

Chaque année lorsqu'on lit les comptes-rendus de l'Ironman d'Hawaii on sait intérieurement que la saison touche à sa fin. Les feuilles des arbres sont déjà presque toutes tombées et pour beaucoup d'entre nous la neige sera notre prochain lieu d'entraînement. Les performances obtenues cette année vont nous motiver afin de préparer la saison qui s'annonce.

J'ai pu constater que les triathlètes tendent à utiliser "l'intersaison" (appelons-là comme cela) de deux manières. Certains prennent en effet du bon temps en coupant complètement tandis que d'autres continuent de s'entraîner dur en ne semblant pas se fatiguer. Je recommande tout de même un temps minimum d'arrêt à ce moment de l'année. Je recommande aussi de petits entraînements basés sur les aspects souvent laissés de côté durant la saison de courses.

Faites un break physique et mental

Une fois que vous avez effectué la dernière course de la saison, il est temps de faire un break. Il est important de laisser à votre corps les moyens de se reposer mais certainement encore plus important, de laisser votre tête bien loin du stress des compétitions et de l'entraînement. Faites un sport d'équipe, faites des sorties à pied avec ceux que vous aimez, ou faites-vous un trip de ski. Mais vous pourrez toujours nager, rouler ou courir. Faites-le alors d'une manière sympa et surtout pas structurée. De nouvelles activités vous renforceront, sans parler du fait que ceux qui vous entourent pourront se rapprocher de vous à cette occasion, en pratiquant en même temps que vous.

Concentrez-vous sur la technique

Le meilleur moment de l'année pour travailler sur sa technique est l'intersaison. Durant la saison de course de nombreux athlètes sont tellement préoccupés par leurs performances qu'ils en oublient toute technique. Contactez donc, vous avez le temps et lui aussi, votre coach en natation et demandez-lui de filmer votre nage. Concentrez-vous sur votre manière de pédaler, qui doit être bien "ronde" à vélo. Si vous ne vous sentez toujours pas à votre aise sur ce dernier, il est temps d'en changer, de faire appel à un professionnel afin de corriger votre position, ou de lire dans nos colonnes la manière de d'effectuer tous les réglages de votre monture. Vous aurez donc tout le temps de vous trouver une position optimum afin d'être au installé au mieux. Pour la course à pied, je recommande quelques exercices afin d'améliorer votre manière de poser le pied, ainsi que de minimiser le temps que passé votre pied au sol. De nombreux coureurs de haut niveau peuvent maintenir 90 foulées par minute ou même mieux. Faites vous-même le test et comptez les foulées que vous faites par jambe en une minute.

Si vous n'êtes pas sûr, essayez alors ceci :

Sur piste ou chemin, faites entre 15 à 20 minutes de course à pied rapide sous forme de travail d'intervalle (comme 3 x 1000 sur piste ou 1 x 5 minutes, 2 x 3 minutes, 3 x 1 minute de fartlek).

Surveillez maintenant votre corps durant les jours qui suivent. Si vous sentez que votre rythme semble plus rapide après cette séance d'entraînement, vous tirerez certainement bénéfice de ce type de sortie.

Si par contre vous semblez être plus lent ou que vous vous sentez malade, cela veut dire que votre corps n'est pas à l'écoute et ne peut pas analyser ce type d'entraînement rapide à ce moment-là; vous tirerez plus bénéfice alors en faisant quelques semaines supplémentaires d'un travail de base.

Ne soyez pas le champion national du mois de janvier

Je ne me souviens pas où j'ai entendu cela, mais ça me plaît bien. A chaque fois que quelqu'un me parle de ses super sensations lors d'une séance de fartlek à une allure incroyable, ou encore d'une sortie vélo à 40km/h de moyenne durant l'intersaison, je décroche tout de suite. Les probabilités que cet athlète puisse maintenir ce type d'effort toute l'année sont très incertaines. L'entraînement demande des efforts, cela cause des blessures, visibles ou pas, et cela se voit sur vous. Gardez votre énergie pour des moments qui compteront plus tard dans la saison. Etre en forme au mois de janvier ne signifie pas que vous serez encore plus en forme cet été. Le scénario alors invoqué serait de mauvaises performances en pleine période de compétition, dues à un surentraînement, ainsi qu'une lassitude mentale causée par de trop hautes intensités.