

Si je vous disais qu'il est possible d'améliorer votre temps final en triathlon sans même vous essouffler, est-ce que vous me croiriez? Si je vous disais qu'il n'est pas nécessaire de nager, rouler ou courir plus vite que quelqu'un autre pour le battre, est-ce que vous me croiriez? Peut-être que certains d'entre vous m'avez vu venir dans le détour et avez compris que je faisais référence aux transitions. Puisque nous avons introduit les transitions dans le plan d'entraînement de juillet, nous avons décidé de consacrer entièrement notre présente chronique à cet aspect du triathlon.

Pour faire une histoire courte, la transition c'est tout ce qui se passe entre la natation et le vélo ainsi qu'entre le vélo et la course à pied. Même si ces périodes sont relativement courtes, plusieurs triathlètes ont tendance à s'éterniser dans la zone de transition. Il est pourtant possible de minimiser ces passages et de retrancher de précieuses secondes à votre temps final. Voici quelques petits conseils que nous vous donnons afin que vous soyez plus rapide et que vous utilisez vos transitions comme une arme secrète...

La première transition s'effectue de la nage au vélo. Il n'est pas nécessaire d'attendre d'arriver à votre vélo avant d'enlever votre casque de bain et vos lunettes, vous pouvez le faire en courant. Cependant assurez-vous de les déposer dans votre espace réservé, ne les lancez pas n'importe où. Afin de reconnaître votre place dans la transition, déposez près de votre vélo une serviette de couleur vive. Il vous sera plus facile de vous diriger dès votre sortie de l'eau. De plus, pour éviter des changements de vêtement inutiles, optez pour un maillot de bain confortable dans lequel il vous sera possible de nager, pédaler et courir. Les compagnies spécialisées font des modèles spécifiques au triathlon.

Une autre chose que nous voyons fréquemment c'est des athlètes qui courent avec leurs souliers de vélo dans l'aire de transition. Si vos souliers de vélo sont munis de cales (des clips en bon québécois), laissez-les accrochés à vos pédales. De cette façon, il sera plus facile de courir pied nu avec votre vélo jusqu'à la ligne d'embarquement, d'enfourcher votre vélo et de pédaler un peu SUR vos souliers de vélo avant de les enfiler pour compléter l'épreuve. Lors de la descente du vélo, il est possible de répéter l'opération dans le sens inverse. Pendant le dernier kilomètre, vous pouvez enlever vos pieds de l'intérieur du soulier afin de pédaler SUR vos chaussures. À la ligne

de débarquement, descendez de votre vélo et courez pied nu vers votre serviette aux couleurs vives. Évidemment tout ça demande un peu de pratique alors n'hésitez pas à faire vos devoirs lors des entraînements. Finalement, pour gagner encore quelques secondes, vous pouvez remplacer vos lacets de souliers de course par des élastiques que vous trouverez dans toutes bonnes boutiques de triathlon. Vous n'aurez donc pas besoin d'attacher vos chaussures avant la course à pied.

En terminant, rappelez-vous que ces techniques ne doivent pas être essayées pour la première fois lors de la compétition. Alors pratiquez les lors de vos entraînements afin de les maîtriser et croyez-nous, plus vos visites dans la zone de transition sont courtes, meilleur est votre temps final !

David-James Taché et Kathy Tremblay