



***RETRouvez nos pages***

**SWIMRUN**  
**MAGAZINE**

**n°21**

**SWIMRUN**  
**MAGAZINE**

**La saison commence  
à Hvar...**

**FOCUS**

Tri-Sud 18 organise son 1er swimrun

**PAROLE D'EXPERT**

Analyser son profil  
et celui d'une course

Photo Pierre Mangez/ÖTILLÖ Hvar

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**



## ***SWIMRUN-TRAIL DE SIDIAILLES TRÈS CHÈRE NATURE***



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS DR ET ACTIV'IMAGES



*Le club de triathlon Sud 18 lance son premier swimrun, à Sidialles, dans le Cher, le 2 juin prochain, dans un véritable écrin de nature.*

Des rencontres naissent parfois de beaux projets sportifs. Crée il y a 25 ans, le club de triathlon de Saint-Amand-Montrond, le Tri sud 18, a été sollicité par la Communauté de communes Berry grand-sud pour dynamiser son territoire et plus particulièrement son très beau plan d'eau.

### **Un week-end nature**

Avide d'aventure et de sport, le club de triathlon accepte la mission qu'on venait de lui confier. « Il y a dix ans, il y avait un trail organisé dans ce site. Nous avons donc repris cette première idée, puis nous nous sommes dits qu'en tant que club de triathlon ça serait bien de créer un swimrun, que c'était plus porteur et plus cohérent », indique Nathalie, de l'équipe organisatrice.

L'idée séduit, l'organisation se met en place et la date se greffe à l'agenda. Le samedi 2 juin, à 14 heures, 200 binômes sont attendus au départ de cette toute première édition qui se décline en deux distances. Un S, avec 1,7 km de natation et 6,9km de course à pied et pour les plus courageux, un M, avec 3,4 km de natation et 13,8km de course à pied.

### **Un parcours dynamique**

Cette manifestation a suivi l'un des préceptes fondamental du swimrun : faire évoluer les athlètes au cœur de la nature. Et le site de Sidialles s'y plie à merveille. « Il s'agit d'une réserve d'eau naturelle, l'eau est magnifique », argumente Nathalie. Une épreuve lovée dans un écrin naturel, pour un moment 100% plaisir.

Les organisateurs ont misé sur un parcours dynamique avec pas moins de dix sorties d'eau. Les binômes vont donc devoir soigner leurs transitons et faire preuve de pugnacité. La première portion sur laquelle ils s'élanceront donnera d'ores et déjà le ton, puisqu'une belle côte attend les sportifs. Toute la partie course à pied se déploie autour du plan d'eau, sur des sentiers qui promettent un petit peu de dénivelé. Et pour ceux et celles qui ont opté pour la distance M, ils réaliseront la même boucle une seconde fois.



# *Swimrun Trail de Sidialles*

très chère nature

## DECOUVERTE



Tout l'esprit du swimrun est au rendez-vous avec une attention toute particulière à l'aspect écologique, site protégé oblige.

### Informations pratiques

Swimrun, le samedi 2 juin, départ à 14 heures.

Le S: 1,7km de natation / 6,9km de course à pied (70 euros)

Le M: 3,4km de natation / 13, 8 Km de course à pied (80 euros)

Trail, le dimanche 3 juin, départ à 10 heures.

8 km (7 euros) ou 13 km (10 euros)

Web: trisud18.onlinetri.com

Facebook:  
Swimrun et Trail de Sidialles

Contact:  
Jean-Pierre Peaudcerf 06 89 08 25 87



2 juin 2018

Organisé par

TRI STUDIO

et

COMMUNAUTE 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€



Avec le soutien de



RJFM  
Hits & news !

express  
Le Châtelet





## **PREMIÈRE ÉTAPE À HVAR**

# **OTILLO SERIES**

PARPIERRE MANGEZ/ÖTILLÖ HVAR



*Les choses sérieuses ont repris le 8 avril dernier en Croatie pour le swimrun Hvar, première étape qualificative pour les championnats du monde en Suède en septembre prochain. Et il fallait être très en forme pour prétendre décrocher l'un des huit sésames en jeu...*

«Cette course est juste quelque chose de très particulier ! Nous avons souffert aujourd’hui et rien n'a été facile. C'était vraiment difficile pour tout le monde et juste une course exceptionnelle. La variation dans le terrain est très physique. Mais le parcours de course nous convient parfaitement, nous avons adoré la course technique dans les collines. C'est incroyablement beau ! ». Pontus Lindberg était partagé entre difficulté et plaisir après avoir terminé vainqueur avec George Bjälkemo (SWE, Team Garmin) de cette première étape de la série ÖTILLÖ.

L'île de Hvar, qui fait partie des îles dalmates croates, est considérée comme l'une des 10 plus belles îles au monde. Avec son riche patrimoine culturel et historique, ses oliviers centenaires et ses vignobles, ses eaux cristallines, ses roches calcaires et son terrain varié, entouré par les fabuleuses îles Pakleni, Hvar est la destination idéale pour une course de natation ÖTILLÖ. Il ne fait aucun doute que Hvar répond à la demande d'ÖTILLÖ de courses uniques dans des lieux uniques!

Le parcours de 40,4 km d'ÖTILLÖ Swimrun Hvar a été aussi difficile que possible. La mer cristalline était un peu plus froide qu'à l'habitude à 14 degrés et le plus long passage à la nage de 2 950 mètres était un véritable test pour tous les concurrents. Le temps presque parfait l'a rendu plus facile que prévu mais cette épreuve reste un véritable challenge. Une grande partie de la course s'est déroulée sur des sentiers techniques, avec quelques ascensions difficiles relançant le défi. La nécessité de s'adapter à courir sous le soleil chaud et nager dans la température de l'eau relativement froide, d'environ 13-15 degrés, ne rendait pas la tâche facile aux concurrents. Certains ont abandonné, d'autres se sont livrés une bataille sans merci, restant au contact pour aller chercher au plus profond d'eux-mêmes.

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

125 équipes représentant 23 nations se sont rendues à Hvar pour disputer l'ÖTILLÖ Swimrun Hvar, qualificatif au Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun dans l'archipel suédois. La veille de la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, l'ÖTILLÖ Sprint Hvar, offrant les mêmes saveurs que la course la plus longue et la plus exigeante mais dans un format plus petit. Cette course comptait 73 équipes de 19 nations.

Huit meilleures équipes de l'ÖTILLÖ Swimrun Hvar se qualifient pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2018, le 3 septembre 2018 dans l'archipel de Stockholm; top 3 hommes, top 3 mixtes, top 2 femmes. A noter que les meilleurs Français sur Otillo 2017 se sont d'ores et déjà qualifiés pour les championnats du monde.

## FOCUS



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



1. Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE), Thule Crew –
2. Stefano Prestinoni et Annika Ericsson (SWE) Équipe Swimshop.se
3. Helena Sivertsson et Fredrik Granström (SWE) Équipe Grinderman



1. Fanny Danckwardt et Désirée Andersson (SWE) Équipe Envol –
2. Renee Huuva et Charlotte Erikson (SWE) YO Club de course à pied
3. Anneli Wall et Jenny Ramstedt (SWE) Équipe Envol



**THE ORIGINAL SWIMRUN BASE**

**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

**HEAD**



## **COMMENT ANALYSER SON PROFIL ET CELUI D'UNE COURSE EN SWIMRUN**

# **CONSEILS DE PRO**



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



*Lors de la construction de sa saison, le choix des épreuves est une étape clé. Cette décision se fait en général en fonction des envies du swimrunner, de ses attirances pour une course mais aussi selon le lieu, l'organisation, le niveau de la concurrence, la renommée et parfois aussi selon le prix et les récompenses.*

*Un paramètre reste souvent un peu en retrait malgré le fait que ce soit le plus important : la correspondance entre les profils de course et du swimrunner. L'objectif est de trouver l'épreuve sur laquelle l'athlète sera le plus à l'aise possible, lui permettant d'être à la fois performant et de se réaliser dans sa pratique.*

*Le but de cet article est de présenter une manière d'analyser le profil d'un swimrun et d'un swimrunner selon divers facteurs (contextuel, énergétique, technique, tactique ...).*

## **ANALYSER SON PROFIL DE SWIMRUNNER**

L'analyse de profil va être réalisée en plusieurs étapes.



### ***Spécialité et qualités :***

Le questionnement débute sur sa spécialité. Suis-je un bon nageur, un bon coureur, ou plutôt les deux ? Puis le cheminement se poursuit autour de ses qualités intrinsèques de sportif d'endurance. Ai-je un profil longue distance (LD) ou courte distance (CD) ?

Au niveau énergétique, les qualités sont déterminées par les valeurs de VMA, de second seuil (SL2), de capacité aérobie, de capacité à maintenir un haut niveau d'intensité sur un temps donné et à détenir une thermorégulation permettant de lutter contre le froid.

D'un point de vue musculaire, la qualité la plus importante semble être l'endurance de force (la capacité à répéter des contractions musculaires sous-maximales un maximum de fois). Elle participe à déterminer la capacité du swimrunner à conserver son intensité de course et de nage et l'utilisation de matériel spécifique type plaquettes.

Le profil psychologique est essentiel. En effet, le corps ne peut répondre aux sollicitations seulement si la « tête » est opérationnelle. Il faut donc se questionner sur son aptitude à gérer le stress et les imprévus, à résister mentalement au froid et à la douleur (liée à l'effort), à communiquer et

trouver les leviers d'optimisation de son binôme, à rester lucide à tout moment de l'épreuve et à utiliser ses expériences passées pour s'adapter aux contraintes de course.

L'aspect technique est important, il participe fortement au profil de spécialité. La technique regroupe à la fois la qualité gestuelle de nage ou de foulée, la capacité à utiliser du matériel spécifique (combinaison, plaquettes, corde, pull-buoy, flotteurs), à réaliser des transitions efficace, à lire un plan d'eau (courant, vague) et à naviguer de manière efficiente. Enfin, l'aspect tactique qui s'appuie essentiellement sur la qualité des stratégies nutritionnelles, hydriques, matérielles, mais aussi

de navigation et surtout d'allure (intensité). Il s'agit ici d'habiletés liées à la connaissance de soi, de son partenaire et l'entraînement spécifique en conditions réelles de swimrun (intensité, ravitaillement, choix techniques).

A partir de cette analyse, il est alors possible de déterminer si son profil correspond au CD (capacité à maintenir des hautes intensités de nage et de course sur des durées limitées) ou au LD (capacité à maintenir des intensités moindres mais sur de longue durée, à résister au froid et la douleur et enfin à adopter des stratégies efficaces dans le temps).

## 2 Profil de son partenaire :



paddles, drafting ...).

Les choix des intensités de course et de nage doivent être réfléchis pour ne pas mettre « définitivement dans le rouge » un des partenaires sur l'activité où il est le moins performant. L'objectif est bien l'homogénéité et l'efficience. Un point déterminant de la qualité du binôme est la compatibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité du duo à se soutenir et à rester soudé quelque soit le déroulement de la course.

**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.

**OÙ QUE VOUS SOYEZ EN FRANCE !**

Peu importe l'endroit où vous habitez, nous expédions par Chronopost la combinaison dans un point relai 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.

**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'envoie et le retour de la combinaison.***09.62.19.34.51**  
**location@swimrunland.com**

**CONSEILS DE PRO****3****Choix et capacité d'utilisation du matériel :**

Le libre choix matériel (ou presque) est un facteur spécifique et déterminant du Swimrun. La question est de trouver l'équipement optimal pour performer. Il est nécessaire d'analyser sa capacité à nager plus vite ou non sur de courtes ou longues distances avec des plaquettes, un pull-buoy ou un modèle de combinaison. En fonction de cela on pourra choisir le type de matériel mais aussi le moment à partir duquel on peut décider de ne plus l'utiliser (plus de plaquettes en fin d'épreuve si musculairement le swimrunner n'est plus assez « fort » pour être efficace). Le questionnement sur le matériel à utiliser concernant la thermorégulation est important. La capacité à lutter contre le froid ou évacuer la chaleur déterminera la possibilité du swimrunner à user d'une combinaison longue ou courte



et d'autres équipements (lycra, bas, cagoule néoprène ...). Les choix concernant la natation et la thermorégulation seront à pondérer en fonction des capacités de l'athlète à être efficient en course à pied et en transition avec ce matériel (combinaison longue, double cagoule, paddles ...). Le type de chaussures sera déterminant à la fois pour la qualité de course (revêtement, poids, évacuation de l'eau) mais aussi en fonction du niveau de flottaison du sportif.

Possibilités d'entraînement et type de travail :

L'analyse de son profil de swimrunner passe aussi par la détermination du type d'entraînement qui nous correspond mieux (courte ou longue distance, natation ou course à pied ...) et des possibilités individuelles d'entraînement (logistique, lieu

de vie permettant d'avoir des conditions d'entraînement type swimrun toute la saison ou non, organisation, temps libre, vie personnelle et professionnelle, capacité à emmagasiner les charges d'entraînement à la fois physiologiquement et psychologiquement ...).

Cette démarche est importante car le type d'entraînement ne sera pas le même en fonction des épreuves choisies et un processus d'entraînement contre nature peut être usant pour l'athlète. La réalisation de tests ou de séances références permettront au swimrunner d'évaluer sa progression, de maintenir sa motivation et de moduler sa programmation d'entraînement ou inversement.

**ANALYSER SON PROFIL DE SWIMRUNNER**

L'analyse de profil va être réalisée en plusieurs étapes.

L'analyse d'un profil d'épreuve passe par une étude de multiples éléments : La distance totale, le nombre d'enchaînements et la longueur des sessions de swim et de run sont des informations qui déterminent la nature de l'épreuve (courte ou longue distance). Mais aussi les intensités, les allures à maintenir pour le swimrunner ainsi que ses stratégies

nutritionnelle et matérielle. Il y a une différence entre un swimrun composé d'un nombre supérieur de courts enchaînements par rapport à un nombre faible de longs enchaînements ; et cela malgré une même distance totale. Le swimrunner avec une capacité de conservation courte d'une forte intensité de nage et de course sera plus à l'aise sur de nombreux enchaînements de courtes sessions alors que l'athlète avec une capacité à maintenir une intensité

soutenue sur de plus longues durées préférera les enchaînements de longues sessions.

Le pourcentage relatif de nage et de course va définir en partie le profil nageur ou coureur de l'épreuve. En général un parcours avec plus de 25% de nage sera un parcours privilégiant les nageurs ; une proportion de course supérieure à 80% correspondra plus à un profil de coureur.

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia  
**SWIMRUN10**

COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

HUUB

TRIMAX

156

www.huubfrance.com

**1 Dénivelé, technicité du parcours, type d'eau libre, revêtement et cut-off :**

L'analyse détaillée du parcours est essentielle. Le dénivelé (montagne, plat, montée et descente progressives ou sèches), la technicité (sinueux, simple) et le revêtement du parcours (sable, boue, rocher, piste, route, herbe, chemin) vont déterminer les diverses stratégies (allure, matériel, nutrition) à adopter et avantageront certains profils (puissant plus avantage sur sol dur).

Les caractéristiques des plans d'eau sont aussi primordiales : type de plan d'eau (mer, lac, rivière), dynamique de l'eau (courant, vague), conditions extérieures (température de l'air, hygrométrie et vent) et température de l'eau. Plus les conditions sont difficiles plus les bons nageurs sont favorisés.

L'ensemble de ces caractéristiques sont à prendre en compte dans la gestion de la course et notamment pour le respect des cut-off pour certains binômes car les distances totales ont peu de significations si les détails des caractéristiques du parcours ne sont pas connus.

**2 Quelles stratégies (hydratation, nutrition, matériel, allure) choisir ?**

En fonction des données précédentes et des informations concernant le nombre, la composition et le placement des ravitaillements, il est alors possible de mettre en place sa stratégie nutritionnelle. De nombreuses questions se posent : quand et quoi manger et boire ? En quelle quantité ? Cela se réfléchit, se prépare et s'entraîne avant la course. Néanmoins des modifications seront nécessaires en fonction des conditions de course (chaleur, froid, baisse de forme, temps plus long, courant...). On peut conseiller les ravitaillements d'avant natation car moins de masses musculaires sont engagées permettant d'avoir une quantité de sang plus importante au niveau du système digestif, ainsi qu'une absence de choc liée à la course à pied.

**3*****Contexte de la compétition (date et lieu) :***

La date de la compétition va déterminer la période et les conditions possibles d'entraînement et donc le rétro planning vous permettant de construire votre processus d'entraînement. Le lieu est important car cela impacte la logistique lors de cette épreuve. Lorsqu'une course est loin de chez soi, il faut prendre en compte de multiples facteurs dans sa préparation finale : temps et moyen de transport, décalage horaire, changement de climat, montée en altitude, lieu et horaire de sommeil, mal ou stress du transport... Autant de paramètres pouvant entamer la fraîcheur du swimrunner et compliquer la course.



**“**En fonction de son objectif personnel, certains souhaiteront une concurrence modérée, d'autres se confronter aux meilleurs

***Informations concernant la course (organisation, participant, forum) :***

N'étudier « que » le parcours de l'épreuve et le classement de l'édition précédente ne suffisent pas. Il est intéressant de récolter des informations sur les conditions de course (courant, vent, revêtement, longueur réelle des portions de nage et de course...) et ses modalités (horaire et lieu de départ, nombre d'équipe, sécurité, cut-off...) auprès de l'organisation, d'autres participants ou sur des forums spécialisés. Le tout étant de préparer au mieux sa course notamment pour les athlètes anxieux éprouvant le besoin de contrôler le maximum de paramètres. Attention toutefois à vérifier les sources car il n'est pas rare de trouver des commentaires faussés, il est donc conseillé de s'informer auprès de swimrunner de confiance.

**4*****Niveau et concurrence lors de cette course :***

En fonction de son objectif personnel, certains souhaiteront une concurrence modérée, d'autres se confronter aux meilleurs et pour d'autres cela n'a pas d'importance. Pour « évaluer » la concurrence, il suffit de comparer la start-list avec le classement et les temps des éditions ou des courses précédentes dans le calendrier de la saison de swimrun. En général, ce genre de démarche s'effectue pour les épreuves donnant lieu à une qualification, à un titre honorifique ou à un prize money. Cela permet aussi de repérer des binômes de niveau proche afin de se donner des points de repères pendant la course.

***EXEMPLES***

*1) Profil : nageur moyen (15' au 1000m), bon coureur (35' au 10km), bonne technique en montée et descente et en transition, capable d'aller vite sur des distances courtes de nage (200-300m) et de course (1-3km), navigation moyenne, difficulté à maintenir l'intensité sur de plus longues distances notamment musculairement avec les plaquettes. Gère bien son allure, sa thermorégulation et ses autres stratégies. Habite dans une région où l'eau est très froide sauf de mai à octobre et où il n'a que peu de possibilité d'entraînement en conditions réelles de swimrun.*



# OXYRace®

SWIMRUN DU JURA – LAC DE VOUGLANS

**20 MAI 2018**  
**SWIMRUN**

**DISTANCE-M**

**16 KM**

2 km nage / 14 km trail  
5 sections / 6 sections

[www.oxyrace.fr](http://www.oxyrace.fr)

**DISTANCE-L**

**34 KM**

4 km nage / 30 km trail  
10 sections / 10 sections



=> Privilégier des swimruns avec un fort pourcentage de course (<80%), de nombreuses portions de nage et de course très courtes afin de conserver ses hautes intensités d'effort et de bénéficier de ces qualités de transition et d'enchaînement. Choisir plutôt un parcours avec un peu de dénivelé, une nage en plan d'eau type lac-étang pour faciliter la navigation et possiblement dans le froid. Prévoir un CD en début de saison pour aller sur un LD en fin de saison grâce à la hausse des possibilités d'entraînement swimrun à partir de mai.

2) Profil : très bon nageur (12' au 1000m), coureur moyen (50' au 10km), de bonnes qualités de maintien de l'intensité sur de longues durées, de résistance au froid, de gestion stratégique et psychologique des courses. Cet athlète bénéficie de conditions de pratique réelles du swimrun presque annuelles.

=> Possibilité de prévoir des courses tôt dans la saison, dans des conditions difficiles de froid et de type de nage (mer, vague, courant). Privilégier des épreuves LD avec de longues portions de nage et de course (pour maintenir une intensité soutenue longtemps), un pourcentage élevé de nage (>25%) avec des conditions difficiles de navigation et de lecture du plan d'eau ; avec possiblement du dénivelé.

## CONCLUSION

Il peut être intéressant de courir contre nature, de choisir des épreuves permettant de sortir de sa zone de confort, de progresser sur ses points faibles et de réaliser des belles et différentes épreuves même si elles ne s'accordent pas à son profil. Mais pour espérer être performant ou très à l'aise dans sa pratique du swimrun en compétition,

il vaut mieux privilégier des courses correspondant à ses capacités et à son profil. Un profil de swimrunner peut évoluer avec l'entraînement et l'expérience. Il sera alors possible d'aborder d'autres types de courses. L'analyse de son profil d'athlète et des profils d'épreuves permet de ne pas préparer que physiquement et psychologiquement sa course, mais

d'aborder aussi les points de vue technique et tactique afin de profiter au mieux de sa pratique du swimrun.

**Arthur Ashe :**

« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation ».

# HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY

Des produits étudiés et testés par un collectif regroupant les meilleurs coachs et scientifiques pour vous rendre plus rapide.



ATANA  
**519€**

AERIOUS II  
**519€**



SPHERE SHORTS  
**109€**



©Copyright Urimax

L'Aerious 2 est la première combinaison conçue exclusivement pour permettre à 85 %\* des triathlètes de nager plus rapidement en bénéficiant d'une position élevée des jambes dans l'eau.

## ACCESOIRES HUUB



[WWW.HUUBFRANCE.COM](http://WWW.HUUBFRANCE.COM)

#FIRSTOUTTHEWATER