

Préparation Ironman, par Guy Hemmerlin.

Source : <http://www.onlinetri.com/phpBB2/viewtopic.php?t=23719>

Autorisation de publication de l'auteur à la même adresse.

Mise en page et publication : nakan.ch – octobre 2011

Cette méthode s'adresse à monsieur tout le monde, néanmoins une disponibilité de 14 à 15 h par semaine sera nécessaire lors de la phase de préparation spécifique.

## Est-ce la méthode miracle ?

Malheureusement non, cette dernière n'existe pas! Cependant en suivant les conseils contenus dans ce dossier, vous éviterez de nombreuses erreurs, notamment en ciblant votre travail, afin d'optimiser au maximum les heures que vous aurez passé dans l'eau, sur votre vélo ou dans vos baskets.

Suivre un plan de manière basique n'a pas de sens, car au-delà de ce que vous réalisez à l'entraînement, ce qui compte vraiment, est l'assimilation de ce travail par votre organisme. Ainsi, de nombreux critères sont à prendre en compte: votre profession, votre vie familiale, votre passé sportif par exemple.

Dans la méthode qui suit, vous allez découvrir chaque phase de travail, avec pour chacune d'elle le type de travail abordé, le volume total hebdomadaire, et les points clés, le tout agrémenté de conseils divers et variés.

### *Remarque générales*

1. Restez toujours fidèle à votre entraînement: être fidèle à l'effort programmé, c'est assurer une charge de travail suffisante et adaptée tout au long de votre préparation. Certes, chaque phase possède ses propres caractéristiques, mais le travail dans une filière ou discipline ne se fera jamais au détriment d'une autre et devra toujours être effectué dans une logique de développement pluridisciplinaire.
  2. Lors de votre préparation, cherchez toujours comme l'affirme le célèbre entraîneur australien Bred SUTTON, à développer vos points faibles tout en entretenant vos points forts.
- 
1. La période de préparation générale (9 à 14 semaines)
  2. La phase spécifique orientée (VMA) (4 à 05 semaines)
  3. La période de préparation IRONMAN (16 semaines dont 4 spécifiques IRONMAN)
  4. La phase pré-objectif (3 semaines)
  5. La phase d'approche (10 jours)

## La période de préparation générale

### A - La phase de reprise

Après une petite coupure, il est à présent l'heure de remettre la machine en route. L'objectif principal sera un retour progressif aux sensations dans les trois disciplines. Cette phase aura une durée de 4 à 6 semaines.

#### LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA

- 3 séances de natation
- 2 séances de vélo
- 3 séances de course à pied

#### NATATION

- 6000 à 7000 m répartis en trois séances
- travail aérobique uniquement (vitesse max 90% de V<sub>6'</sub> max)
- travail technique et reprise de sensations.

#### VELO

- 120 à 150 Km en deux séances
- travail de petit plateau en aérobic
- se concentrer sur le placement du coup de pédale (pédaler rond)

#### COURSE A PIED

- 30 Km en 3 séances
- travail aérobique (endurance fondamentale) + quelques lignes de travail technique (placement)
- séance d'éducatifs type athlétisme
- retrouver une facilité relative dans les sensations

#### RECOMMANDATIONS

Le travail ne doit pas être trop sollicitant. Si cela est nécessaire, prendre un ou deux jours de repos. On peut aussi effectuer une première cure de vitamines et oligo-éléments afin de bien passer le début de l'hiver. En fin de période, prendre deux à trois jours de repos relatif (actif).

## *B - Le travail foncier : véritable base de l'entraînement*

### OBJECTIF

Habiter l'organisme physiologiquement et psychologiquement à la future charge de travail. Cette période construira les fondations nécessaires pour l'assimilation du travail plus intensif des phases suivantes.

D'une durée de 5 à 8 semaines, la progressivité sera de mise; d'autres activités telles que le roller ou le ski de fond seront également intéressantes. En effet, ces disciplines ont de nombreux points communs avec le triathlon, aussi bien d'un point de vue métabolique qu'au niveau des sollicitations musculaires. De plus leur pratique permet de rompre avec la monotonie guettant l'athlète lors de cette phase hivernale.

### LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA

- 3 séances de natation
- 2 séances de vélo
- 3 séances de course à pied

Séances plutôt longues, sans recherche de vitesse ou d'intensité, vous en aurez plus envie quand il faudra y penser.

Utilisation de run and bike.

Travail au seuil aérobie, néanmoins on gardera tout de même quelques séances de qualité (en course à pied), une fois par semaine, sous forme de vite-lent-vite.

Placez aussi quelques séances de renforcement musculaire car par la suite le travail sera plus intense et pourra entraîner une certaine incompatibilité avec le travail de renforcement musculaire.

Effectuez quelques séances d'enchaînement vélo-course à pied en aérobie: elles auront un double avantage, car elles vous permettront de perdre plus facilement le petit excès de poids hivernal.

### NATATION

8000 à 10000 m en 3 séances

- Orientez les séances sur le kilométrage et non sur l'intensité
- Cherchez à nager juste techniquement
- Utilisez les quatre nages afin d'améliorer les prises d'appui
- Faites du travail musculaire à sec (chariot, élastiques)
- Evitez le travail en pull boy qui modifie la technique de nage en contrariant la position du corps sur l'eau. La nage complète doit être privilégiée. Au cours des prochaines phases de préparation, un travail en combinaison pourra être effectué.
- Terminez vos séances par une série de vitesse (important pour augmenter votre vitesse de base). Ce travail a l'avantage, grâce à sa récupération complète, de ne pas être exigeant physiquement.

Exemple de séance :

- Echauffement 800 m 4 nages (100 m normal - 100 m à l'envers)
- pyramide en nage complète (300-400-500-400-300) (r=30")
- 500 m de récupération libre (pull-4 nages)

- **4\*25 m départ plongé récupération complète 4 à 5 minutes (travail de vitesse)**

## VELO

### 160 Km en 2 séances

- Une séance de plus de trois heures en groupe, à allure basse
- Quelques séances sur le grand plateau (renforcement musculaire)
- Profitez-en pour faire du run and bike ou du VTT en sous-bois, pour varier le contenu de votre entraînement, évitant ainsi une lassitude dans les prochaines semaines.
- Travaillez également sur home trainer: séance d'une heure maximum en variant les braquets, permettant d'alterner travail de puissance et de fréquence.

## COURSE A PIED

### 40Km en 3 séances

- 80% du travail en aérobie
- Le reste en travail de plateau ou vite-lent-vite
- Une séance d'éducatifs
- Une séance longue d'1h à 1h30 en endurance fondamentale.

## REFORCEMENT MUSCULAIRE

Une à deux séances basées sur l'utilisation du poids de son corps, dans des exercices simples, mettant en action les chaînes musculaires utilisées dans la pratique du triathlon.

## *C – La phase spécifique orientée: l'entraînement s'intensifie*

### **OBJECTIF**

Amélioration de la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) et du temps de soutien de celle-ci (TS VMA) dans les trois disciplines. La durée de cette phase sera de 4 à 5 semaines, divisées en 3 cycles de 10 jours, espacés de 2-3 jours de régénération.

### **LE CONTENU D'UN CYCLE DE 10 JOURS SERA**

- 1 séance de qualité minimum/cycle/discipline
- 4 séances d'entraînement/cycle/discipline
- Maintenir une séance longue par discipline en aérobie
- Surveillance de l'intensité avec le cardio-fréquencemètre

### **NATATION**

**12 000 m en 4 séances/cycle de 10 jours**

- 2 séances de qualité (VMA et TSVMA)
- 1 séance de travail aérobie long
- 1 séance de travail technique

L'amélioration de la VMA se réalise sur des séries de 25 à 75 m, avec une récupération passive. L'amélioration du temps de soutien VMA se réalise sur des séries de 100 à 300 m avec une récupération passive courte ou active. Pour cibler le travail il faut utiliser l'interprétation du test V6' Max.

### **VELO**

- 200 à 250 Km en 4 séances/cycle de 10 jours
- 1 séance longue de plus de trois heures
- 1 séance de récupération libre sur petit plateau
- 2 séances de qualité (VMA et TSVMA)

L'amélioration de la VMA se réalise sur des séries de 20 à 45 secondes, avec une récupération de même durée. L'amélioration du temps de soutien VMA se réalise sur des séries de 1' à 3'minutes avec une récupération de 1 à 2 minutes.

### **COURSE A PIED**

**45 Km en 4 séances/cycle de 10 jours**

- 1 séance longue de plus de 1h15
- 1 footing de récupération
- 2 séances de qualité (VMA et TSVMA)

L'amélioration de la VMA se réalise sur des séries de 200 à 300 m, avec une récupération trottinée. L'amélioration du temps de soutien VMA se réalise sur des séries de 600 à 1200 m avec une récupération égale au temps d'effort. Pour cibler le travail il faut utiliser l'interprétation du test de vitesse sur 2000 M.

#### **UNE SEMAINE DE RECUPERATION APRES LA PHASE SPECIFIQUE ORIENTEE**

**6 à 7 jours de régénération qui vous permettront de récupérer aussi bien physiquement que psychologiquement. Une réelle baisse de la charge de travail devra caractériser cette semaine composée de deux séances courtes durant trois jours.**

**Profitez de ce temps libre pour effectuer un bilan sanguin afin de détecter d'éventuelles carences et pour effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste.**

## D - La période de préparation spécifique Ironman

Cette période de 16 semaines sera composée de 5 phases

- Phase foncière de 7 semaines
- Une semaine de récupération active
- La phase de préparation spécifique de 4 semaines
- La phase pré objectif de 3 semaines
- Les 10 derniers jours d'affûtage

### LA PHASE FONCIERE DE 7 SEMAINES

LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA

#### 3 séances de natation

Séances essentiellement aérobies et composées d'éducatifs. Le but sur IRONMAN sera de sortir de l'eau en ayant économisé au maximum vos réserves. "*Etre capable de nager économiquement*" devra guider votre démarche.

#### 3 séances de vélo

2 séances de 2 à 3 heures aérobies et une séance longue en groupe ou seul. Les séances longues effectuées seul vous permettront d'effectuer un travail psychologique de préparation afin de lutter efficacement contre le syndrome de la lassitude de l'effort qui guette l'athlète sur longues distances.

#### 3 séances de course à pied

Une séance aéробie, une longue et une séance composée soit d'un travail de fartlek alternance libre d'allures) sur terrain accidenté, soit d'éducatifs.

Durant cette phase de 7 semaines le but sera d'augmenter progressivement le volume de travail pour arriver en fin de cycle à effectuer aisément une séance de :

- Natation de 3900 m
- Vélo de 4h
- Course à pied de 1h50

Le volume hebdomadaire type sera en fin de période d'environ 15 h d'entraînement répartis pour :

- La natation : 9 000 m
- Le vélo : 300 Km
- La course à pied : 60 Km

Son contenu sera essentiellement composé de séances aérobies et foncières dans les trois disciplines. Un certain travail de renforcement musculaire spécifique par l'intégration de séries en plaquettes pour la natation et le travail sur parcours accidenté en vélo et en course à pied sera effectué. Le travail d'enchaînement fera également partie intégrante de votre entraînement.

Point important : N'oubliez pas de programmer tous les 10 jours une séance de VMA ou de TSVMA afin d'entretenir les habiletés précédemment développées.

## **LA PERIODE DE RECUPERATION ACTIVE D'UNE SEMAINE**

La qualité d'un entraînement ne se juge pas à l'analyse simpliste du volume et de l'intensité de travail mais plutôt à l'assimilation des séances. Gardez toujours à l'esprit la notion de rentabilité du travail effectué. Durant cette semaine réalisez 2 séances de natation, une ou deux de vélo et deux de course à pied, le tout peu intense et court.

## **LA PHASE DE PREPARATION SPECIFIQUE DE 4 SEMAINES**

Véritable travail orienté Ironman, on va modifier la charge de travail en intégrant des séances de qualité. La charge de travail devenant conséquente et afin de limiter les risques de blessure, supprimez le renforcement musculaire.

### **LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA**

#### **3 séances de natation**

Une séance par semaine devra être composée de séries moyennes à longues par exemple:

- 4\*400 crawl récup 30" ou 8\*300 (25 vite-75 soutenu) r=30"
- ou
- une pyramide descendante 800+700+600+500+400 r=45"
- ou
- une pyramide 200+400+600+800+600+400+200 r=30" à 40"

Exemple de séance de 3900 m :

- 800 m (200 crawl, 200 pull, 200 pull plaquette, 200 crawl)
- 12\*50 crawl progressif récup=10"
- 4\*500 (25 vite/25 moyen/, 50 vite/50 moyen, 75 vite/75 moyen ) r=20"
- 2\*150 battements
- 200 souple

#### **4 séances de vélo**

Dont une longue de 5 à 6h (tous les 10 jours) et une de qualité à allure de course. Ainsi, outre le travail long il faudra également privilégier le travail d'allure spécifique:

- Echauffement 40'
- Série de 5'-10'-10'-5' 80-85% récup=2'
- Retour au calme 45'

#### **3 séances de course à pied**

Dont une longue de 1h50 à 2h30 (tous les 10 jours) et une séance de qualité. En course en pied, le principe reste le même qu'à vélo, séances longues et séances de qualité du type:

- 20'echauffement
- 5'+7'+5' (intensité entre 80 et 85%) récup=3' trotté
- 15' retour au calme

En fin de cycle vous serez capable de supporter aisément des séances de:

- Natation de 3900 m
- Vélo de 6h
- Course à pied de 2h20

## LA PHASE DE TYPE PRE-OBJECTIF DE 3 SEMAINES

LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA

### 2 séances de natation

On garde toujours une séance composée d'éducatifs et on programme une séance d'entraînement d'allures.

### 3 séances de vélo

Maintien du travail aérobique et programmation tous les 10 jours d'une séance spécifique d'allures.

### 2 ou 3 séances de course à pied

Le principe est le même qu'à vélo. La séance d'allure vous permettra d'être capable le jour J d'évoluer à la bonne vitesse sans commettre l'erreur de partir en surrégime lors des premiers 15 kilomètres.

Ce bloc de travail est le plus délicat à programmer. Vous avez déjà plus de 25 semaines de travail derrière vous et la charge de travail de certaines séances spécifiques nécessite une gestion judicieuse de la récupération. Raison pour laquelle le nombre de séances diminue. La récupération est importante car on doit recharger les batteries tout en essayant d'affiner l'état de forme. Durant cette phase essayez de nager en eaux libres.

## EXEMPLE DE SEANCE DE QUALITE:

### Vélo:

- Echauffement 40'
- 6\*20' intensité 80% récup=10'
- 40' souple retour au calme

### Course à pied:

- 15' Echauffement
- 3000-2000-1000 à 85% r=3'
- 15' retour au calme

ou encore

- 15' Echauffement
- 3\*20' intensité 80% récup=6'
- 15'retour au calme

## **LA PHASE D'APPROCHE DES 10 DERNIERS JOURS AVANT L'OBJECTIF**

Une mauvaise gestion de votre phase d'approche peut annuler tous les bénéfices de votre préparation et du travail précédemment réalisé.

Le but de cette phase d'approche sera d'une façon générale d'assurer votre régénération physiologique, physique et psychologique afin d'arriver sur l'épreuve avec le maximum de ressources. L'organisation de la phase d'approche est dictée par la mise en place du phénomène de surcompensation.

### **ORGANISATION DE LA PHASE D'APPROCHE**

- Dernière grosse sollicitation à j-10
- Récupération de j-9 à j-5
- Nouvelle sollicitation à j-4
- Récupération de j-3 jusqu'à la course

#### **Dernière grosse sollicitation à j-10**

L'objectif sera d'effectuer une dernière séance véritablement sollicitante, de type intervalles moyens, voire une séance d'allure de course.

Par exemple:

Natation (3500 m):

- 6\*100 4 nages
- 300 jambes variés
- 3\*400 récup=25" ( 1 crawl, 1 pull , 1 pull plaquettes )
- 200 dos crawlé
- 2\*400 récup=25" en crawl
- 300 récup libre
- 4\*25 sprint r=2'

Vélo (environ 3h00):

- 1h aérobie
- Puis travail en cote (4 à 5 %) ou 8\*6' à allure de course, r=3'
- 1h aérobie

Course à pied :

- 20' échauffement
- 4\*3000 intensité 80%, récup 3' à 60%
- 10' souple

#### **Récupération de j-9 à j-5**

Durant ces 5 jours, le but sera de préserver une activité physique afin de maintenir les acquis et les habiletés motrices. Les séances seront constituées de sollicitations moyennes à faible (toujours inférieur à 75%). De préférence, placez un footing voire une séance longue à j-6.

### Nouvelle sollicitation à j-4

Le but est de renforcer l'effet de surcompensation. Cette sollicitation devra être de préférence de type séances d'intervalles courts, une séance de vitesse ou une séance de cote légère, moins importante qu'à j-10.

Par exemple :

Vélo :

- 40' échauffement
- Travail de cote (4 ou 5%) ou 6\*4' r=2'
- 50' souple

Course à pied:

- 20' échauffement
- 3\*vite/lent/vite 2'/2' 3'/3' 2'/2' intensité 85%
- 10' retour au calme

### Récupération de j-3 jusqu'à la course

Les trois derniers jours seront dictés par un seul mot d'ordre: récupérer. A j-3 nous vous conseillons d'effectuer un petit footing court et peu intense. 2 jours avant la course, une journée de repos complet s'impose. La veille de la course nous vous conseillons de préserver une petite séance. Sur la base d'une petite sortie vélo de 1h avec 10' de course à pied souple enchaîné. Cela permettra outre une prise de sensations de vous mettre dans le bain psychologiquement.

## *E - Une fois la ligne d'arrivée franchie*

La première chose à faire est de bien se couvrir afin d'une part de ne pas attraper froid et d'autre part de garder vos muscles au chaud. Tout en marchant durant cette première heure consommer régulièrement votre boisson de l'effort. En effet, cela permettra d'assurer tout de suite un apport destiné à optimiser votre réserve en glycogène. Des boissons à base de maltodextrine seront utiles et vous permettront de pallier le manque d'appétit que vous ressentirez au cours des premières heures post épreuve. Un apport total de 25g de glucides par heure est nécessaire afin d'assurer une resynthèse de votre glycogène hépatique et musculaire.

Au cours des premières heures hydratez-vous en continu. Des urines claires seront le premier signe d'une bonne réhydratation. Prenez garde à votre estomac et vos intestins. En effet il est courant de constater que l'apport sanguin au niveau de ces organes a été réduit à son strict minimum durant l'épreuve et vous devrez en tenir compte car une alimentation trop riche, trop importante ou trop acide pourrait entraîner des douleurs.

Le premier repas, léger, sera essentiellement composé de glucides (riz blanc, pommes de terre, raisins secs, miel, muesli) n'oubliez pas que vous avez brûlé en moyenne l'équivalent de 500 g de glucides! Lors de ce repas consommez différentes formes d'aliments, votre organisme ne les assimile pas tous de la même manière et cette diversité permettra une assimilation et une recharge des stocks plus rapides. Par exemple, une soupe de légumes accompagnée de féculents permettra de renforcer encore le processus de réhydratation et un apport en sels minéraux. Evitez la viande. Pour les jours suivants continuez à vous hydrater sans relâche et notamment avec des eaux bicarbonatées et fortement minéralisée afin de favoriser un apport supplémentaire en sodium, potassium, et magnésium.

### LE LENDEMAIN D'UNE COURSE

Nous vous conseillons d'effectuer une séance souple et courte en vélo ou natation, si vous le pouvez, car certains d'entre vous auront bien souffert musculairement et le moindre effort leur sera impossible.

### LE SURENDEMAIN D'UNE COURSE

Une journée de repos complet s'impose !!!

### TROIS JOURS APRES LA COURSE

L'objectif reste la récupération, grâce à une petite séance de natation par exemple.

En général, une phase de récupération de 5 à 6 semaines est nécessaire afin d'avoir récupérer réellement de votre Ironman. Il n'est pas rare que 10-15 jours après l'épreuve vous ailliez un pic de forme. Mais contrôlez-vous car une reprise trop rapide de l'entraînement peut être préjudiciable et tôt ou tard, vous devrez à nouveau observer une période de repos.

Durant 4-5 jours nous vous conseillons de pratiquer soit du vélo, soit de la natation. Cette dernière est intéressante car l'eau permettra un meilleur relâchement musculaire.

Les massages, les séances de stretching, le sauna et le hammam sont très intéressants en vue d'optimiser la récupération. Concernant le sauna et le hammam, assurez-vous d'être bien réhydraté avant de profiter de leur vertu sur la récupération musculaire.

Durant les quinze jours suivants, votre entraînement devra se limiter à des séances de type footing ou des sorties courtes à vélo, toujours à allure souple et systématiquement suivies d'étirements.

A partir de la troisième ou quatrième semaine, vous pourrez à nouveau placer des séances de type VMA (30"/30" ou 1'/1'). Puis progressivement vous pourrez reprendre un travail normal à l'entraînement, orienté vers votre nouvel objectif.