

LES CONSEILS DE NOTRE COACH

Les triathlètes roulent au super grâce au coach !

Il est l'un de nos précieux coachs depuis maintenant 10 ans. Claude Lamir (43 ans) dit « Claudius » nous donne ses précieux conseils pour bien « passer » l'hiver...

Comment un triathlète doit-il gérer les premiers climats de l'hiver ?

Claude Lamir - Pas simple en effet de ne pas passer par la case « nez qui coule » lorsque la température et l'humidité pointent le bout de leurs museaux. Je préconise de conserver la continuité de l'entraînement en l'adaptant quelque peu.

Pour les séances en extérieur : réduction des plages de travail et de leur intensité, s'assurer d'avoir une tenue adaptée permettant de mettre en adéquation le type de séance (*endurance fondamentale ou séance de qualité*) et à la météo afin de prévoir des couches plus ou moins nombreuses et plus ou moins respirantes. **Pour les séances en intérieur :** privilégier la PPG (*préparation physique générale*) et les assouplissements ; pour les personnes possédant des home-trainer ou des tapis de course, il sera préférable d'y réaliser les séances courtes (*fractionné*).

Est-ce le moment de décompresser ou au contraire, l'occasion de travailler son fond ?

C'est effectivement le moment de modifier la manière de s'entraîner. La période est propice aux séances courtes (*comme évoqué plus haut*) mais aussi au travail technique et spécifique.

Je m'explique : les séances courtes permettront d'aller un peu plus loin dans les filières peu utilisées par les triathlètes en général. Plus particulièrement les filières d'anaérobie lactique et alactique. Deux filières primordiales. La qualité d'un sportif se perçoit, entre autres, à sa faculté à récupérer rapidement.



Lors d'une compétition, plus les pulsations cardiaques descendent rapidement après un effort intense, plus l'athlète sera capable de relancer rapidement la machine. Les phases de récupération seront donc plus courtes et les performances s'en ressentiront. C'est aussi le moment de consacrer un peu de temps à la technique.

Pour la CAP (course à pied) : on parlera de travail de pied (*attaque du sol, explosivité des différentes phases de la foulée, variation des fréquences et amplitudes de courses*) et on affinera également ses techniques et postures en fonction du terrain mais aussi de la pente.

Pour le vélo : le travail sera axé sur le coup de pédale afin de le rendre le plus souple, linéaire et efficace possible. On peut facilement « déclipser une chaussure s'exercer à emmener un bon braquet afin de bien ressentir le travail que doit effectuer la jambe tout au long de la révolution.

Enfin, pour les 2 disciplines, on peaufinera ses échanges gazeux (*travail de respiration*) afin de les adapter au mieux à toutes les situations de courses.

Les premières compétitions étant programmées en février-mars (duathlon notamment), faut-il tout particulièrement faire attention à son alimentation (cf dinde, bûche...) ?

Je ne suis pas le mieux placé pour parler de diététique (*sourire*). Je suis de ceux qui pensent que l'alimentation doit se faire sans excès mais également sans contraintes. Notre corps ne doit pas (*à mon sens*) subir de frustrations liées à l'alimentation. Elle est le carburant de notre moteur et de notre cerveau. Aucun des deux n'aime être contrarié. Pas d'excès donc mais une bonne sortie ne saurait avoir lieu sans un repas (*adapté et équilibré*) avant et une collation régénératrice après. La dinde et ce qui l'accompagne doivent juste trouver leur place au sein de la programmation hivernale. Comme tous les ans quoi...

Auriez-vous un conseil à donner aux cyclistes qui reprennent la route post-confinement en Vallée de Chevreuse ?

Pas de conseil particulier si ce n'est d'adapter les séances aux sensations du moment et de ne pas s'emballer sur les distances. Les restrictions mises en place collent parfaitement au maintien de la condition physique (*pour certains*) et à la reprise (*pour d'autres*).

Merci Claudius pour ces précieux conseils !

Les coachs

La natation encadrée par :

Stéphane Ledinant et Claude Lamir

Le vélo encadré par : Hervé Chouquet

La course à pied encadrée par :

Jean-Pierre Potier et Claude Lamir

Pour toute information et horaires d'entraînement visitez notre site aux coordonnées ci-dessous.