

## Focus sur L'Oxyrace 2019



**COUP DE PROJO**

Présentation de l'O'xyrace  
1<sup>re</sup> édition du swimrun Paris

**PAROLE D'EXPERT**

L'intérêt du Core-training





***FRÉDÉRIC PITROIS :  
« LA PRÉSERVATION DE  
LA NATURE EST L'ADN  
MÊME DE L'O'XYRACE »***

***SWIMRUN  
O'XYRACE***



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS I.HARSIN ET A.BREBANT ©ACTIV'IMAGES



*Engagé depuis la première heure dans une démarche éco-responsable, l'organisation O'xyrace Challenge Suzuki - Groupe Bellamy milite farouchement pour la protection de la nature grâce à des règles très strictes, les concurrents participent activement à une action plus que jamais d'actualité.*

A évoquer la protection de l'environnement, Frédéric Pitrois éprouve un réel plaisir. Les mots sont forts, parfois sans concession, signe « d'un engagement très fort » prévient-il. Sans faille. Une éthique organisationnelle qui est engagé depuis la création du label O'xyrace en 2011. Le 19 mai prochain, il ne manquera pas d'édicter les principes de la Charte du swimrun, incitant par là au respect de l'environnement, quitte à marteler une nouvelle fois le message. « A l'heure du réchauffement climatique » et de la vague « éco-responsable », le jeu en vaut la chandelle.

*« Il en va aussi de la pérennité de notre course et de la crédibilité de notre engagement auprès des institutions et des partenaires comme de nos valeurs ».*

***Frédéric, à l'approche de la deuxième édition du swimrun, qui fait partie intégrante de l'O'xyrace Challenge Suzuki – Groupe Bellamy, le rendez-vous dépasse largement le simple cadre sportif ?***

En effet. Dans le cadre du swimrun, nous sommes engagés dans une démarche d'éco-conception auprès de l'association du parc Naturel du Haut Jura et le Site Natura 2000 Petite Montagne du Jura depuis 2017.



## COUP DE PROJO

Pour autant cette démarche n'est pas nouvelle pour nous puisqu'elle prévaut déjà sur tous les événements O'xyrace. Ainsi, depuis 2011 et la date de la création du Triathlon du Revermont, nous collaborons étroitement avec la Direction Départementale de Cohésion Sociale de l'Ain. Ce travail a notamment permis à la manifestation d'obtenir le Label « manifestation sportive éco-responsable ».

*C'est aussi une façon pour l'O'xyrace de montrer son engagement dans le programme européen Natura 2000...*

Nous participons activement à la



préservation de l'environnement et tentons, à notre échelle d'enrayer l'érosion de la biodiversité avec un objectif très clair : garder le droit de courir sur un site préservé. Se dépasser dans une épreuve ludique et conviviale, contribuer au développement de la région et s'engager dans une action de protection de l'environnement sont les valeurs que nous défendons.

*Ce qui aura un impact direct sur la deuxième édition du swimrun prévue le 19 mai prochain au lac de Vouglans...*

Ce cadre est en tout point magnifique ! Le lac de Vouglans est un joyau d'une longueur de 35 km au cœur du massif jurassien et le swimrun s'inscrit là de plein droit dans les règles du sport nature, très nature, tel que nous le préconisons. Notre objectif premier est de faire en sorte que notre course ait un très faible impact environnemental. Préserver la nature, voilà l'ADN de l'O'xyrace.

*Concrètement, comment ce traduit votre action sur le terrain ?*

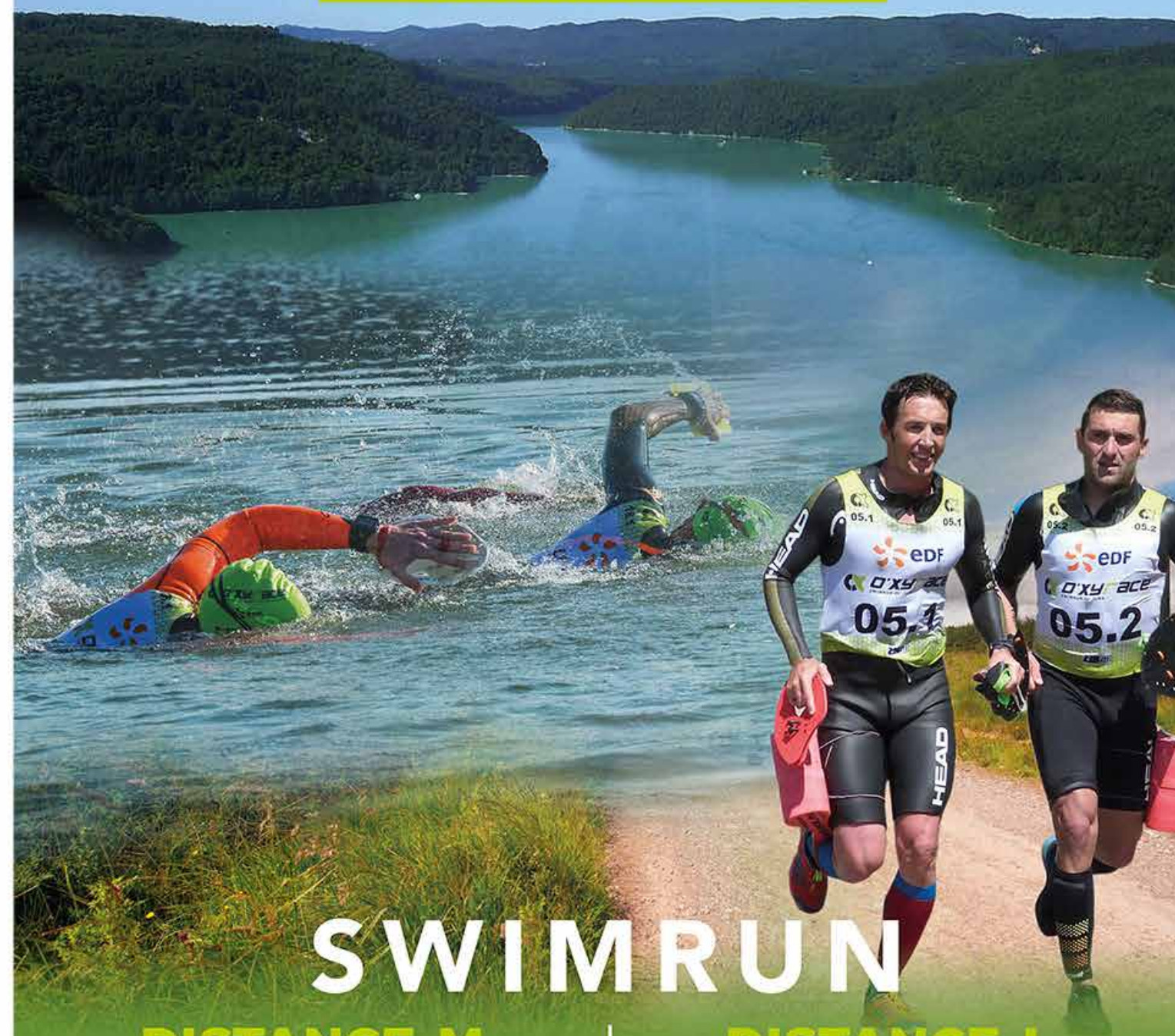
Nous n'utilisons que des sentiers existants souvent empruntés à l'occasion des grandes périodes de randonnées. Il n'y a pas de création de sentier, nous avons tracé le parcours en fonction des opportunités offertes par la nature. C'est à nous de nous adapter. Sur la partie natation, nous sommes la seule organisation à ce jour à bénéficier de l'autorisation de baignade sur l'intégralité



# O'XYRACE®

## SWIMRUN DU JURA - LAC DE VOUGLANS

### 19 MAI 2019



# SWIMRUN

## DISTANCE-M

### 17 KM

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

## DISTANCE-L

### 35 KM

5 km nage / 30 km trail  
10 sections / 10 sections

## www.oxyrace.fr





du Lac, hors zone de baignade, dans le lac de Vouglans. C'est une vraie marque de confiance qui implique un engagement très fort.

« *Le jet d'un papier sur le parcours sera sanctionné par une disqualification immédiate* »

**Un engagement qui, là encore, se traduit par des actions bien précises...**

Effectivement. Aucune bouée ne sera utilisée et les athlètes devront se fier à des repères visuels naturels. Il n'y aura aucune dégradation du milieu aquatique et l'incidence majeure est la suivante: le swimrun devient presque une course d'orientation. La partie aquatique requiert des facultés d'orientation certaines. A ce titre, les futurs participants seront équipés d'une carte IGN résistante à l'eau fournie par l'organisation dans le sac dossard la veille du départ.

**N'était-ce pas aussi une manière d'ajouter du piment à la course ?**

C'est en tout cas un moyen d'inciter à une plus grande attention de ce qui nous entoure. Nous utilisons uniquement un fléchage par pancarte et des rubalises qui sont aussitôt retirées et ne laisse donc aucune trace de notre passage.

**Ce concept attire-t-il un public différent de celui que l'on peut croiser sur d'autres courses ? Existe-t-il véritablement une fréquentation « éco-responsable » ?**

Par expérience, le public recherche de plus en plus le sport-nature. Le contact, la proximité avec les



éléments sont privilégiés. Comme lors de l'organisation du championnat de France de cross-triathlon, les athlètes se retrouveront en quelque sorte sur un circuit avec un marquage partiel qui incitera à la lucidité. Ils retrouveront, pour ceux qui y sont familiarisés, l'ambiance raid avec, en mains, une carte de vigilance. Le concurrent sera alors plus attentif, plus en mode entraînement et pourra ainsi profiter pleinement de la nature. Néanmoins, armé d'un road-book, il est évident que beaucoup viendront jouer le record.

**On vous sent très attaché au respect de l'environnement, à la préservation des espèces. Est-il encore besoin, aujourd'hui, comme vous le faites par le biais de l'O'xyrace Challenge Suzuki Groupe Bellamy, de marteler ce message ?**

(Catégorique). C'est essentiel et dans ce cadre nous avons d'ailleurs établi une Charte du swimrun éco-

responsable en dix règles. Nous avons prévu d'en rappeler la teneur à l'occasion du briefing la veille de la course. Les déchets des coureurs sont notamment à jeter dans les zones de ravitaillements prévues à cet effet. Un jet de papier sur le parcours entraînera immédiatement la disqualification du concurrent. Nous songeons à intégrer avec les coureurs une patrouille éco-responsable qui aurait pour mission de suivre au cœur de la course le comportement des athlètes.

« *Le swimrun n'a pas vocation à devenir un événement de masse* »

**Une manière imparable de sensibilisation...**

Le mouvement éco-responsable est dans l'air du temps. A l'heure



du réchauffement de la planète, de la société de consommation et du développement durable, nous souhaitons, je le répète, garder les autorisations et cela passe par un engagement très fort et très marqué de notre part. Des zones d'habitation des batraciens, des insectes et des plantes sont en jeu. Notre engagement va même jusqu'à la protection des flaques d'eau ou de zones très sensibles. Et l'on n'hésite pas à faire au coureur un contournement de certains habitats qui se trouve sur le parcours afin de ne pas les dégrader par un geste malencontreux. Le projet est très ambitieux.

**Quels ont été les retours après la première édition ?**

Le taux de satisfaction a été très bon et la géographie de l'épreuve y a été pour beaucoup. Encore méconnu, le lac de Vouglans, situé dans un environnement à 95% préservé, gagne ses lettres de noblesse. Sur le plan purement sportif, le parcours est vallonné et donne part à une réelle technicité et diversités de sentiers. L'éventail des difficultés est large mais ceci reste toutefois accessible à tous les niveaux de sportifs.

**Pour conclure, suivant la logique de l'organisation, cette dernière s'engagerait donc à limiter le nombre des inscriptions...**

Tout à fait ! Il nous faut être cohérent. Dans notre démarche éco-responsable, la capacité d'accueil maximale se limitera à 400 concurrents. Notre swimrun n'a pas vocation à devenir un événement de masse. Il se veut convivial. Par ailleurs, en terme d'infrastructures, c'est inenvisageable et incompatible avec notre vision des choses. L'athlète qui a décidé de faire partie de l'aventure doit se sentir dans la peau d'un privilégié, heureux d'être là pour un moment particulier au contact de la nature, tout simplement.

*Rendez-vous le 19 mai prochain !*

“ **Préserver la nature, voilà l'ADN de l'O'xyrace** ”





# **LA CAPITALE SUCCOMBE AUX CHARMES DU SWIMRUN** **SWIMRUN PARIS**



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ORGANISATION



Le 15 juin prochain, Paris vibrera Swimrun avec la toute première édition du Swimrun Stars Paris. Une épreuve urbaine très roulante qui mettra la natation à l'honneur. Serez-vous prêt(e)s à relever le défi ? On vous dit tout sur cette nouvelle épreuve de 2019.

## **1** *Un swimrun à Paris, comment l'idée a-t-elle germé chez vous les spécialistes de l'eau libre ?*

Ça n'existait pas encore à Paris et nous avons envie de proposer une expérience nouvelle aux gens. C'est une discipline qui se développe et la demande est forte.

## **2** *Quelles seront les distances ?*

Pour une première édition nous proposons un format unique qui sera réparti en six portions avec 8, 8 km de course à pied et 2600 km de natation, soit 11,5km au total. Trois portions de chaque mais de belles distances en natation, environ 900 mètres. La difficulté est là. Ce Swimrun s'adresse avant tout à des nageurs. Pour les parties course à pied ce sera le long du canal, il n'y aura pas de rues à traverser, le parcours sera très roulant.

## **3** *Que verront les concurrents de la ville Lumière ?*

Les 240 concurrents (120 binômes) vont partir de Bondy et longer le canal de l'Ourcq pour arriver au bassin de la Villette. Ils ne vont pas traverser le Paris touristique car l'essentiel du parcours est concentré sur l'est parisien. En revanche tout le long du canal de l'Ourcq c'est un chemin de halage où nombreux sont les promeneurs à s'y balader. C'est plutôt agréable.

## **4** *Nager à Paris, cela ne fait pas rêver en raison de la qualité de l'eau ?*

Il faut savoir que nager dans la Seine est interdit pour des raisons de pollution notamment. C'est pour cela que nos événements se déroulent dans le canal de l'Ourcq. Depuis 2015, nous nageons dans le bassin de la Villette et depuis 2017 dans le canal de l'Ourcq. Nous n'avons jamais eu de problèmes. Il y a des tests bactériologiques fréquents. Nous nous engageons à ce que les résultats respectent les normes européennes en matière de baignade. Il faut savoir qu'à Paris, l'Agence régionale de santé (ARS) exige des valeurs plus drastiques que dans le reste de l'Union Européenne. Après, dès lors que vous nagez en milieu naturel il y a des risques.

## **5** *Le Swimrun va se dérouler en même temps que la compétition de nage en eau libre (10km et 5km). Tout ne va pas s'entremêler ?*

Le Swimrun partira en même temps que le 10km en eau libre mais les concurrents débiteront par une première partie de course à pied. A priori ils iront plus vite que les nageurs du 10km et ne devraient pas se croiser. Pour ce qui est du départ du 5km en eau libre, il sera donné 1h30 plus tôt.

Si cette première édition fonctionne bien nous en ferons un événement à part entière par la suite.

**SWIMRUN STARS PARIS,  
samedi 15 juin, à 16h45**

[www.openswimstars.com](http://www.openswimstars.com)



## COUP DE PROJO



### **L'ORGANISATEUR : L'OPEN SWIM STARS HARMONIE** **FAIRE REVIVRE LA NAGE EN EAU LIBRE**

Le projet de fonder ce collectif, Open Swim Stars, a été insufflé par d'anciens athlètes de l'équipe de France de natation que sont Stéphane Caron, Laurent Neuville et Harald Eltwedt. « L'idée était de redonner à la natation ce qu'elle leur avait apporté en démocratisant l'eau libre », indique Julien Bon, responsable communication de l'Open Swim Stars Harmony.

Le trio se lance alors comme défi de redonner corps à des manifestations d'eau libre très populaires au XXe siècle, comme la célèbre traversée de Paris, lancée en 1905. « Aujourd'hui c'est cela notre ADN, organiser des événements en cœur de ville pour démocratiser l'eau libre », conclut Julien Bon.



### **NEUF DATES À RETENIR POUR LES FANS DES COURSES EN EAU LIBRE :**

**Le 19 mai à Strasbourg :** 2,6km d'eau libre  
**Le 2 juin à Eze :** 1km, 2,5km et 5km d'eau libre  
**Le 16 juin à Paris :** 5km et 10km d'eau libre et un Swimrun  
**Le 20 juillet à Douarnenez :** 1km et 5km d'eau libre  
**Le 6 juillet au Lac de Madine :** 2,5km, 5km et 10 km d'eau libre  
**Le 27 juillet à Agde :** 1km, 2,6km et 5,2km d'eau libre  
**Le 1er septembre à Lyon :** 1,1km, 3,5km et 5,5km d'eau libre  
**Le 8 septembre à Toulouse :** 1km, 2,5km et 5km d'eau libre  
**Le 14 septembre à Dunkerque :** 1km, 2,5km et 5km d'eau libre

# HEAD®

mes BESOINS, ma CUSTOMISATION  
**my BOOST**

LA COMBINAISON  
**SWIMRUN** ULTIME  
PPC 499.95 €

my  
**BOOST!**





## **LE CORE-TRAINING POUR LE SWIMRUN**

# **CONSEIL DE PRO**



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

*Le swimrun est une discipline de multi enchaînement de sessions de nage et de course reliées entre elles par des transitions. Les sollicitations de l'organisme sont variées et peuvent être réalisées sur de longues durées : postures de nage et de course, prise d'information, parcours et revêtement exigeant ... La pratique du swimrun applique donc de nombreuses contraintes à l'organisme: impact au sol, posture, changement de milieu, conditions climatiques, gestuelle répétitive, utilisation du matériel, partenaire ... Chaque saison, environ 10% des blessures en course à pied sont dues à des pathologies du tronc. Il est possible de retrouver ce niveau de proportion en swimrun à cause de nombreux facteurs qui seront évoqués par la suite.*

*D'un point de vu biomécanique, le tronc est une région anatomique essentielle dans la locomotion humaine et sportive, point d'ancrage de tout type de mouvement, notamment en nage et en course. Nous allons donc nous intéresser au travail du tronc : le CORE-TRAINING.*

### **PRESENTATION DU CORE-TRAINING**

Le core-training (travail du « pilier ») représente la capacité du sportif à maintenir une tonicité des muscles du tronc permettant de développer des qualités posturales et dynamiques du tronc indispensables à la bonne réalisation de mouvements spécifiques swimrun. Ce type d'entraînement consiste à solliciter l'ensemble des muscles composant le tronc (abdominaux + dos + faces latérales) du sportif. Il s'agit d'une zone complexe de par la multitude d'éléments anatomiques (muscles, ligaments, vertèbres, côtes et autres os, viscères ...) :

=> Ceinture pelvienne (fessiers, psoas, pelvi-trochantériens) : elle gère les mouvements du bassin, très importante dans le maintien des postures ; elle est le lien entre les membres inférieurs et le tronc.

=> Tronc et cou (dorsaux, lombaires, trapèze, carré des lombes, obliques, transverse, grand droit, dentelés) : il fixe l'ensemble des structures autour de la colonne vertébrale et des côtes.

=> Ceinture scapulaire (coiffe des rotateurs, deltoïde, pectoraux) : elle gère le lien entre les membres supérieurs et le tronc.



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



COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

C'est un domaine d'entraînement parfois négligé que l'on effectue « quand on a du temps en fin de séance », de manière non construite. Pourtant il s'agit d'un thème de travail pouvant être réalisé sur de courtes séances (15-20'), plusieurs fois par semaine, avec peu de matériel. Le core-training a un impact non négligeable sur la performance et la prévention du triathlète.



Figure 1 : Vue postérieure du tronc



Figure 2 : Vue antérieure du tronc

## ROLE DU TRONC

Le tronc est au centre des notions de transfert de force, de stabilité et est à l'origine des mouvements des membres inférieurs et supérieurs. Son rôle est donc autant lié à la prévention qu'à la performance. Avoir un tronc solide, mobile, dynamique et peu fatigable assure une propulsion, une respiration et une stabilisation efficaces (mouvement de bras, battement de jambe, foulée) et une réduction des contraintes néfastes liées à la pratique du swimrun. Une attention particulière en termes de préparation spécifique et de récupération est donc importante. Le tronc a pour fonctions principales : aide à la stabilisation, à la propulsion, à la respiration au transfert de force et limitation des contraintes de pratique:

-Aide à la stabilisation : il s'agit de la capacité à s'adapter aux mouvements et à leurs orientations afin de proposer des postures du tronc limitant les oscillations corporelles et donc la déstabilisation articulaire.

-Aide à la propulsion : une bonne stabilité donne aux membres un

socle de création de la propulsion. L'efficacité gestuelle est d'une qualité supérieure avec une base solide et une mobilité contrôlée et adaptable au mouvement. L'alignement du corps dans l'eau est alors possible, réduisant les résistances hydrodynamiques ; ainsi qu'une posture adaptée à la locomotion de course amenuisant les mouvements parasites coûteux en énergie (optimisation du coût énergétique).

-Aide à la respiration : une mobilité contrôlée et une endurance du tronc

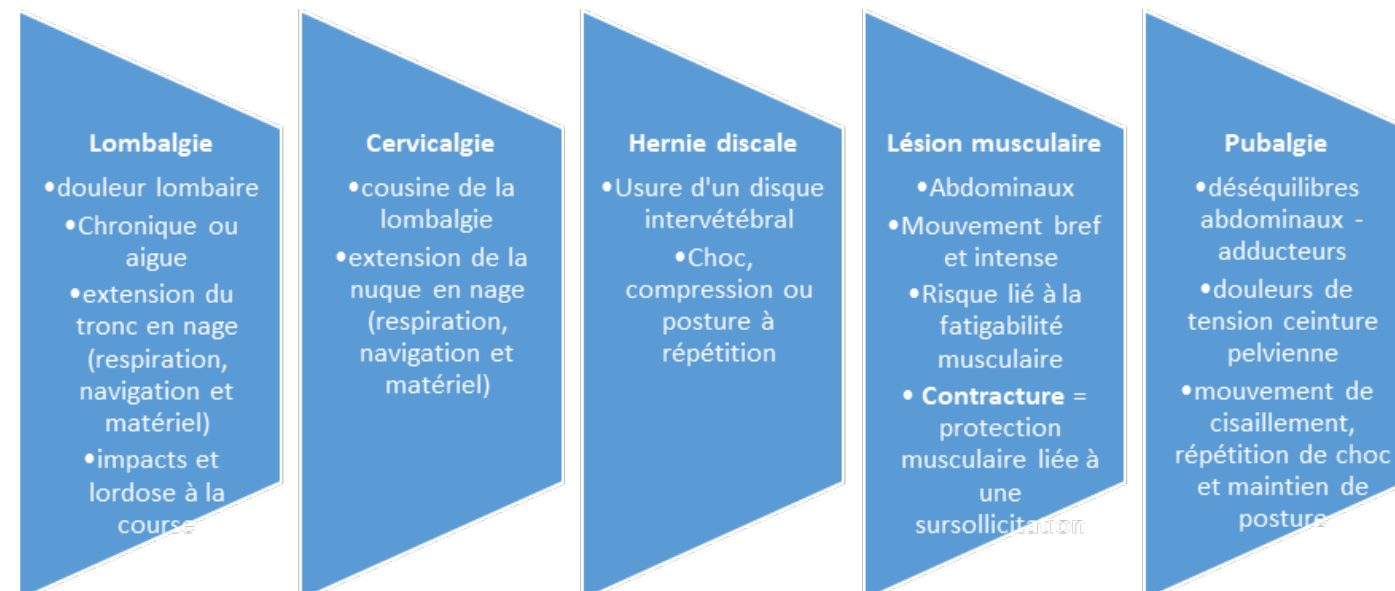
favorise des mouvements amples, rapides et non détériorés de la cage thoracique et donc une respiration efficace en nage et en course.

=> Transfert de force : la notion de stabilisation induit une optimisation de la propulsion grâce à un meilleur transfert de force. L'efficacité d'un gainage dynamique (solidité + stabilité + mobilité adaptative) peut être représentée par la capacité de transfert de force d'un ressort.





## Pathologies du tronc SwimRun



## APPLICATIONS SWIMRUN

=> **En natation**, la stabilité consiste à conserver un **gainage dynamique** du tronc facilitant la production de mouvements des membres inférieurs et supérieurs. L'alignement corporel est possible et le tronc devient une base fixe pour la prise d'appuis des membres supérieurs sur les masses hydriques. Le mouvement crée se propage grâce à la solidité et au transfert de force. **Le port du matériel spécifique** (combinaison, pull-buoy, flotteurs pour flotter et chaussures et cordes font couler ...) et la nécessité de prendre des **informations visuelles** vers l'avant pour la navigation (hyper-extension du tronc) engendrent une zone de conflit (et de tension) au niveau lombaire.

Au niveau thoracique, le swimrunner doit être capable de fixer sa scapula (omoplate) afin de procurer un socle fixe et stable pour une création efficace de la propulsion, notamment avec l'utilisation de matériel d'aide à la propulsion (plaquettes, gants).

## AU

=> **En course à pied et encore plus en trail**, à chaque foulée des contraintes de choc, de tassement et de vibrations s'appliquent sur l'ensemble du squelette, notamment le tronc. Il est alors impératif de posséder de bonnes **qualités musculaires et de placement corporel** pour **absorber le choc** par contraction musculaire et pour **maintenir une posture adaptée** de diminution de la contrainte (courbures du dos maintenues et respectées). L'orientation du déplacement doit être coordonnée à celui du buste et les oscillations créées doivent être limitées par la stabilité et le placement du tronc optimisant l'efficacité motrice. Le core-training permet de **fixer la position du bassin** et de verrouiller les deux ceintures afin d'éviter les mouvements « parasites » **limitant alors la déperdition d'énergie** et donc la hausse du coût énergétique. Grâce à cette tonicité, l'athlète bénéficie du balancement des bras et du développement de force du tronc pour optimiser le **transfert de force** jusqu'à la pose d'appuis au sol et la propulsion et **limiter l'impact de**

**chaque foulée**. Des études récentes ont montré une relation entre des mouvements anormaux du tronc dans les composantes verticales et horizontales et la survenue de blessure.

=> **Lors des transitions**, le swimrunner passe d'une position d'effort horizontale à verticale, accompagné de troubles de l'équilibre dus aux changements de position, à l'effort ou encore à la température de l'eau. Ce concept est accentué par la durée de l'effort et les changements posturaux induits par le multi-enchaînement.

En swim et en run, la propulsion ne peut être optimale seulement si l'orientation de la force produite et la stabilité de l'appui (au sol ou dans l'eau) sont bonnes permettant un transfert de force efficace. Au vu des fonctions sportives du tronc en swimrun, il est indispensable de le préparer aux demandes spécifiques de la discipline, d'un point de vue musculo-tendino-squelettique, énergétique et technique.

## INTERETS DU CORE-TRAINING SUR LA PERFORMANCE

Le tronc est au centre des notions Le renforcement des muscles du tronc va permettre d'améliorer l'efficacité nerveuse du recrutement des fibres musculaires, de limiter l'inhibition des réflexes nerveux et d'augmenter la synchronisation des unités motrices, optimisant ainsi la qualité du travail commun des divers muscles. Le but concret de cela est la progression de la stabilisation du tronc permettant un meilleur transfert de force entre les membres supérieurs, le tronc, les membres inférieurs et les appuis permettant la propulsion du mouvement (appuis dans l'eau et au sol). Pour illustrer le rôle et la participation des muscles stabilisateurs dans le mouvement de propulsion, des études ont montré que les abdominaux du grand droit s'activent respectivement 30ms et 100ms avant la réalisation réelle des gestes des bras et des jambes.

=> **Natation** : Ce travail améliore l'horizontalité du nageur limitant le



maître couple et donc réduisant les résistances à l'avancement dans l'eau et la déperdition d'énergie pour une même vitesse de déplacement.

=> **Course à pied** : Ce travail permet de fixer la position du bassin et des deux ceintures évitant alors les mouvements « parasites », limitant la perte d'énergie et optimisant le coût énergétique. L'athlète bénéficie du développement de force du tronc et des bras pour accentuer le transfert de force et la propulsion.



## INTERETS DU CORE-TRAINING SUR LA PREVENTION

Le core-training est important dans la prévention : des lombalgies, des douleurs articulaires du tronc (notamment des disques intervertébraux) et des membres inférieurs, ainsi que dans l'accentuation des courbures surtout en situation de fatigue. Et cela en absorbant au maximum les impacts des appuis au sol et en conservant une tonicité constante.

=> **Natation** : Avoir un gainage complet du tronc permet de ne pas mettre toutes les contraintes engendrées par le maintien des jambes le plus à l'horizontal possible seulement sur les lombaires.

=> **Course à pied** : Limiter l'impact de chaque foulée. Des études récentes ont montré une relation entre des mouvements anormaux du tronc dans les composantes verticales et horizontales et la survenue de blessure.



## CONTENUS DE TRAVAIL EN CORE-TRAINING

Le Renforcement musculaire a pour but de réaliser des exercices avec ou sans charge visant à solliciter le tronc dans l'ensemble de ses fonctionnalités, en allant **du général vers le spécifique**. Il est primordial de varier les régimes de contraction utilisés : **concentrique** (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), **excentrique** (contraction avec étirement musculaire) et isométrique (contraction sans déplacement). En core-training, le principe est de solliciter de manière équilibrée les abdominaux, les obliques, les dorsaux, les lombaires et la transverse tout en combinant l'exercice avec des mouvements des membres inférieurs et/ou supérieurs. Pour le swimrunner, la notion de

gainage statique puis dynamique est au centre de ce processus. Pour cela la **contraction isométrique** sera sollicitée en priorité puis couplée à des mouvements **généraux puis spécifique swimrun**. Le matériel lié à la discipline est à réintroduire progressivement dans les exercices. Un travail concentrique et excentrique des **fixateurs d'omoplate et des muscles lombaires** est nécessaire et les mouvements de rotations sont à intégrer dans les séances. La gestuelle doit être de qualité (malgré la fatigue) et la vitesse de contraction et le délai de récupérations adaptées à l'objectif de travail. **Le travail de respiration profonde pour le muscle transverse est primordial.**

La proprioception est à intégrer obligatoirement dans le core-training. Il s'agit de la capacité de l'organisme à reconnaître **sa position corporelle**

et de répondre de manière adaptée aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural. La proprioception est un axe de développement important pour **la stabilité, la gestion de la mobilité et la coordination intermusculaire**. Elle permet un renforcement des muscles profonds sources de stabilité articulaire et de maintien. Pour le swimrun, ce travail va se centrer sur de la **mobilité de hanche (apprentissage rétroversion et antéversion du bassin) et la stabilité de la hanche et du tronc** en situation de déséquilibre. On peut utiliser du matériel tel que les swiss-ball, le TRX, des coussins ou sol instables (sable, tapis mou ...). Les sollicitations doivent se faire du statique (sans vitesse), vers des **mouvements dynamiques puis vers des gestuelles spécifiques au swimrun**.



## Conseils de travail en core-training

Chacun doit travailler en fonction de son niveau.

- Le nombre de répétitions, de séries et la durée de maintien des postures doivent correspondre aux possibilités individuelles, mais l'exercice doit s'arrêter dès qu'il n'est plus réalisé correctement.

- Il est nécessaire de travailler de manière équilibrée les trois plans antérieur, postérieur et latéral afin de solliciter l'ensemble des muscles du tronc et des deux ceintures.

- Il est important de solliciter les muscles par divers types de contractions : isométrique, concentrique et excentrique ; le tout avec ou sans charge et avec ou sans instabilité.

- Placer une respiration régulière et profonde (en rentrant le nombril lors de l'expiration).

- Privilégier les exercices en chaîne complète et aller d'exercices généraux vers du spécifique swimrun.

Le tronc détient un rôle primordial dans la pratique du swimrun, autant d'un point de vue performance que prévention. De par les fonctionnalités spécifiques au swimrun et les caractéristiques individuelles, le tronc subit des sollicitations conséquentes et variées. Afin de bénéficier de l'efficacité optimale dans la locomotion de sa pratique, le swimrunner doit acquérir une gestion de la mobilité et une stabilité de qualité de son tronc. L'athlète doit être conscient de son schéma corporel, avoir un contrôle moteur et une technique de nage et de course

satisfaisants. Il peut alors réaliser les gestes spécifiques avec efficacité et en limitant les contraintes appliquées à son organisme.

Le travail de core-training est un domaine d'entraînement à ne pas négliger car il est simple à mettre en place (matériel, temps de travail, articulation en fonction des autres séances d'entraînement). Mais doit être construit et réfléchi comme l'ensemble des séances d'entraînement. Il est intéressant de la coupler à un travail de souplesse afin d'obtenir une tonicité et une liberté du « pilier » de l'athlète. Mais surtout les qualités de gainage et de tonicité du tronc ont un réel impact sur la performance et sur la prévention des blessures du triathlète. Alors n'hésitez pas à « dégainer » vos séances de core-training.







# **CHALLENGE SALOU**

*we are triathlon!*



**SWIM 1.9K**



**BIKE 90K**



**RUN 21K**

## **05-07 APRIL 2019**

**EUROPEAN SEASON OPENER!**

**[www.challengesalou.com](http://www.challengesalou.com)**

