

# IRONMAN<sup>®</sup>

## 70.3<sup>®</sup> PAYS D'AIX FRANCE



*Dominique Herzet  
Ironman Certified Coach*

Vous êtes engagés sur l'Ironman 70.3 Pays d'Aix le premier mai prochain. Voici un petit plan pour les 9 dernières semaines, c'est-à-dire la phase dite « Compétition ». Celui-ci, bien qu'impersonnel, pourrait bien vous aider à réussir votre course du départ à l'arrivée avec en bonus « du plaisir ».

Oui, c'est possible ! Du moins si vous n'avez pas déterminé un objectif irréaliste et qu'il tient compte de votre niveau actuel dans les trois disciplines. Ces 2 derniers mois ont normalement été consacrés essentiellement à (re)construire votre condition et optimiser votre endurance de base. A ce stade vous devriez être « frais » et prêt à passer dans la phase spécifique suivante : la phase « compétition ».



Mais avant de vous lancer dans la phase finale, soyez réalistes et honnêtes avec vous-mêmes et rappelez-vous les objectifs que vous vous êtes fixés pour cette compétition. Voulez-vous être « finisher », battre un record personnel, décrocher 1 des 30 slots pour les championnats du monde Ironman 70.3, ou est-ce une course « B » de préparation en vue d'un prochain Ironman 140.6 ? Evidemment, ceci va influencer votre préparation finale, principalement en ce qui concerne vos allures de course (« Pace » en anglais)

En fonction de votre objectif et de vos possibilités, vous suivez probablement actuellement l'un des schémas hebdomadaires suivants :

- 2 sessions pour chaque discipline (ex: 2 natation, 2 vélo, et 2 course à pied)
- **3 sessions pour chaque discipline. C'est un plan « classique » avec 1 session clé « Intensité », 1 session clé « Endurance », 1 session soutien « spécifique »). Le volume horaire varie en fonction des objectifs de la période : environ 20-25% pour la natation, 45-55% pour le vélo et 25-30% pour la course à pied. Il atteint environ 12h lors des semaines « Peak » pour un triathlète de niveau intermédiaire.**
- 4 sessions par discipline (triathlètes "Elite"). L'équilibre entre les différentes intensités, le volume (>16h) et la récupération est crucial. Dans ce cas, un Coaching est recommandé.

Pour faire simple, le schéma d'entraînement qui suit est celui qui comprend 3 sessions par discipline et une journée de repos (sans sport) par semaine. Si votre programme hebdomadaire actuel comprend seulement 2 sessions, ne passez pas brutalement à 3 sessions. Il vous suffit d'intégrer dans la session « Endurance » (la + longue) une partie (50% à 65% du temps ou de la distance) de la session « Allure course » (Pace).

## Phase compétition IM 70.3 - Objectifs: Endurance allure course / Puissance / Tactique

**Semaine : 9 à 6 avant IM 70.3** (du lundi 29 février au dimanche 20 mars)

Focus : Spécificités course - Puissance

### Natation - SWIM

1. Session « Eau libre » pour les courageux ! Pas de panique, l'eau est encore trop froide en mer et vous pourrez simuler la flottaison de la nage en combinaison en utilisant un pull-buoy. 2000- mètres non stop contre la montre. N'hésitez pas à prendre le couloir le plus bondé, pour apprendre à gérer la présence des autres nageurs. Ne regardez pas le fond pour vous orienter.
2. Session "Force" ex. 400m échauffement; 3 x (400m pull + paddles et respiration 1/3, 1/5, et 1/2 temps) à un rythme soutenu [Zone 3+], 100m éducatifs spécifique Eau libre (« Tarzan », « drafting »,...), 400 modéré à dur [Zone 4]; 100 m retour au calme
3. Session "Endurance". Volume plus important mais intensité (allure) en dessous de celle prévue pour la compétition. Sous forme d'intervalles (200-400-800) avec Récupération adaptée à votre niveau.

### Vélo - BIKE

1. Session "Intensité/Intervalles", ex : 8 x 5 minutes Endurance dure (Zone 4) avec 2 minutes de Récupération
2. Session "Allure course" de 45 à 60 km (augmentez progressivement chaque semaine de 10%)
3. Session "Endurance" (± 4 hours).

### Course - RUN

1. Session: "Intensité / En côtes". 5 x 3 minutes en montée (5-6%), récupération en descente (souple !)
2. Session "Enchaînement". Simulation T2 après une de vos sorties vélo (préparez votre matériel comme pour le jour J). 20' à allure course (ajoutez environ 10 % chaque semaine ex sur 4 semaines: 23 min – 25 – 28 – 30 min)
3. Session "Endurance" (1h30). Aérobic, allure modérée [Zone 3].



## Phase compétition IM 70.3 - Objectifs: Endurance allure course / Puissance / Tactique

**Semaine : 5 à 3 avant IM 70.3 Aix** (du lundi 21 mars au dimanche 10 avril)

**Focus : Peak volume par discipline (RUN à S-5, BIKE à S-4, SWIM à S-3)**

Programmez vos sorties les plus longues que vous vous êtes fixées dans cette période en respectant le schéma suivant : RUN Semaine 5, BIKE semaine 4, SWIM semaine 3 avant IM 70.3). Cet ordre est défini en prenant en compte du facteur « traumatisant - stress » de chacune des disciplines tout en optimisant la durée de récupération nécessaire. Exemple : RUN 2h15 à S-5, BIKE 4h à S-4, SWIM 1h20 à S-3.

Ces dernières semaines doivent prendre en compte les spécificités de la compétition, et ce dans les trois disciplines... y compris l'alimentation.

### Natation - SWIM

La session « Intensité » est intégrée dans la session « Eau libre ». La T° de l'eau dans laquelle vous nagez à Aix sera aux environs de 16 - 18°C. Fin avril, la T° de la mer à Ajaccio est environ à 16°C. Essayez de réaliser au moins 2 sessions (même courtes) avec combi. Ne nagez pas en solo et restez près de la côte.

1. Session « Eau Libre ». Simulation, échauffement à sec, départ, orientation et sortie (T1). 2000m minimum à allure course.
2. Session "Endurance" devient un mix des 2 sessions « Force » & « Endurance », voir semaines 9 à 6.
3. Session "Force" devient un mix des 2 sessions « Force » & « Endurance », voir semaines 9 à 6.

### Vélo: - BIKE

1. Session "Allure course". Simuler sur un parcours avec un relief similaire à celui de la compétition un contre la montre de 60 km.
2. Session "Endurance": 4 hours
3. Session "Facile-récupération active": 1h30 à 2h

### Course - RUN

1. Session "Allure course / intensité" environ 1h avec quelques intervalles (Fartleck).
2. Session "Endurance". Essayez de passer les 2h. Allure aisée [zone 2/5] focus sur la posture, la cadence et la nutrition (NB : l'hydratation fait partie intégrante de la nutrition)
3. Session "Enchaînement". Simulation T2 après une session vélo au choix (préparez votre matériel comme pour le jour J). 40 min à allure rapide. Considérez cette allure comme référence (voir plus bas).



## Phase compétition IM 70.3 - Objectifs: Endurance allure course / Puissance / Tactique

**Semaine : 2 à 1 avant IM 70.3 Aix** (du lundi 21 avril au dimanche 1<sup>er</sup> mai)

**Focus : Affutage (Tapering)**

C'est la période dite d'affutage « Tapering ». Je vous conseille d'être sage et de la respecter surtout si vous n'avez pas beaucoup d'expérience et si cette course est l'objectif principal de votre saison.

**Pour la semaine S -2** (14 j avant le Jour J). Conservez le planning hebdomadaire de la dernière semaine (S -3), mais en réduisant le volume horaire pour chacune des sessions à environ 70 à 65% tout en conservant les niveaux d'intensité. Ex : volume hebdomadaire à 3 semaines avant IM 70.3 est de 12h, réduisez le à 8h. Commencez les préparatifs nécessaires pour votre déplacement et pour la course (établissez votre check-list)

**Pour la semaine S -1** (la semaine de la course). Conservez le planning hebdomadaire de l'avant dernière semaine (S -3), mais en réduisant le volume horaire pour chacune des sessions à environ 50 à 40% tout en conservant les niveaux d'intensité. Ex : volume hebdomadaire à 3 semaines avant IM 70.3 est de 12h, réduisez le à 4h. N'augmentez pas non plus l'intensité sous prétexte que les sessions sont plus courtes, l'objectif est de récupérer et d'optimiser la surcompensation précisément pour le jour de la compétition. Tant mieux si vous vous sentez bien ! Vous devriez avoir fini les préparatifs logistiques pour la course (matériel, nourriture, ...)

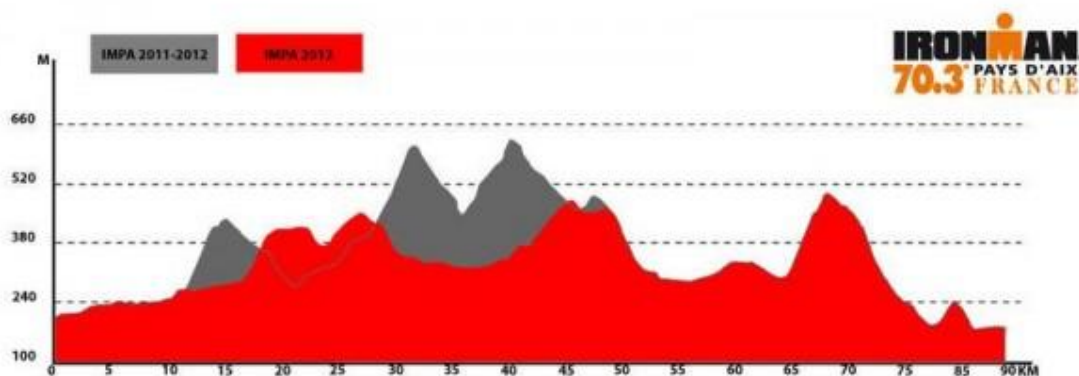
Prévoyez un jour de repos le jeudi pour faire les derniers préparatifs sans stress. Evitez la course à pied à partir de ce jour.



### Conseils spécifiques pour IRONMAN 70.3 Aix

- ✓ Si vous utilisez un power-meter sur le vélo, vérifiez que votre FTP (Functional Threshold Pace ou Seuil Lactique) est actualisé et encodé précisément. Créez une alerte quand vous atteignez 85% de votre FTP et ne poussez pas plus fort. Pour ceux ou celles dont le niveau serait proche des Elites amateurs et des pros, placez l'alerte à 88-90% de votre FTP. Dans le doute, soyez sur la réserve plutôt qu'agressif pour assurer une bonne course à pied. Dans le triathlon longue distance tout est question, d'équilibre de l'effort entre les 3 disciplines, et d'économie d'énergie.
- ✓ Si vous utilisez une cardio fréquencesmètre ne dépassez pas 85% de votre fréquence max. Pour le vélo, votre Fréquence Cardiaque max (FC max) est généralement 10 pulsations plus basse que votre FC max de course à pied. Pour les élites, les FC max ont tendance à être identiques.

- ✓ Sur la course ne vous fixez pas des objectifs chronométriques mais respectez vos allures et intensités. Les parcours vélo et course à pied étant vallonnés, fonctionner au compteur de vitesse et/ou au chrono serait une erreur préjudiciable. Sur le vélo, même si le parcours a été modifié en 2013 (car estimé trop exigeant), il reste toutefois très vallonné et différents facteurs (relief, virages, revêtement de la route, vent, météo,...) influenceront fortement votre vitesse. Sur le parcours à pied, si vous tenez absolument à établir un plan avec temps de passage, tablez comme limite supérieure de vitesse l'allure de votre dernier 10km auquel vous ajouterez 10%. Exemple : si vous avez couru, ce 3 Avril, les 10 km d'Ajaccio en 40 minutes, comptez environ 1h28 (88 minutes) pour parcourir les 3 x 6,70 km du circuit Ironman Aix 70.3 (si vous n'avez pas commis d'erreur d'allure ni de nutrition). Au cas où, évitez de faire le marathon d'Ajaccio ; le semi à allure IM70.3 (avec 15' d'échauffement et 10' de retour au calme) est une bonne alternative à la session longue.



- ✓ Pratiquez, testez, appliquez votre plan "nutritionnel" pour la course dès à présent sur chaque entraînement qui dure plus de 1h30. Utilisez du liquide, du solide, du gel, peu importe mais trouvez une source d'énergie et d'hydratation qui vous conviennent et qui ne vous provoque pas de problème gastrique ou intestinaux ! [Relisez mon petit blog à ce sujet](#)
- ✓ Organisez bien votre zone de transition et essayez de gagner du temps gratuit et sans effort en étant bien organisé et concentré. [Relisez mon petit blog à ce sujet](#)
- ✓ Tenez-vous en à votre plan et à vos objectifs, n'improvisez pas. Gardez le sourire en toutes circonstances, rappelez vous que le triathlon est avant tout un sport « fun » !
- ✓ Ecoutez et lisez les conseils... mais adaptez-les à votre personnalité. Bonne course !

Dominique HERZET - Ironman Certified Coach



*En suivant cette structure générale de plan non personnalisée, l'auteur n'offre aucune garantie au lecteur d'atteindre ses objectifs et se décharge de toute responsabilité quant aux blessures, accidents ou problèmes de santé qui pourraient survenir au lecteur.*