

Aux cours des trois prochains mois, nous allons écrire trois petites chroniques sur le triathlon. Ces capsules vont faire référence au plan d'entraînement pour le triathlon Cascades de Drummondville qui aura lieu le samedi 19 août 2006. Ces articles sont des outils pour vous aider à mieux vous préparer à l'épreuve, ils comprennent des notions de bases mais aussi des trucs et astuces que nous avons développés aux cours de nos nombreuses années dans ce merveilleux sport qu'est le triathlon.

Le premier point que nous voulons mettre sur la table concerne les méthodes d'entraînement. On ne vous dit pas que notre méthode est la meilleure car le triathlon est une épreuve comportant trois sports très différents donc très difficiles à planifier. Cependant, une chose que nous avons compris aux cours des années c'est l'importance dans la régularité des entraînements. Pour obtenir une amélioration constante il est essentiel de conserver une continuité dans notre préparation. N'oubliez pas, tout le monde peut faire du triathlon. C'est un sport ouvert à tous, il suffit d'établir ses objectifs personnels et de se préparer en conséquence. Comme disait le vieux sage : « *Pour réussir il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les bonnes cartes entre les mains, mais plutôt de bien jouer celles que vous avez...* ».

Une autre chose importante que nous avons apprise c'est qu'il ne suffit pas de s'entraîner pour devenir meilleur, plusieurs autres facteurs entrent en ligne de compte. Il faut préparer notre corps et en prendre bien soin pour pouvoir le développer en conséquence. Avant et suivant chaque entraînement, il est important de s'étirer. Vous devriez prendre une bonne dizaine de minutes pour réchauffer et étirer les différents muscles et articulations de votre corps. Le simple fait de faire cet exercice rendra votre entraînement plus agréable et surtout plus profitable. De plus, vous éviterez les blessures. Nous pouvons aussi vous assurer que des périodes d'étirement vous ne pouvez pas en faire trop... Ne vous gênez pas pour prendre quelques minutes de votre pause-café afin de faire des petits étirements rapides, ça ne pourra qu'être bénéfique.

Il est aussi important de bien diviser son effort lors des entraînements. Chaque session devrait comporter une phase de réchauffement, une phase de travail et une phase de récupération active. En général nous pouvons diviser notre entraînement de la façon suivant : 20% réchauffement, 65% travail et 15% récupération active. Autrement dit, lors du réchauffement, on augmente

graduellement notre rythme cardiaque jusqu'au niveau de notre zone cible d'entraînement (voir plan juin) tandis que la récupération active est le processus inverse. Ceci vous permettra de faire un travail optimal.

Enfin, prendre soin de son corps veut aussi dire faire attention à son alimentation. Ne vous inquiétez pas, nous ne sommes pas ici pour vous faire la morale ou encore vous donner un cours de nutrition mais dites-vous que votre corps réagit en fonction de ce que vous lui donnez. Si vous voulez être en mesure de bien vous entraîner et de fonctionner à haut régime, vous devez mettre le bon type d'essence dans votre bolide... Les chips, chocolats et autres gâteries ne sont pas nécessairement synonyme de mauvais entraînements mais ce sont des calories vides qui ne vous donneront aucune énergie spécifique. Ne vous gênez pas pour continuer à prendre vos trois bons repas mais plutôt que de grignoter entre chacun, optez pour une petite collation santé. Des noix, des fruits et des crudités vont combler les vides entre les repas. De plus ces petites collations peuvent être prises immédiatement après un entraînement, ceci facilitera votre récupération en plus de combler votre appétit. En terminant, nous vous recommandons de boire beaucoup d'eau. Votre corps doit rester hydraté en tout temps. Traînez une bouteille d'eau avec vous partout où vous allez, ceci vous forcera à boire. J'imagine qu'il n'est pas nécessaire de vous dire de boire même lors de vos entraînements de natation...

Alors nous vous souhaitons de bons entraînements et ne manquez pas notre prochaine chronique accompagnant le plan 2.

Kathy Tremblay et David-James Taché