

## Conseils pour éviter la déroute ou le « coup de bambou » lors du Marathon sur IRONMAN

Ce n'est pas une révélation, le **marathon** sera l'élément **déterminant** de votre triathlon !



*Après une course idéalement maîtrisée, le belge Frédéric Van Lierde remporte les Championnats du Monde IRONMAN à Kona en 2013*

Si vous avez déjà assisté à une course ou regardé une vidéo d'un Ironman, vous vous êtes certainement dit que lors du marathon, les triathlètes avaient l'air de participer à un jogging, voire même à une promenade de santé. Malheureusement, beaucoup de ces coureurs ne parviennent jamais à franchir la ligne d'arrivée.

### **Pourquoi n'arrive t'on pas à courir correctement et surtout comment faire en sorte de « finir fort » ?**

Pour éviter la catastrophe pendant le moment le plus critique d'un Ironman, vous devrez adopter à l'entraînement des stratégies qui mettent l'accent sur les sorties longues et le renforcement musculaire mais aussi, qui vous permettent de développer une technique de course spécifique économique et efficace, qui vous apprennent à gérer correctement le ravitaillement solide et liquide (« Fueling ») et, qui vous aident à assimiler tous les détails qui auront de l'importance.

### **Les quelques conseils suivants pourraient vous être utiles pour augmenter vos chances de bien finir un Ironman.**

#### **Discipline et Rythme**

Le jour de la course, soyez en permanence sur la réserve au cours des deux premières parties de la compétition. Le marathon sera plus facile si vous pouvez conserver votre énergie. A chaque fois que vous ralentirez alors que vous pourriez aller plus vite, dites vous que vous que c'est votre choix et que vous désirez épargner (et c'est vous la banque) pour plus tard.

Certains triathlètes manquent de discipline dans les premières étapes de la course. Ceci est particulièrement vrai durant la partie vélo. Si vous forcez trop dans les montées et contre le vent, vos jambes seront déjà bien fatiguées au moment de débiter la course à pied.

Emporté par l'ambiance de la course, de nombreux triathlètes commencent à rouler à un niveau supérieur à leur capacité. Alors quand vient la seconde transition, leur stock d'énergie est quasiment épuisé. Il est facile et grisant de se laisser emporter par l'excitation de la course. Pourtant, il faudra rester vous-même, si vous voulez terminer.

Déterminer sa propre stratégie de course et s'y tenir est essentiel. C'est ça la discipline !

## Fréquence cardiaque et chrono

Le jour de la course, vous devrez vous concentrer sur votre rythme quitte à envisager l'utilisation d'un moniteur de fréquence cardiaque ou plus simplement d'un chrono afin d'éviter de pousser trop fort dès le début.

La technologie peut vous aider à surveiller votre propre rythme. Il suffit d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque pour rester dans la zone de confort et se concentrer sur l'effort plutôt que sur la vitesse. Cela n'est utile que si vous avez utilisé ce même moniteur de fréquence cardiaque lors de vos entraînements. Cela peut vous aider à mieux comprendre comment réagit votre corps dans certaines circonstances.

## Carburant

Au cours d'un Ironman, vous aurez besoin en permanence de remplir vos réserves énergétiques et hydriques. La partie vélo est la meilleure occasion que vous aurez à ingurgiter facilement le « carburant » nécessaire à la course. Si possible, essayez de consommer la majorité de vos fluides et les calories sur le vélo. En se concentrant sur votre consommation de glucides et de liquides, et un suivant votre plan de « fueling » préalablement établi, vous serez amenés inéluctablement à être plus attentif à votre rythme.

Ne jamais sous-estimer l'importance des ravitaillements ! Votre énergie pour la course à pied se stocke essentiellement au cours de la partie cycliste. Si vous l'oubliez, cela pourrait faire très mal lors de votre marathon. Là, il faudra encore continuer à s'alimenter et surtout à bien s'hydrater. A chaque ravitaillement, prenez glucides et liquides en quantité modérée pour ne pas surcharger l'estomac. Bien que proches (environs tous les miles ou  $\pm 1500m$ ), veillez à n'en rater aucun (sauf éventuellement le dernier). Le but est d'essayer de rassurer en permanence votre organisme afin qu'il n'entre pas en mode « panique »... Si vous ne pouvez plus courir, continuez à marcher et à bien vous ravitailler. Dans ce cas, il se peut que la machine puisse redémarrer...

## Musculation et Technique

Demander conseil à un coach ou téléchargez un programme de musculation fait pour les triathlètes. Cela fera de vous un coureur plus fort et plus efficace, ce qui sera payant le jour de course. Il suffit de taper le mot « gainage » pour avoir plein d'idée d'exercices faciles à faire à la maison.

N'oubliez pas de passer du temps à perfectionner votre technique de course à pied à l'entraînement. Ne vous concentrez pas sur la vitesse mais sur l'efficacité de votre geste. Il faut connaître son meilleur rendement (rapport énergie dépensée/vitesse) et essayer de l'améliorer. Essayez de vous faire filmer et analysez la vidéo avec votre coach pour mieux déterminer ce qui devrait être corrigé. Vous seriez étonné de voir quelle énergie peut être économisée avec une bonne posture et un bon geste technique.



*Wendy Ingraham et Sian Welch forcées de ramper pour franchir la ligne d'arrivée à Hawaii en 1997*

## **(Re)connaître le parcours**

Si vous le pouvez, repérer les parcours en dehors de l'épreuve, même en voiture ou sur une carte et prenez des notes. Où sont les sections difficiles ? Où sont les montées, les descentes et les virages dangereux, quel est le sens du vent ? quelle est la température en fonction de l'heure et de l'altitude ...

Consultez les forums et le site Web de la course pour rassembler le plus d'informations sur les parcours. Lisez les informations et les comptes rendus écrits par des triathlètes qui ont déjà participé à cette course. Plus vous obtiendrez d'informations, plus vous serez à même d'anticiper les difficultés et les problèmes qui pourraient se présenter.

## **Conseils d'un entraîneur expérimenté**

Un coach peut vous sauver la mise en cas de mauvaise planification et vous aider à créer un programme d'entraînement personnalisé qui vous donnera les meilleures chances de succès. C'est leur rôle de déterminer votre stratégie de course, de vous stimuler dans votre entraînement et après coup, d'analyser intelligemment vos courses.

Un bon entraîneur sera honnête avec vous et ses commentaires vous donneront la confiance nécessaire pour effectuer une épreuve aussi spécifique que l'Ironman.



## **Pour (bien) terminer**

Un Ironman est une tâche herculéenne. Soyez patient et laissez la course venir à vous sans stresser. Soyez positif, concentré sur votre plan de course mais ouvert au public et aux autres concurrents qui pourront vous transmettre également beaucoup d'ondes positives. Ce sont ce genre de petits détails qui pourront vous aider quand il faudra s'accrocher.

Malheureusement, le respect de tous ces conseils ne peut garantir à coup sûr le succès de votre marathon sur Ironman, mais ils vous assureront à coup sûr de le finir... debout !