-24mm et même 25-28mm.

Que votre utilisation soit des courses sur route ou de gravel, les roues VANQUISH 6 optimiseront votre ride, vous serez conquis par la qualité de roulement et l'aérodynamisme.

Ces roues sont disponibles uniquement en version frein à disque pour deux raisons :

1/ Avec le système de freinage traditionnel les jantes en carbone ont tendance à mal se refroidir ce qui peut compromettre l'intégrité structurelle de la jante et risquer votre sécurité ;

2/ En retirant le système de freinage traditionnel nous avons pu créer un nouveau profil de jante beaucoup plus large.



ROUE AVANT

LARGEUR DE JANTE :
30mm
734G
24 RAYONS
FREIN A DISQUE

ROUE ARRIERE

LARGEUR DE JANTE : 30mm
855G
24 RAYONS
FREIN A DISQUE



RETROUVEZ-NOUS SUR HEDCYCLING.FR POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CES ROUES

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

stay in touch!

