



# 50 CONSEILS POUR RÉUSSIR VOS DÉBUTS EN TRIATHLON

# SOMMAIRE

<b>EN INTRO</b>	<b>2</b>
<hr/>	
<b>L'ENTRAÎNEMENT</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>LA NUTRITION</b>	<b>14</b>
<hr/>	
<b>LA RÉCUPÉRATION</b>	<b>19</b>
<hr/>	
<b>LE MATÉRIEL</b>	<b>24</b>
<hr/>	
<b>LA PSYCHO</b>	<b>35</b>
<hr/>	

## Prêt(e) à réussir vos débuts en triathlon ?

---

Félicitations, vous êtes au bon endroit ! Dans ce guide, nous avons préparé 50 conseils essentiels pour réussir vos débuts en triathlon. Entraînement, nutrition, équipement, récupération, mental : on y aborde les grands sujets qui vous permettront de mieux appréhender notre sport, de faire les bons choix au quotidien et donc de vous améliorer en y prenant plus de plaisir.



## **Le triathlon est un sport complexe ? C'est vrai, alors commençons par les bases !**

---

On vous présente dans ce guide les fondamentaux à connaître sur notre sport. Vous y retrouverez des infos utiles qui posent les grandes bases de notre sport et de sa pratique au quotidien. Nous avons voulu concevoir ce petit guide comme un mémo des 50 conseils essentiels à toujours garder en tête, pour le pratiquant loisir comme l'athlète à la recherche de performance. Bonne lecture & bon entraînement !

*L'équipe d'Opentri.fr*

# L'ENTRAÎNEMENT



1

Appliquez-vous à déterminer un objectif pour chacune de vos séances d'entraînement.

Vitesse, technique, renforcement musculaire, endurance, récupération, etc. Cela donnera un sens à vos séances et vous permettra de varier plus facilement vos entraînements.

2

Respectez la construction de toute séance d'entraînement :

1. échauffement
2. corps de séance
3. récupération active.

# L'ENTRAÎNEMENT



3

Tenez un carnet d'entraînement où vous reporterez le détail de vos séances : durée, distance, intensités travaillées et sensations. Il permettra d'évaluer les charges de travail hebdomadaires et mensuelles, et d'avoir une trace de ce qui a fonctionné... ou pas.

4

Privilégiez la répétition des séances plutôt que d'allonger leur durée. Pour un même volume d'entraînement, il est préférable d'avoir un plus grand nombre de séances. Mieux vaut aller courir 3 x 45 minutes par semaine que d'y aller 1 x 2 heures.



# L'ENTRAÎNEMENT



5

Planifiez votre saison autour de votre objectif de compétition #1. La préparation optimale se découpe en cycles d'entraînement qui vous amèneront à performer le jour de votre objectif principal.

Pour en savoir plus, retrouvez notre article sur la [planification d'une saison.](#)

6



Si vous débutez le triathlon, ne soyez pas trop gourmand : une séance de qualité par semaine et par discipline est largement suffisante pour voir arriver vos 1<sup>ers</sup> progrès !



# L'ENTRAÎNEMENT



Respectez les 5 principes de base de l'entraînement en triathlon :

- 1. Continuité
- 2. Régularité
- 3. Progressivité
- 4. Récupération
- 5. Spécificité



1. Continuité : la règle est d'éviter au maximum les «trous» dans votre agenda. Sans même parler de contenu de séance ou de volume, le 1<sup>er</sup> pilier de la performance est de s'entraîner continuellement. Transformer ou simplifier une séance face à un imprévu est infiniment mieux que de la supprimer !



# L'ENTRAÎNEMENT



2. Régularité : il est important de conserver un volume d'entraînement stable au fil des semaines. Pouvoir enchaîner des semaines de 5h d'entraînement est bien plus bénéfique que d'alterner des semaines à 10h et d'autres à 2h...



3. Progressivité : augmentez progressivement le volume d'entraînement. Si vous incluez de nouvelles séances dans votre semaine, ça doit se faire petit à petit pour laisser à votre organisme le temps de s'y habituer. Une règle à garder en tête est celle des 10% d'augmentation du volume hebdomadaire total.

# L'ENTRAÎNEMENT



11

4. Récupération : il est indispensable d'alterner périodes de travail et de récupération. Ces dernières permettent à l'organisme d'assimiler le travail effectué et de repartir sur une nouvelle période de travail à un niveau de forme «de base» plus élevé.



# L'ENTRAÎNEMENT



12

5. Spécificité : notre sport est très difficile à pratiquer en conditions réelles à l'entraînement, mais il faut pourtant s'appliquer à répéter des séances proches des contraintes de course. Les situations à travailler sont très nombreuses : enchaînements vélo-course, natation-vélo, directs (dans la foulée) ou indirects (la demie journée ou le jour suivant), séances de natation en eau libre et en combinaison, contre-la-montre réguliers à vélo, courses à pied en situation de fatigue, etc.

# L'ENTRAÎNEMENT



13

Nagez au moins 3 fois par semaine ! La natation est la discipline la plus technique du triathlon et elle nécessite donc d'être très régulièrement entretenue, surtout si vous êtes un nageur débutant.

14

Avant le premier triathlon de la saison, essayez de nager plusieurs fois en eau libre avec votre combinaison. Les repères et les contraintes y sont totalement différents de la natation en bassin, alors répétez un maximum ces situations pour ne pas être surpris lors de la reprise en compétition !

# L'ENTRAÎNEMENT



15

Veillez à maîtriser une distance de course avant de passer sur le format supérieur. Il sera compliqué de faire une course maîtrisée sur une épreuve Longue distance si l'endurance vous manque déjà à la fin d'un triathlon M. La performance en triathlon est un projet de long-terme !

Retrouvez notre récapitulatif des formats de course.



# L'ENTRAÎNEMENT



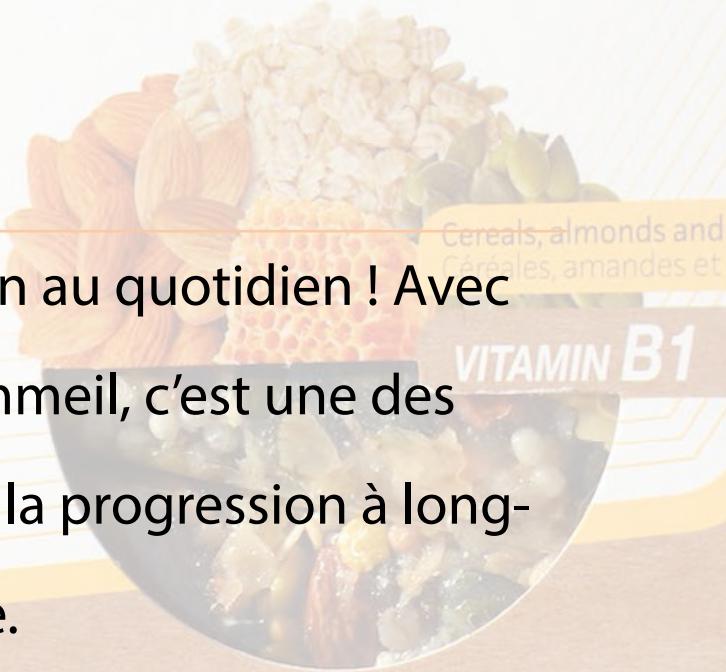
16

Participez à des épreuves de natation -en eau libre ou en bassin-, de cyclisme et de course à pied avant le début de la saison ! C'est excellent pour la motivation et l'apprentissage aux côtés d'un public souvent plus performant que soi. Faites seulement en sorte que cela n'interfère pas avec vos objectifs en triathlon (fatigue, blessure).



17

Soignez votre alimentation au quotidien ! Avec l'entraînement et le sommeil, c'est une des bases indispensables pour la progression à long-terme.



18

Mais ne vous privez pas non plus de tous les plaisirs de la gastronomie ! Peu d'entre nous jouent les toutes premières places et se faire plaisir de temps en temps apportera plus de bien-être psychologique que de freins à la performance. Mangez correctement au quotidien, mais ne vous privez pas du plaisir du week-end.

# LA NUTRITION



kiwanis 19

N'expérimenez jamais de nouveaux aliments le jour de la compétition : testez les à l'entraînement ! Ce serait dommage de s'apercevoir en course que votre corps ne supporte pas un gel ou une boisson...

20

Étudiez les bases de la nutrition sportive pour en comprendre les grandes lignes. Cela vous permettra de gérer intelligemment votre nutrition à l'entraînement et en course, surtout si vous faites du triathlon Longue distance, où cela devient une véritable 4<sup>ème</sup> discipline à maîtriser aussi bien que les 3 premières !

# LA NUTRITION



21

Soignez votre nutrition immédiatement après  
l'entraînement.

3 grandes étapes simples à respecter :

1. se réhydrater le plus tôt possible.
2. consommer des glucides pour reconstituer les stocks de glycogène.
3. consommer des protéines pour la reconstruction musculaires.



## GLUTEN FREE BARS

Cereal bars  
Barres de céréales

22

Adaptez votre alimentation à votre niveau d'activité physique. Plus de calories ingérées, un accent mis sur les glucides & les protéines, un soin particulier à la collation post-séance, des apports caloriques répartis en 5 repas : voilà qui doit faire partie des bases pour les semaines d'entraînement chargées !

# LA NUTRITION



23

Assurez les bases en soignant votre hydratation,

tout part de là ! L'activité physique augmente les



pertes hydriques et dès lors qu'on atteint la

sensation de soif, c'est déjà une baisse d'1% du

poids de corps et de 10% des capacités. Buvez

régulièrement avant, pendant & après l'effort

pour éviter la déshydratation et pour assimiler

les séances passées (c'est comme pour le

sommeil !).

# LA RÉCUPÉRATION



24

Soignez votre récupération après les séances intenses et les compétitions. Cela passe par une hydratation conséquente, une nutrition adaptée, un sommeil complet et par quelques accessoires très utiles. Pour en savoir plus, retrouvez notre article «[Comment récupérer plus vite après un triathlon ?](#)»

25

Évitez de courir 2 jours de suite si vous faites 3 séances ou moins par semaine. La course à pied est la seule discipline non-portée du triathlon, elle est donc la plus traumatisante et la plus susceptible de provoquer des blessures.

# LA RÉCUPÉRATION



26

Évitez également d'enchaîner 2 séances difficiles sur 2 jours d'affilée.

Hormis si cela fait partie d'un plan précis, il est préférable de laisser au corps le temps d'assimiler le travail effectué.

27

Sachez écouter votre corps ! C'est le meilleur repère que vous puissiez avoir sur votre état de fatigue. Et quand il vous réclame du repos, sachez faire sauter ou réduire une séance. Seuls les athlètes les plus expérimentés sauront tirer bénéfice des séances réalisées en situation de fatigue marquée.

# LA RÉCUPÉRATION



28

Dormez suffisamment ! Le sommeil est un des piliers de la performance. C'est uniquement en dormant que le corps assimile le travail effectué à l'entraînement. Joe Friel, célèbre entraîneur auteur de «La bible du triathlon», le formule ainsi : «Les séances difficiles n'améliorent directement pas vos capacités, elles créent seulement le potentiel pour les améliorer. Ce qui concrétise ces améliorations, c'est la récupération et particulièrement le sommeil.»

# LA RÉCUPÉRATION



29

Habituez-vous à la récupération active. Une séance de hometrainer courte et très légère est excellente dans les heures suivant une course. Cela permet de re-faire circuler l'oxygène et de débloquer les muscles.

# LA RÉCUPÉRATION



30

Prévoyez des semaines (ou des demi-semaines) de récupération dans votre planification annuelle. Toutes les 4 ou 5 semaines, alléger fortement la charge d'entraînement - moins de volume, moins d'intensité - va permettre à l'organisme non seulement de récupérer, mais surtout d'assimiler le travail qui a été fait les semaines précédentes et de redémarrer ensuite l'entraînement dans une forme supérieure à votre forme initiale : c'est le principe de surcompensation.

# LE MATÉRIEL



31

Soignez et entretenez régulièrement votre matériel, surtout celui de vélo. Cela permettra à la fois d'allonger sa durée de vie, mais aussi d'éviter des désagréments de fonctionnement... qui comme par hasard tombent toujours le jour d'une course !

32

N'expérimitez jamais de nouveaux équipements le jour de la compétition ! Les tests doivent se faire à l'entraînement, pour éviter les mauvaises surprises au dernier moment.

# LE MATÉRIEL



33

Prenez le temps d'étudier le matériel avant d'acheter, particulièrement celui pour la partie Vélo. Le cadre, les roues, les prolongateurs sont des investissements importants, alors mieux vaut passer quelques heures à lire les magazines spécialisés ou discuter avec des spécialistes de l'équipement. Pour bien commencer, retrouvez notre article : [Comment choisir son 1er vélo de triathlon ?](#)



# LE MATÉRIEL



34

Ne vous focalisez pas (trop) sur le matériel ! Une fois que vous avez l'équipement nécessaire pour vous entraîner correctement et que celui-ci est bien entretenu, c'est de toute façon l'entraînement qui vous fera évoluer le plus rapidement ! Si des courses se gagnent sur le matériel, ce n'est que chez les Pros entre des athlètes ayant déjà optimisé les autres composantes du triathlon.

# LE MATÉRIEL



35

Investissez dans des prolongateurs dès que possible ! C'est l'accessoire n°1 du triathlète car c'est celui qui représente le gain d'aérodynamisme (et donc de vitesse) le plus important. Leur prix débute à 50€ environ, un faible investissement pour les gains apportés !

Retrouvez notre guide pour tout savoir sur les prolongateurs !

36

Roulez - TOUJOURS - avec un casque. C'est votre vie qui est en jeu !

Pour en savoir plus, découvrez notre article !

# LE MATÉRIEL



37

Changez de chaussures de course à pied régulièrement. Avec plus de 10.000 impacts au sol par heure, les chaussures sont très sollicitées et leurs matériaux ont une durée de vie limitée. Même si d'aspect visuel, elles peuvent sembler en bon état, il est important de commencer à les utiliser en rotation avec une paire neuve après 500 à 600km.

# LE MATÉRIEL



38

Pensez au gain de temps potentiel lorsque vous achetez du matériel. Les équipements qui vous feront réellement gagner des secondes (ou des minutes) ne sont pas nécessairement les plus chers ! Des prolongateurs peuvent coûter 1/5 du prix d'une montre GPS et ils vous amélioreront votre chrono à coup sûr, ce qui n'est pas le cas de la montre... Retrouvez notre sélection de [5 équipements qui vous feront aller plus vite à](#)

[moins de 100€](#)



# LE MATÉRIEL



39

💡 Investissez dans un Hometrainer. Le vélo est une discipline qui se travaille en continu tout au long de l'année pour être performant au moment des compétitions. Mais l'hiver et ses conditions climatiques difficiles ne permettent pas toujours de s'entraîner idéalement. Le hometrainer est alors un excellent substitut : séances calibrées, travail mental et pas de risque de chute ni de maladie.

# LE MATÉRIEL



40

Alternez entre plusieurs paires de chaussures de running : cela permet à la fois de vous adapter aux conditions de travail (footing, fractionné, compétition, etc.) et à la fois de limiter les risques de blessures en évitant la répétition des appuis identiques. Pour en savoir plus, retrouvez notre article dédié : [Pourquoi faut-il courir avec plusieurs modèles de chaussures ?](#)



# LE MATÉRIEL

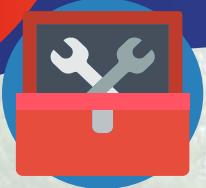


41

Habillez-vous correctement et vous pourrez faire du vélo en extérieur toute l'année ! Il est possible de rouler confortablement, même par des températures proches de 0° à condition de disposer du bon équipement. Cela commence par couvrir ses extrémités et choisir les bonnes couches de vêtements ! Comme le dit l'adage, «Il n'y a pas de mauvaise météo, il n'y a que des mauvais équipements !» Pour en savoir plus, rendez-vous sur [notre article](#) !



# LE MATÉRIEL



42

Soyez malins pour améliorer vos performances dans l'eau. La natation est à la fois la discipline la plus technique des 3 du triathlon et à la fois celle dont les accessoires sont les plus utiles et les moins chers ! Parmi les incontournables : le pull buoy, les plaquettes, le tuba ou l'élastique, dont le rapport efficacité-prix est imbattable.

Découvrez notre sélection de [8 accessoires](#)

[essentiels pour la natation.](#)



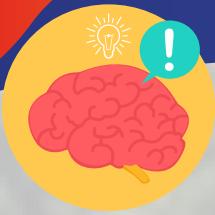


43

Investissez rapidement dans une combinaison néoprène si ce n'est pas fait... mais choisissez la bonne ! Une combinaison est un équipement indispensable mais coûteux, dont le choix répond à plusieurs critères à ne pas négliger : mensurations et gabarit, type de nageur, distances de course et niveau de performances ! Rien ne sert d'investir dans un modèle haut de gamme si votre coach vous décèle des défauts techniques importants, le gain lié à une meilleure combi est marginal par rapport à celui apporté par l'entraînement régulier :) [Retrouvez notre sélection des meilleures combinaisons à moins](#)

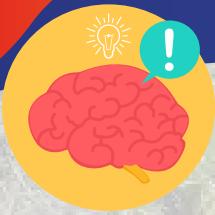
[de 200€.](#)





44

Réalisez régulièrement des sorties longues en vélo ou en course à pied en solo. C'est indispensable pour se renforcer mentalement, savoir rester concentré pendant quelques heures & travailler en situation de course. Le jour de la compétition, il y a peu de chances que votre meilleur(e) pote soit à vos côtés et encore moins que vous soyez en capacité de taper la discussion.



45

Apprenez à visualiser le déroulé de votre prochaine course : Quel serait le scénario parfait ? Quelles difficultés peuvent survenir & comment y réagir ? Imprégnez-vous d'images positives (notamment celle de la ligne d'arrivée !), l'esprit est incroyablement doué pour les transformer en motivation supplémentaire.

46

Profitez de la coupure inter-saisons pour vous changer les idées. Respectez une vraie période repos - qui est aussi psychologique -, variez les activités pendant l'automne et l'hiver en incluant du VTT, du ski de fond et même du yoga !



47

Le jour de la compétition, entrez tôt dans le parc à vélos et préparez votre emplacement de transition ! D'abord, repérez votre allée et votre vélo, notamment en prenant un repère fixe visible de loin. Ensuite, placez votre matériel de manière claire et accessible, tout en éloignant tout ce qui ne vous servira pas. Il est indispensable d'être efficace lors de vos transitions pour ne pas perdre de temps inutile ! [Tous nos conseils sur notre article dédié !](#)





48

Soyez prêts mentalement pour le jour J ! Comme les autres composantes de notre sport, la préparation mentale se travaille. Fixez-vous des objectifs précis, analysez et corrigez souvent ce que vous faites, restez concentré sur l'objectif & apprenez à «penser positif», voilà les 4 étapes-clés pour être fort(e) dans sa tête !



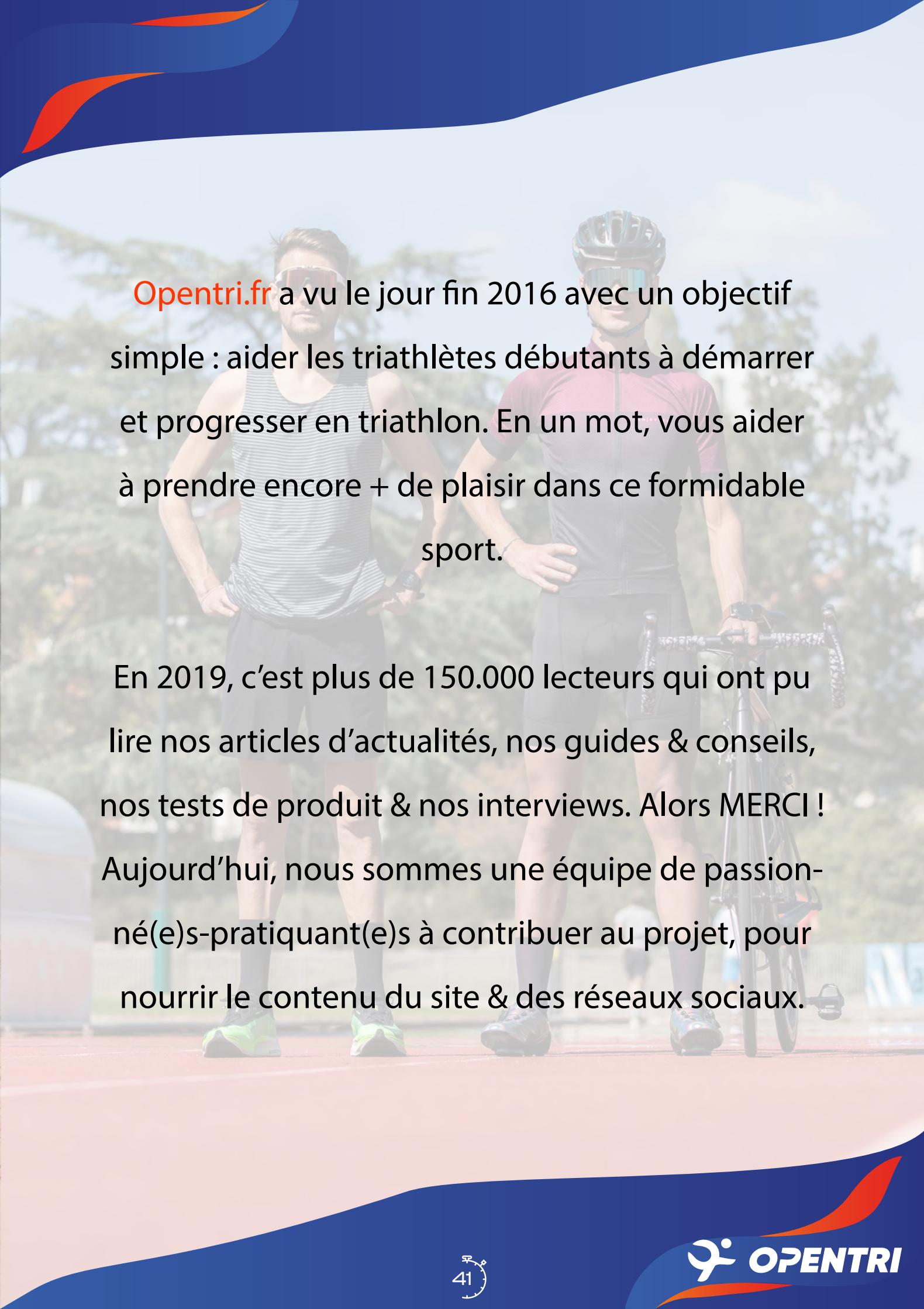
49

Respectez les arbitres & leur rôle sur les compétitions. Ce sont des bénévoles qui sont indispensables pour nous permettre de pratiquer notre sport tous les week-ends. Il vous arrivera probablement un jour de prendre une sanction que vous trouverez injustifiée, mais l'arbitre est le seul juge dont on doit respecter la décision.



50

Prenez du plaisir, c'est la seule règle à avoir en tête !  
Nous faisons le sport le plus incroyable du monde,  
alors profitons-en !



**Opentri.fr** a vu le jour fin 2016 avec un objectif simple : aider les triathlètes débutants à démarrer et progresser en triathlon. En un mot, vous aider à prendre encore + de plaisir dans ce formidable sport.

En 2019, c'est plus de 150.000 lecteurs qui ont pu lire nos articles d'actualités, nos guides & conseils, nos tests de produit & nos interviews. Alors MERCI ! Aujourd'hui, nous sommes une équipe de passionné(e)s-pratiquant(e)s à contribuer au projet, pour nourrir le contenu du site & des réseaux sociaux.

Donnez-nous votre avis sur ce guide !



Rejoignez la communauté pour ne manquer aucune nouveauté !



[hello@opentri.fr](mailto:hello@opentri.fr)

Copyright 2020 | [Opentri.fr](http://Opentri.fr) Tous droits réservés.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (alinéa 1er de l'article L. 122- 4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Ce document est destiné à une utilisation par personne. Le partage de ce document à des tiers et/ou la revente sont interdits.»