

# SWIMRUN MAGAZINE

n°27



## Ötillö Cannes Grande première !

**CONSEILS DE PRO**

Conseils pour les débutants

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**

# L'Ötillö swimrun w



*La toute première édition de l'ÖTILLÖ Cannes a conclu en beauté la saison 2018 de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series. Avec une absence quasi-totale de vent, du soleil, des températures agréables et un rythme soutenu en tête de course, le cadre était idéal.*

La concurrence était rude dans la catégorie masculine: les leaders actuels des World Series, l'Équipe Garmin (les suédois George Bjälkemo et Pontus Lindberg) affrontaient les Champions du Monde de l'Équipe Team ArkSwimrun - les suédois Fredrik Axegård et Alex Flores - et Team Envol - Nicolas Remires & Julien Pousson (FRA), pour ce qui s'annonçait comme une course haletante. Sur ce point là, pas de doute, la course nous a tenus en haleine. Le cadre superbe de la ville de Cannes et des îles de Lérins s'est transformé en arène pour nos gladiateurs des temps modernes, lancés à la poursuite de leurs concurrents dans l'espoir d'anéantir leurs chances de victoire.

Team Garmin - George Bjälkemo & Pontus Lindberg (SWE) - Les vainqueurs du 2018 ÖTILLÖ Swimrun World Series - a pris la tête dans les derniers mètres, et a remporté la course en 04:36:59, 19 seconds devant Team Envol - Nicolas Remires & Julien Pousson (FRA).

**LES FINALES DE L'ÖTILLÖ**  
**SWIMRUN WORLD SERIES**  
**SE SONT TERMINÉES À UN**  
**RYTHME EFFRÉNÉ**

**L'ÖTILLÖ SWIMRUN**  
**WORLD SERIES**

# World series



C'est le Team Garmin qui a remporté le titre de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series 2018, avec un record presque parfait de 5 victoires cette saison.

*la plus difficile pour nous»,* a déclaré, ravi, George Bjälkemo (SWE) après sa victoire aux côtés Pontus Lindberg (SWE) Team Garmin.

Dans la catégorie Mixte Team Aneheim Consulting - Henrik Wahlberg & Helena Sivertsson a remporté la course avec un temps de 04:53:43, 16 secondes devant Team Envol/ Vivobarefoot - Knut Baadshaug (NOR) & Diane Sadik (SUI) occupant la 4<sup>ème</sup> place au scratch.

C'était la dernière étape de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series 2018, et c'est la superbe ville de Cannes, dans le

La première équipe féminine, l'Équipe Envol, composée de Desiree Andersson et de Fanny Danckwardt (SUÈDE), a encore une fois proposé une formidable performance. Les deux coureuses ont conclu la saison avec le titre de gagnantes de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series 2018, en finissant avec un temps de 05:14:50, 10:55 minutes devant Team Envol - Anna Hellström & Susie Moonan (SWE)

*« Cette journée incroyable a été extrêmement éprouvante. Ce magnifique parcours a joué en notre faveur, avec de nombreuses sections de nage, et nous sommes vraiment heureux de terminer devant. C'était*



Sud de la France, qui a été choisie pour accueillir les finales des World Series.

ÖTILLÖ se fait une fierté de proposer des courses uniques dans des lieux uniques, et Cannes répondait parfaitement à cette définition. C'est la première fois qu'une course ÖTILLÖ combine nature et environnement urbain. La partie naturelle du parcours est absolument superbe, le départ et l'arrivée de la course se faisant sur les îles Lérins, ou aux alentours de celles-ci. Avec une longue section de nage pour regagner la terre ferme, les concurrents sont ensuite retournés en environnement urbain, sur la célèbre Croisette, avec deux hautes collines, La Croix de Gardes et La Californie, en passant par le magnifique quartier du Suquet et la vieille ville, avant de terminer



Place Verdun. Les candidats ont énormément apprécié ce parcours.

Plus de 500 concurrents, venus de 24 pays différents, ont pris part à ce dernier week-end ÖTILLÖ Swimrun de l'année 2018, la deuxième épreuve de qualification pour le Championnat du Monde ÖTILLÖ Swimrun 2019, qui se déroulera dans l'archipel suédois. La prochaine étape est Hvar pour le début de la saison 2019, qui commencera le 6/7 avril.

Avec une température de 20 degrés dans l'eau, et une température extérieure d'un peu plus de 26 degrés, les conditions étaient idéales pour clore cette saison.

**“ Les meilleures équipes ont repoussé leurs limites, se poursuivant en groupes serrés jusqu'à la ligne d'arrivée ”**

Plusieurs équipes ont dû faire des efforts pour passer les temps éliminatoires et certaines ont même dû abandonner en chemin. Les meilleures équipes ont repoussé



leurs limites, se poursuivant en groupes serrés jusqu'à la ligne d'arrivée. Le niveau de la compétition s'est vraiment envolé !

[https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%8Ele\\_Saint-Honorat](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%8Ele_Saint-Honorat)

Passage des concurrents devant le monastère de l'île Saint Honorat



- 1 George Bjälkemo & Pontus Lindberg (SWE) – Team Garmin
- 2 Nicolas Remires (FRA) & Julien Pousson (FRA) Team Envol
- 3 Fredrik Axegård & Alex Flores (SWE) Team ArkSwimrun



- 1 Helena Sivertsson & Henrik Wahlberg (SWE) – Team Aneheim Consulting
- 2 Diane Sadik (SUI) & Knut Baadshaug (NOR) – Team Envol/ Vivobarefoot
- 3 Anna Fält (SWE) & Nina Ellmark (GER)



- 1 Fanny Danckwardt & Desirée Andersson (SWE) – Team Envol
- 2 Anna Hellström & Susie Moonan (SWE) – Team Envol
- 3 Anneli Wall (SWE) & Jenny Ramstedt (SWE) Team Envol/ Head Swimming



**EQUIPE SWIMRUN MAGAZINE.**  
**GREGORY MOLLET-VIEVILLE ET**  
**GRÉGOIRE ELOY**

**RÉCIT DE COURSE DE**  
**GRÉGOIRE ELOY**

## ÖTILLÖ CANNES

*Je suis né à Cannes*, j'y ai vécu une partie de mon enfance, et je me souviens des week-ends passés en famille, sur le voilier de mon père, entre les îles de Lérins. Redécouvrir cet endroit très préservé avec juste ce qu'il faut pour enchaîner nage et course à pied était particulièrement excitant. Après les championnats du monde en 2016 et Engadin en 2017, participer à la première édition de l'Ötillö à Cannes était un choix évident.

*Ötillö est avant tout histoire de partage* : trouver le bon partenaire et vivre avec lui une course d'endurance dans un cadre de nature hors normes. Greg est mon « gourou » de triathlon, celui avec qui j'ai partagé de nombreuses courses, dont un mémorable 70,3 à Aix bras dessus bras dessous sur la ligne d'arrivée. C'est lui aussi qui m'attendait à l'arrivée de l'Ironman de Nice en 2015. Nous avons un niveau équivalent mais j'ai à mon crédit un léger avantage en natation et une petite expérience en Swimrun que Greg n'avait pas car il découvrait la discipline. J'ai donc pris mes responsabilités et me suis placé en tête en natation. La météo était parfaite, le départ de l'île saint Marguerite idyllique, la vue sur Cannes imprenable. Nous ne nous étions pas fixés d'objectif de chrono, l'important était de profiter. Mais aucune course Ötillö ne doit être prise à la légère, et Cannes s'est révélée être plus intense que prévue : sur les

19 premiers km de course, presque 6km de nage dont une traversée des îles jusqu'au continent. Pas assez préparé, pas dans un bon jour, pas dans le rythme, j'en faisais les frais avec de mauvaises sensations et le couperet au milieu de la 5ème section de natation de 2100m : une crampe violente au mollet qui me stoppa net. Le bateau vient nous demander si tout va bien. Oui oui, tout va bien (sourire figé sous le bonnet), nous repartons, mon mollet gauche en bois.

*A la sortie de l'eau les jambes sont raides, le mollet contracté. Greg lui va bien, se balade, il m'emmène en haut de la première colline avec cette magnifique descente par le vieux Cannes.* Je peste contre ma piètre condition et les promeneurs de la Croisette dont la présence me rappelle à quel point on est loin de la nature sauvage d'Engadin ou de la Suède. Car j'ai mes doutes quant à l'intérêt d'un swimrun urbain, même si je fais confiance aux organisateurs. Je tente de me détendre en plaisantant avec les bénévoles qui sont toujours de bonne compagnie ou en tapant dans les mains des touristes et des commerçants qui nous encouragent. Sur 50m une dame me prend par le bras et semble vouloir nous accompagner jusqu'à l'arrivée. Une équipe à trois, tiens, pourquoi pas !

*La suite de la course se passe mieux, je retrouve des sensations.* La deuxième longue section de course à pied est ludique : montée abrupte le long d'une voie ferrée abandonnée puis descente à travers les bois, à même la pente, dans le lit d'une rivière. Après moult acrobaties et détours, nous débouchons sur une petite plage de nudistes qui répondent à nos grands gestes, debout sur leurs rochers. Vision étonnante. La natation suivante se déroule en compagnie de quelques méduses, Greg se fait piquer mais ne bronche pas. Comme depuis le début, il est imperturbable. A l'arrivée une dernière natation de 200m où je retrouve toute ma famille qui m'attend dans l'eau et nage avec nous. Voilà quelque chose qui ne risque pas d'arriver en Suède ou à Engadin ! Nous passons la ligne, soulagés et heureux en compagnie de ma fille et de son cousin, tous deux en maillot de bain.

*L'après-course est conviviale et paisible, comme à chaque Ötillö.* Nous repartons fatigués mais heureux d'avoir vécu cette course ensemble. Je repars notamment avec un souvenir aussi bref que précis : celui d'une famille de 4 personnes, debout à l'avant d'un voilier qui nous regarde passer lors de la première natation entre les îles de Lérins, et que j'aperçois à contre-jour entre deux respirations. La boucle est bouclée !



THE ORIGINAL  
**SWIMRUN BASE**  
SHORTY

**HEAD**



**COMBINAISON ULTRA EXTENSIBLE  
ET CONFORTABLE**

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





# **CONSEILS AUX SWIMRUNNERS DEBUTANTS**

## **CONSEIL DE PRO**



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

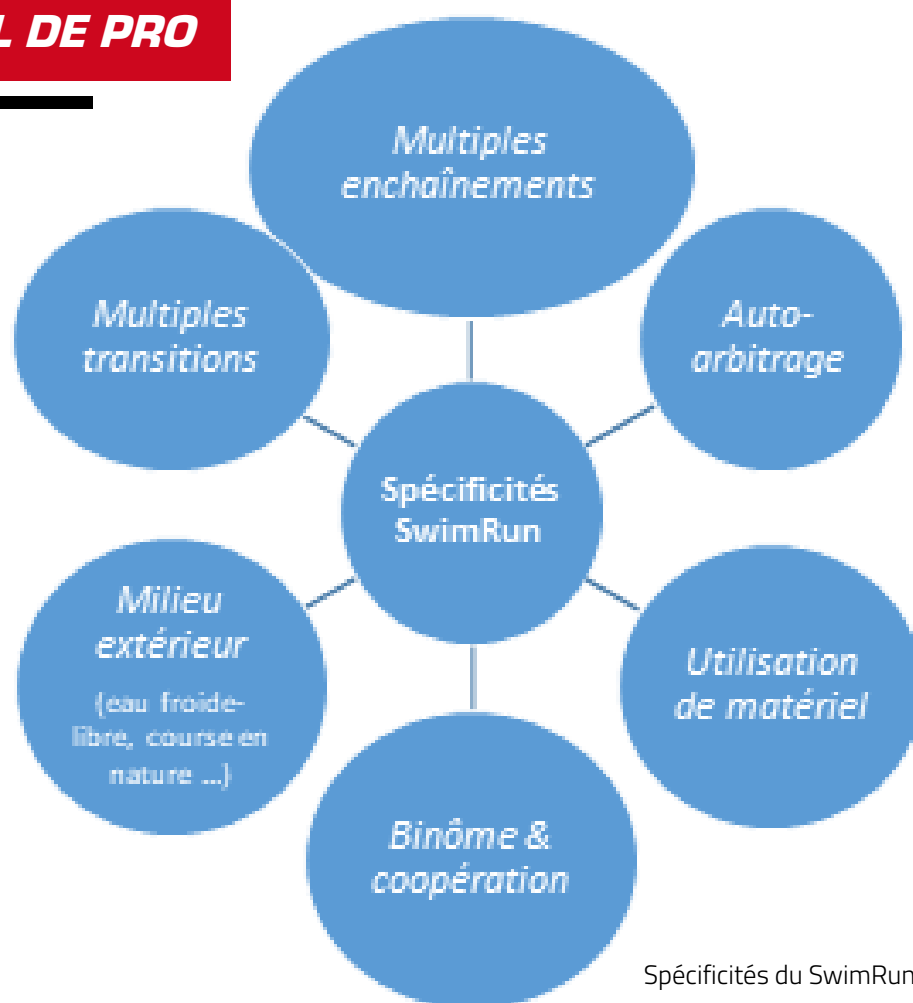
Le Swimrun est un sport consistant à enchaîner de manière multiple les passages de natation en eau libre et de course à pied en milieu naturel (type trail), le tout avec des spécificités, des gestuelles, du matériel, des demandes et des milieux différents. Le pratiquant débutant va donc découvrir de nouveaux gestes sportifs (cycliques, axiaux, répétitifs et plutôt symétriques) et une pratique très complète (musculairement, physiologiquement, mentalement et techniquement) nécessitant un entraînement atypique avec un certain volume de travail.

Pour maîtriser les spécificités du swimrun, il va falloir faire preuve de progressivité et d'adaptabilité. Pour cela il est important d'être encadré par des personnes compétentes et diplômées, de respecter quelques règles pour prévenir et éviter les risques de surentraînement (fatigue chronique liée à une surcharge physique et/ou mentale engendrant une baisse de performance) et de blessure. Nous allons donc proposer dans cet article des conseils pour que le néo-swimrunner puisse profiter au mieux de sa nouvelle pratique.

### ***Débuter le swimrun***

#### *Connaissance de la discipline*

Le SwimRun est une discipline particulière avec des spécificités, des demandes et des facteurs de performance variés. Il s'agit d'un sport associant de nombreux paramètres (technique, tactique, physiologique, psychologique), ce qui en fait une activité riche, complexe et intéressante à étudier et à pratiquer. La figure ci-dessous présente les principales spécificités du swimrun.



Spécificités du SwimRun (G.MEMAIN)bliable !

Il s'agit d'un sport demandant des qualités physiologiques liées à la VO<sub>2</sub>max, à sa capacité à maintenir un haut niveau d'intensité et à être capable de fournir sur de longues durées un niveau soutenu d'énergie. L'aspect musculaire est important notamment l'endurance de force afin de pouvoir conserver une qualité gestuelle de nage et de course, accentué par l'utilisation du matériel spécifique (plaquettes, combinaison). A cela s'ajoutent les stratégies tactiques (allure, nutrition, matériel, navigation) et les aptitudes psychologiques liées aux sports d'endurance (endurance psychologique, résistances au froid et à la douleur ...)

### Connaissance de ses aptitudes

L'important pour le débutant est de connaître ses capacités

(technique, physique, physiologique, psychologique et tactique) et d'être conscient de son niveau, de ses forces et faiblesses. Pour cela, il est intéressant de connaître ses valeurs physiologiques de VMA (Vitesse Maximale Aérobie), de SL2 (second seuil lactique) ou de SV2 (second seuil ventilatoire) en fonction des courants d'entraînement ; ou encore ses chronos sur des distances données (5km course, 10km course, 400m nage, 1000m nage ...). Les données morphologiques sont à connaître : taille, poids, pourcentage de masse grasseuse et musculaire, masse hydrique voire résistance au froid.

Les qualités techniques de nage (gestuelle, posture et glisse), de course (foulée et posture) et tactiques (gestion de la nutrition, de l'allure et du matériel) sont plutôt subjectives.

Les aptitudes mentales liées à la résistance à la douleur, au froid, à l'abnégation d'entraînement et à la communication avec un partenaire le sont aussi. Les capacités 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 efficace sont largement à prendre en compte.

L'analyse de ses aptitudes de swimrunner passe par la détermination du type d'entraînement qui nous correspond le 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

— HUUB —

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia

SWIMRUNIO



COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

non, organisation, temps libre, vie personnelle et professionnelle, capacité à emmagasiner les charges d'entraînement à la fois physiologiquement et psychologiquement ...).

### Principe de progressivité

Pour un bon entraînement en swimrun, une certaine progressivité doit être respectée pour l'augmentation de l'intensité (sous-maximale au début) et du volume des séances (+10% maximum par semaine). La récupération (durée, intensité et jour de repos) doit être réfléchie pour optimiser les progrès dus aux séances et surtout pour éviter l'accumulation de fatigue non-maitrisée menant au surentraînement ou à une surcharge source de blessure. L'entraînement doit être un moyen d'atteindre ses

objectifs (peu nombreux au départ) raisonnablement et progressivement fixés, en fonction de ses capacités (conditions d'entraînement, capacités physiques et mentales ...).

Généralement il est conseillé au néo-swimrunner d'entamer sa première saison de compétition par une épreuve de format XS, S, M, voire par un courte distance en solo. La logique voudrait qu'un sportif non issu des disciplines d'endurance démarre sa « carrière » de swimrunner amateur par les courtes distances pour aller ensuite (s'il le souhaite) vers les longues distances. Cette logique de progression en distance prend son sens par la nécessité d'acquérir une base solide d'aptitudes physiologiques, physiques, techniques et psychologiques, ainsi que de l'expérience.

### Gestion de la charge d'entraînement

L'élément clé demeure néanmoins le suivi de la charge d'entraînement. Il s'agit de la charge globale de travail effectué par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un suivi, un tableur informatique simple peut être utilisé en répertoriant les caractéristiques de ses séances (durée, distance, intensité, contenu, récupération ...). Pour un accompagnement plus complet, des méthodes plus poussées existent, notamment la méthode FOSTER visant à multiplier la durée de votre séance (en minute) par la difficulté de celle-ci de 0 à 10 (en fonction de l'échelle CR-10 de Borg), vous obtiendrez alors une valeur arbitraire pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement.





Pour dépister une surcharge, il est faut être attentif à certains indices tels que la dégradation de la qualité de sommeil, la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore une fatigue musculaire accrue. L'ensemble de ces éléments vont aider le novice à mettre toutes les chances de son côté pour progresser et éviter les blessures.

#### *Gestion et organisation de la vie sportive et de la vie extra-sportive*

L'entraînement en swimrun doit être adapté aux contraintes extra-sportives du pratiquant. En effet, pour un épanouissement personnel, sa pratique devrait être associée à une vie personnelle pleine. La capacité à mener de front une vie personnelle, professionnelle et sportive est un facteur fort de poursuite de l'activité. Il est donc pertinent de réfléchir à la disposition de ses séances

d'entraînement en fonction de son planning extra-sportif (en tout cas pour l'athlète amateur). De nombreuses possibilités existent (séances longues le week-end ou sur les demi-journées de repos, aller au travail en courant ou en roulant, s'entraîner à la pause de midi, séance courte le soir après le travail ...), le plus important étant de choisir une solution adaptée à son rythme personnel et surtout viable à long terme.

#### *Construction de sa saison : calendrier, compétition et récupération*

Dans le but de «réussir» sa saison, il est important de construire précocement son calendrier de compétition. Il est alors possible de créer un rétro-planning pour prévoir ses cycles d'entraînement et possiblement des courses intermédiaires pour préparer son ou ses objectifs principaux. Il faut respecter des périodes d'entraînement et des

périodes de récupération afin de laisser l'organisme s'adapter aux demandes et éviter la sursollicitation et le surentraînement. La fixation d'objectif est une étape clé dans sa préparation de saison et dans sa motivation pour l'entraînement. Il est bien sûr indispensable de choisir des objectifs correspondants à son niveau. Le respect de ces notions est nécessaire pour profiter pleinement de sa pratique du swimrun.

#### *Diversifier sa pratique et conserver le goût du swimrun au fil des saisons*

La conservation du plaisir et du goût à l'entraînement est un facteur primordial du maintien de la pratique. Pour cela de nombreuses possibilités existent. Il ne faut pas hésiter à réaliser des séances en groupe (motivation, échanges sociaux, interactions, entraide ...), tant que l'on respecte ses intensités personnelles d'effort. La variété des thèmes d'entraînements au cours

de la saison, mais aussi la forme et les contenus des séances. Pour maintenir l'épanouissement lié au swimrun, diversifier sa pratique peut être une bonne solution (aquathlon, triathlon, trail, course sur route, nage en eau libre, raid ...). Toutes ces disciplines cousines permettent aux pratiquants de s'entraîner en mettant l'accent sur différents domaines et qualités, tout en brisant la « routine ». Une autre forme de diversité consiste à déterminer des types d'objectifs différents au cours de la saison.

### Travail prophylactique

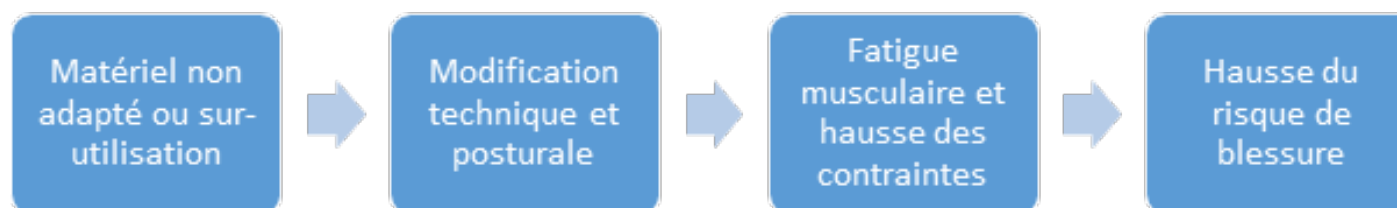
Au sein ou hors de ces entraînements, un travail préventif doit être réalisé

afin de limiter les points faibles du pratiquant:

- les gammes athlétiques (travail de pied en course, ou de technique de nage)
- le gainage (solidité du tronc et baisse des contraintes appliquées à la colonne vertébrale et les structures périphériques)
- la proprioception (développement de l'équilibre et de la stabilité des articulations)
- le renforcement musculaire (réduire les déficits, soutenir et stabiliser les articulations)
- les étirements (maintenir la souplesse et la mobilité)
- la respiration (éviter les périodes d'apnée et consolider le tronc).

### Matériel

Il est important de s'équiper avec du matériel adapté à ses caractéristiques physiques, à ses objectifs et conditions d'entraînement, mais il faut aussi savoir l'utiliser dans les « bonnes » proportions. L'utilisation de la combinaison, du pull-buoy, des plaquettes ou encore de la corde va « troubler » la gestuelle et la posture du néo-swimrunner. Cela peut provoquer une hausse des contraintes imposées à l'organisme et donc de l'augmentation du risque de blessure.





### Hygiène de vie

La pratique du swimrun engendre une hausse et une spécificité des besoins énergétiques, il est donc nécessaire d'augmenter et de modifier son apport nutritif notamment en glucides lents, en protéines et en « bons » lipides. Une ration de récupération doit être prise dans les 30' qui suivent une séance pour refaire une partie des stocks et participer à la qualité de la récupération et donc à la progression. Il est aussi important de toujours bien se couvrir après les séances car la fatigue engendrée par l'intensité d'entraînement va diminuer ponctuellement la qualité de résistance du corps aux petites maladies. Autre point essentiel, le sommeil, moins de 7h quotidiennes de sommeil favorise la survenue de blessure chez un sportif.

### **Les 10 conseils aux néo-swimrunners**

Pour conclure, voici quelques conseils pour résumer les idées

précédemment évoquées :

- 1) Etre progressif concernant le volume et l'intensité des séances
- 2) Apprendre à gérer et à adapter sa charge d'entraînement en fonction de sa charge sportive et extra-sportive (famille, travail, hobbies ...).
- 3) Ecouter les signaux de fatigue envoyés par le corps (douleurs, maladies, irritabilité ...) et se soigner avec des professionnels de la santé du sportif.
- 4) Soigner sa récupération (nutrition, sommeil, repos sportif, étirement ...).
- 5) Varier sa pratique pour conserver le plaisir et l'investissement.
- 6) Respecter et avoir conscience de son niveau réel.
- 7) Se fixer des objectifs réalisables en adéquation avec ses possibilités.
- 8) Attention à la difficulté et au nombre de compétitions prévues.
- 9) Apprendre à exécuter correctement les gestuelles de course et de nage et à utiliser de manière adéquate son matériel.
- 10) Ne pas modifier certaines

spécificités morphologiques ou techniques si elles ne sont pas source de blessure et qu'elles ne sont pas un frein direct à la progression.

La première performance est de durer et d'être valide pour l'entraînement et la compétition. La prévention des blessures et du surentraînement est donc au centre du processus d'initiation, d'apprentissage, de progression, puis de performance du néo-swimrunner. Le pratiquant novice doit faire l'effort de découvrir les demandes de sa discipline et d'analyser ses aptitudes (tout domaine confondu). Ces connaissances lui permettront de comprendre son sport et d'adapter au mieux son entraînement aux contraintes individuelles et à celles du swimrun. En respectant ces conseils, il est possible d'éviter les blessures et le surentraînement afin de s'entraîner au mieux pour progresser et pour profiter de cette pratique neuve.

# ZONE3

*Travailler ensemble  
pour atteindre  
de nouvelles limites,  
depuis 2007*

