



OBJECTIF :

# IRONMAN FRANCE

EN

# 12H00

Trimag vous propose un dossier inédit pour la saison prochaine ; venir à bout de son premier Ironman, et le boucler en 12 heures environ. Durant les prochains mois, Guy Hemmerlin vous fera partager son expérience, et proposera un programme hebdomadaire détaillé, agrémenté de ses conseils, destiné à vous aider à vous préparer efficacement.

PAR GUY HEMMERLIN - PHOTOS : THIERRY SOURBIER

## A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse à des triathlètes capables de réaliser 6 séances par semaine, pour un volume horaire hebdomadaire de 8 à 14h00 d'entraînement. Le but avoué de ce programme est de vous permettre de boucler votre Ironman France entre 12 et 13h00, en prenant un maximum de plaisir.

## LE PROGRAMME

Le programme que nous vous proposons aura une durée de 14 semaines, réparties en deux grosses périodes :

Une première période de "préparation générale" du 22 novembre au 06 mars 2011, et une seconde période spécifique Ironman France qui débutera le 7 mars 2011 pour vous amener fin prêt jusqu'au jour J, d'une durée de 16 semaines.

A chaque phase, correspond un type de travail particulier, grâce à l'intensité de travail ou un type d'entraînement bien particulier.

### Le planning de la préparation générale :

L'ENTRAÎNEMENT FONCIER	8 semaines	22 novembre au 16 janvier
L'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE ORIENTÉ	5 semaines	17 janvier au 27 février
RÉCUP POST SPÉCIFIQUE ORIENTÉE	1 semaine	Du 28 février au 06 mars

### Le planning de la préparation spécifique Ironman

FONCIER	6 semaines	Du 07 mars au 17 avril
SPECIFIQUE ALLURE DE COURSE	6 semaines	Du 18 avril au 29 mai
PRE COMPETITION	3 semaines	30 mai au 19 juin
AFFUTAGE	1 semaine	20 juin au 26 juin

## DÉTERMINER VOS INTENSITÉS DE TRAVAIL

Un test en laboratoire est la meilleure façon de pouvoir déterminer avec la plus grande exactitude vos intensités de travail. Sur une telle préparation, le cardio fréquencemètre sera un outil bien utile, pour ne pas dire indispensable. Il vous permettra de vous entraîner à vos propres allures, tout en tenant compte de votre fatigue.

Pour déterminer vos intensités, vous devrez connaître votre fréquence cardiaque maximale en vélo et en course à pied (elle est différente) et votre fréquence cardiaque de repos.

La formule de calcul pour déterminer sa fréquence cardiaque de travail sera :

$$Fc \text{ de travail} = (FC \text{ réserve} \times (Y / 100)) + FC \text{ repos.}$$

avec **FC réserve** = Fc max – Fc de repos

et **Y** = Pourcentage d'intensité.

**Exemple :** Olivier veut connaître sa Fc de travail pour une séance de footing ayant comme objectif l'entraînement aérobie. Sa Fc Max en course à pied est de 194, sa FCR de 42.

Sa Fc de réserve est donc égale à  $194 - 42 = 155$

Pour une telle séance (footing), l'intensité Y devra être comprise entre 70 et 75 %

●  $70 \% = (155 \times (70/100)) + 42 = 150$  Pulls

●  $75 \% = (155 \times (75/100)) + 42 = 158$  Pulls

Olivier devra donc effectuer son footing entre 150 et 158 pulsations / minute.

## C'EST PARTI !

1<sup>er</sup> acte :

### Reprenez l'entraînement et consolidez votre base foncière.

**Soyez patient, 30 semaines** nous séparent de la course. En effet, bien souvent les athlètes, une fois inscrits, à une telle épreuve, commettent l'erreur de débiter la préparation sur les chapeaux de roues.

L'**entraînement spécifique** en vue de l'Ironman France ne doit pas débiter dès à présent. Une grosse majorité d'entre-vous a repris le chemin de l'entraînement au mois de novembre, après une petite pause. Votre reprise doit être progressive. En effet, souvent on constate que des athlètes s'entraînent dur, dès le mois de novembre, ce qui est bien loin d'être la bonne solution. Le but de la préparation hivernale sera de construire des bases solides pour arriver au printemps avec un organisme prêt à réaliser une grosse charge de travail. La programmation doit respecter le caractère de progressivité au niveau de la charge d'entraînement (rapport volume-intensité).

**Grâce à un travail de type aérobie** (intensité inférieure à 80%) vous reprendrez vos sensations, et passerez le cap de la préparation hivernale. Soyez patient, et n'essayez pas de brûler les étapes d'une programmation qui mise sur le long terme.



## VOS 8 PROCHAINES SEMAINES

La régularité est un paramètre important dans votre progression. C'est une pratique régulière et équilibrée tout au long de votre semaine, qui vous permettra de vous familiariser progressivement à une autre manière de vivre votre sport au quotidien, toujours de manière positive. A titre d'exemple, courir alors qu'il fait nuit, partir à vélo le dimanche matin dans une légère brume, autant de petits détails qui peuvent devenir tout à fait normaux.

**Durant les 8 prochaines semaines**, nous allons augmenter progressivement le volume de travail tout en respectant une certaine progressivité et continuité dans le travail. Accordez-vous toujours au minimum une journée de repos complet par semaine.

**La préparation foncière bien menée vous permettra de créer un véritable « socle »**, sur lequel vous pourrez asseoir le reste de votre préparation.

### L'objectif sera :

- D'habituer physiologiquement et psychologiquement votre organisme à la charge de travail future.
- De construire les fondations nécessaires pour l'assimilation du travail plus intensif des phases suivantes.

Enfin nous vous proposons d'intégrer une à deux fois par semaine une séance de PPG. Ce travail est intéressant mais reste optionnel. En effet, donnez toujours la priorité aux 6 séances du programme et si vous manquez de temps, réalisez ce travail après une séance à pied aérobie (footing) par exemple.

## UN POINT IMPORTANT SUR LA NATATION

**La natation est rarement la discipline favorite** des triathlètes ayant fait le choix de faire du long. Et pourtant, même si le temps passé dans l'eau sera bien moins important que celui passé dans les deux autres disciplines, il faudra nager et se préparer, notamment en hiver, avec le plus grand soin. Le but sera de sortir de la Méditerranée en ayant perdu le moins d'énergie dans l'eau. Les entraînements seront pour le moment axés sur la technique de nage.

### Progresser techniquement dans l'eau

La natation est un sport technique. Rien ne sert de faire de la musculation ou d'accumuler les kilomètres si votre technique de nage est mauvaise. 'On ne se bat pas avec l'eau, il faut l'utiliser pour avancer. Faites appel à un spécialiste pour vous corriger. Enfin dans le programme ci-dessous, la notion d'éducatifs est utilisée. Voici 10 éducatifs majeurs que vous pourrez utiliser.

## VOS HUIT SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT

### Légende des récupérations :

**r** : correspond à la récupération entre deux répétitions.

*Exemple entre les 200m sur un 5x 200.*

**R** : correspond à la récupération entre deux séries.

*Exemple entre 2 X (2x 400).*

NATATION	2 séances
VELO	2 séances
COURSE A PIED	2 séances
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	1 séance

### Exercice 1 : Nage en Crawl Polo

Exercice permettant le travail des sensations kinesthésiques. Le rythme des battements de jambes est élevé. Nagez la tête hors de l'eau. Variante : évoluez en nage complète en prenant votre inspiration sur l'avant. Alternier le bras qui sera en position avant lors de cette phase d'inspiration. Vous constaterez que le travail est moins aisé sur un des bras.

### Exercice 2 : Série de nage en rattrapé

Départ du mouvement, les deux bras vers l'avant. Effectuez votre cycle de bras complet, en alternance, un bras après l'autre. Entre chaque cycle de bras les mains observent un bref temps arrêt en position avant. Battement jambes en 6 temps. La respiration se fera sur trois temps, les jambes en battements.

### Exercice 3 : Série de nage en semi- rattrapé

Description : le nageur n'observe pas le temps d'arrêt et entame immédiatement, dès que les mains, se touchent, le cycle de bras suivant.

### Exercice 4 : Nagez les points fermés.

Alternez 10 cycles poings fermés avec 10 cycles de bras en nage complète.

### Exercice 5 : 2 à 3 cycles complets par bras.

Effectuez deux cycles complets par bras. Cet exercice vous permettra de travailler la continuité du mouvement.

### Exercice 6 : Nage avec un seul bras propulseur.

Variante de l'exercice précédent, effectuez 25 m bras droit, 25 m bras gauche.

### Exercice 7 : Fouetté arrière

Nagez normalement en vous concentrant sur la poussée finale, cherchez à vous éclabousser les pieds.

### Exercice 8 : arrêt arrière

Variante de l'exercice précédent en observant un temps d'arrêt bref en fin de mouvement (touché fesse).

### Exercice 9 : frôlé.

Evoluez en nage complète, lors de la phase de retour aérienne, laissez traîner les doigts à la surface de l'eau, coude « haut ».

### Exercice 10 : touché et/ou aisselle

Evoluez en nage complète, lors de la phase de retour aérienne, la main ayant effectué le cycle de bras vient toucher l'épaule ou l'aisselle, avant de revenir sur l'avant reprendre son appui.

**Du 22 au 28 novembre 2010****NATATION 1 - 3000 m**

- 4X100 3 ou 4 nages
- 8X50 (25 batt. crawl, 25 batt. dos)
- 100-200-300-400 en crawl r= 20"
- 400-300-200-100 en pull plaquettes r=20"
- 200 récupération libre

**NATATION 2 - 2900 m**

- 6X100 au choix
- 200 batt. avec planche (50 ventral, 50 dorsal)
- 6X100 crawl r=10"
- 400 Pull
- 6X100 crawl (25 éducatifs / 25 crawl) r=20"
- 400 crawl 5 temps en amplitude
- 4X25 dont 15m à fond reste cool r= 2'

**VÉLO 1****Home trainer 1h00 :**

échauffement 15'  
5X(2' vite, 30" souple) 5' souple  
5 X (2'30 progressif, 30" souple) 75%  
le reste souple = retour au calme.

**VÉLO 2**

Séance aérobic 2h00 65%

**COURSE A PIED 1**

Footing 1H10 + lignes droite 60%

**COURSE A PIED 2**

Séance de fartleck en nature sur 50'  
2 X 10' de 30» allure max / 30»  
souple)  
r=5' souple

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

PPG 1

**Du 29 novembre au 05 décembre 2010****NATATION 1 - 3000 m**

- 6X100 (100 crawl, 100 brasse, 100 dos)
- 400 jambes 75 crawl, 25 m brasse
- 3X300 (crawl, Pull, Pull Plaquettes. r=25"
- 800 crawl (3, 5, 7, 5, 3 temps)
- 300 récupération libre sauf crawl

**NATATION 2 - 3100 m**

- 800 (200 crawl, 200 jambes, 200 brasse, 200 jambes)
- 8X50 crawl r= 10"
- 8X75 Pull r= 10"
- 8X100 Pull Plaquettes. r= 10"
- 400m crawl en continu
- 100 récupération libre
- 4X25 dont 15m à fond reste cool récupération 2'

**VÉLO 1**

Séance aérobic 2h30 65%

**VÉLO 2**

Home trainer  
10' souple  
5 X (1' fréquence élevée, 1'30 puissance/30" souple) 5' souple  
récupération  
5 X (1' vite, 1 puissance, 30" fréquence élevée, 30" souple) 70%  
10' retour au calme

**COURSE A PIED 1**

1h10 en continu à 70%

**COURSE A PIED 2**

20' échauffement  
5'/10'/5' 80 % r= 3'  
10' souple

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

PPG 2

**Du 06 au 12 décembre 2010****NATATION 1 - 3000m**

- 600 échauffement (par 100, crawl, dos, brasse, crawl respiration frontale, crawl 5 Temps, dos)
- 300 jambes batt., dos en alternance
- 3X (10X50) r = 10" R =30"
- 2X200 Pull r = 15"
- 200 récupération libre

**NATATION 2 - 3000 m**

- 300 (50crawl, 50 batt.)
- 500 crawl, 500 pull
- 500 crawl 3-5-7 temps, 500 Pull Plaquettes, 500 crawl. Entre les 500, r=1', juste le temps de changer de matériel.
- 200 souple libre

**VÉLO 1**

Durée 2h, des passages sur le GP pour le renforcement musculaire possible 60%

**VÉLO 1**

Séance longue 3H00 60%

**COURSE A PIED 1**

1h20 en continu à 65%

**COURSE A PIED 2**

20' échauffement  
5 X (30"vite/ 30"souple,  
3x(1'vite/1'souple)  
5 X (30 vite/30souple)  
15' de retour au calme

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

PPG 1

**Du 13 au 19 décembre 2010****NATATION 1 - 3500m**

- 600 crawl, dos et brasse
- 2X400 Plq pull r = 30"
- 4X200 crawl 3,5,7, temps r = 20"
- 8X100 (25 éducatifs / 25 crawl) r = 15"
- 400 pull plaquette nagé en amplitude
- 100 souple libre

**NATATION 2 - 2600 m**

- 100 crawl, 100 brasse, 100 dos, 100 batt.
- 6 X 50 (25 éducatifs / 25 crawl) r = 20"
- 12 x100 r=15" 4 en crawl, en pull, 4 en crawl
- 100 souple
- 10 x 50 r = 20"
- 100 souple

**VÉLO 1**

Séances longue en groupe 3h00 60%

**VÉLO 2**

2H00 dont 1h30 GP assis dans les côtes 70%

**COURSE A PIED 1**

1h10 en continu à 70%

**COURSE A PIED 2**

20' souple  
8'/ 6' / 4' r = 3' 80%  
20' souple

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

PPG 2

**Du 20 au 26 décembre 2010****NATATION 1 - 3000m**

- 600 au choix
- 2 X 300 (25 éducatifs / 75 crawl) r = 40"
- 3X400 r =45
- 8x50 crawl 25 éducatifs-25crawl r = 20"
- 100 récupération libre

**NATATION 2 - 3400 m**

- 200 crawl - 200 jambes libre - 200 crawl
- 400 pull amplitude respi 5-7 temps
- 2X(100-200-400) r=20"
- 8x50 r= 15" (25 éducatifs / 25 crawl)
- 100 récupération dos 2bras
- 8X50 r= 15" plaquettes sans pull (si fatigue mettre pull)
- 100 souple récupération.

**VÉLO 1**

HOME TRAINER 1h  
15' échauffement petit plateau puis pyramide 5'/4'/3'/2'/3'/4'/5' r= 3' souple en variant les braquets par exemple 52x15 puis 14 puis 13 puis remonter....

**VÉLO 2**

Séance longue en groupe 3h00 65%

**COURSE A PIED 1**

1h30 en continu à 65%

**COURSE A PIED 2**

25' souple 30' 75% 20' souple

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

PPG 1

**Du 27 décembre au 02 janvier 2011****NATATION 1 - 3100 m**

- 8X100 au choix
- 300 batt. planche (50 ventral, 50 dorsal)
- 16X50 r=15" 4 crawl, 4 en jambes, 4 crawl, 4 en plaquettes
- 400 récupération pull boy
- 8 X 50 r=20"
- Récupération : 200 dos, 200 brasse

**NATATION 2 - 3200 m endurance**

600 crawl (25 éducatifs / 25 crawl)  
400crawl 3-5-7 temps  
8x75 Pull (25 vite/25 souple, 25 vite)  
2x400 pull amplitude  
12X50 crawl r=10"  
200 souple

**VÉLO 1**

1h45 aérobic 60% + 30' 70% de course à pied

**VÉLO 2**

Séance longue en groupe 3h00 60%

**COURSE A PIED 1**

1h20 en continu à 70%

**COURSE A PIED 2**

45' de fartleck nature selon l'environnement varier les allure librement entrée 65 et 80% selon le terrain

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

PPG 2

**Du 3 au 9 janvier 2011****NATATION 1 - 3000 m**

- 6X100 3 nages par 25m
- 300 batt. avec planche (50 ventral, 50 dorsal)
- 600 Pull plaquettes
- 400 Pull
- 8X100 crawl (25 éducatif / 75 crawl) r=10"
- 200 récupération libre
- 4X25 dont 15m à fond reste cool r= 2'

**NATATION 2 - 2900 m**

600 ech (25 éducatifs, 25 crawl)  
300 jambes batt., dos en alternance  
2X (10X50) r = 10" R =30"  
4X200 Pull r = 15"  
200 récupération libre

**VÉLO 1**

Séance longue en groupe 3h00 65%

**VÉLO 2**

échauffement 30'  
Travail dans une côte 2 x 7' (alterner 30" vite en danseuse - 1' en puissance assis) R= 5' retour au calme 40' Vma

**COURSE A PIED 1**

Footing 1h20 60%

**COURSE A PIED 2**

TEST VMA  
20' échauffement terminé par 3 accélérations progressives de 200 m  
TEST 2000 m chrono relever la perf et les puls max atteintes

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

PPG 1

**Du 10 au 16 janvier 2011****NATATION 1 - 3300 m**

- 600 au choix
- 3 x 300 (25 educ-75 crawl) r = 30"
- 200 jambes
- 10 x 100 crawl r = 20"
- 400 5 temps pull
- 200 souple

**NATATION 2 - 3100 m**

- 800m échauffement au choix
- 10X50 crawl (lent/moyen)
- 4X200 (125 soutenu, 25 vite) r=20"
- 100 souple
- 2X150 batt.
- 400 Plaquettes 3,5,7 temps
- 200 souple

**VÉLO 1**

Sortie aérobic 2H00 70%  
+ 30' 75% en course à pied

**VÉLO 2**

Séance longue en groupe 3h00 65%

**COURSE A PIED 1**

Footing 1h40 60%

**COURSE A PIED 2**

20' souple  
4 X 7' 80% r = 2'  
20' souple

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

PPG 2.

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

Les séances de Préparation Physique Généralisée (PPG) ne nécessitent pas de matériel particulier ; l'athlète travaille avec pour seul poids celui de son corps, ce qui permet de réduire considérablement le risque de blessure. Les séances de Préparation Physique Spécifique (PPS) sont plus complexes à mettre en œuvre, un minimum de matériel est nécessaire.

En ce qui concerne le nombre de séances hebdomadaires, pour la majorité d'entre-vous une séance de renforcement musculaire en complément des séances déjà programmées suffira. Les autres pourront y consacrer deux séances par semaine.

### DEUX SÉANCES TYPES

**Objectifs :** Gainage du bassin, membres inférieurs

**Nombre d'atelier :** 8

**Nombre de séries :** 2 à 3.

**Récupération entre les séries :** 5'

**Consignes générales :**

La respiration doit être rythmée sur la cadence d'exécution qui doit être élevée.

L'expiration se fait lors de la contraction (dynamique)

L'inspiration est placée lors de la phase de retour (contrôlée)

Le temps de travail par atelier est de 15 s à 40 s environ

Les ateliers sont enchaînés la récupération correspond au temps pour changer d'atelier

### SÉANCE PPG 1

ÉCHAUFFEMENT :

Footing souple ou tapis roulant 20'

ATELIER	TYPE DE TRAVAIL	DESCRIPTION
1	<b>ABDOS</b> Montée en chandelle	Allongé sur le dos, épaule au sol, bras le long du buste. Placer les cuisses à la verticale et les jambes à l'horizontale. Décollez les fesses du sol en poussant lançant les pieds vers le plafond soufflez en montant. Respectez l'axe tête-cou-tronc
2	<b>LOMBAIRES</b>	Allongé à plat ventre sur le sol, décollez en alternance un bras tendu en avant et la jambe opposée. Le rythme d'exécution doit être élevé.
3	<b>GAINAGE LATERAL</b>	En appui latéralement sur 1 coude et un pied. Rester immobile en assurant un alignement correct. Vous pouvez également décoller la jambe supérieure. Respiration contrôlée et lente.
4	<b>DEMI SQUAT</b>	Pieds surélevés par une cale. Fléchissez les jambes à 45°, descente lente, remontée dynamique. Soufflez en remontant
5	<b>CISEAUX INVERSES</b>	Montée en appui sur les épaules (chandelle). Cherchez à avoir le bassin bien à la verticale. Fixez le bassin et le dos. Effectuez des ciseaux de jambes amples tout en vous grandissant.
6	<b>MONTEE DE GENOU</b>	Bien droit et gainé, regard horizontal. Montée de genou en alternance. Cherchez la rapidité et un appui bref au sol.
7	<b>BATON NUQUE</b>	En position assise, inclinez le buste en avant, garder le dos bien à plat. Pousser le bâton très haut en respectant l'axe du corps (prise large). Cherchez la rapidité et l'allongement tout en restant gainé.
8	<b>FENTE AVANT</b>	Avec un bâton. Dos droit, regard horizontal. Effectuer un pas en avant et descendre sur cette jambe jusqu'à 45°. Remontez rapide et dynamique en soufflant. Le poids du corps est sur la jambe avant. Alternez une jambe après l'autre.

RETOUR AU CALME : Footing souple ou tapis roulant : 20'

### SÉANCE PPG 2

ÉCHAUFFEMENT :

Footing souple ou tapis roulant 20'

ATELIER	TYPE DE TRAVAIL	DESCRIPTION
1	<b>DIBS</b>	Dos à une chaise, en appui sur les mains sur cette chaise. Départ bras et jambes tendus. Descendez lentement en fléchissant les coudes en arrière. Remontez en soufflant en dynamique.
2	<b>ABDOS CROISES</b>	En appui sur le bassin et le bas du dos. Epaules décollées du sol, amener les coudes aux genoux opposés en ayant un mouvement de pédalage avec les jambes. Expiration lors de la montée des coudes.
3	<b>CHAISE ROMAINE</b>	Le dos bien calé contre un mur, le regard horizontal. Fléchir les jambes à 90°, maintenez la position + de 1 mn, respiration lente et contrôlée.
4	<b>POMPES</b>	En appui sur les mains fléchir les coudes et remonter de manière dynamique en soufflant. La descente doit être lente et contrôlée.
5	<b>CRUNCH</b>	Sur le dos, en appui sur le bassin. Mains aux oreilles, amenez les coudes aux genoux en remontant le buste en expirant. Redescendre lentement sans que les épaules touchent le sol, remonter lorsque le bas du dos touche le sol.
6	<b>MONTEE DE BANC LATÉRALE</b>	Un pied au sol, l'autre sur un banc (hauteur environ 40-50 cm). Donnez une impulsion et venir poser sur le banc le pied qui était au sol, le pied qui était sur la chaise passe au sol à son tour. Alternez, effectuez de façon dynamique.
7	<b>ABDOS ISOMÉTRIQUES</b>	Sur le dos, en appui sur le bassin et les coudes, mains sur le sol. Décoller les pieds jambes tendues de 30 cm. Maintenez la position sans bouger. La respiration doit être lente et contrôlée.
8	<b>SAUT A LA CORDE</b>	Effectuez 2 à 3' de saut à la corde en continu. L'appui sur la pointe des pieds doit être bref.

RETOUR AU CALME : Footing souple ou tapis roulant : 20'