



10 CONSEILS
PROFESSIONNELS

POUR DÉBUTER LE TRIATHLON

ECRIT PAR FINISHER TRIATHLON SAS



Courir un peu, beaucoup,
PASSIONNÉMENT

PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPLICATION QU'EXIGE LE TRIATHLON

Il faut rapidement prendre conscience du changement qu'implique un entraînement régulier à un sport et vous n'avez pas choisi un sport, mais un trois en un !

Trois fois plus de plaisirs et d'entraînements à conjuguer au quotidien.

Le triathlon devient vite un mode de vie au delà d'un simple sport.

Bien sûr avec un peu d'organisation, vous parviendrez à conjuguer ces éléments.

SE FIXER UN OBJECTIF PERSONNEL OU DE COMPETITION

Se fixer une compétition ou un objectif personnel vous permettra de savoir à quel rythme avancer.

Votre triathlon découverte se déroule dans 2 mois par exemple ?

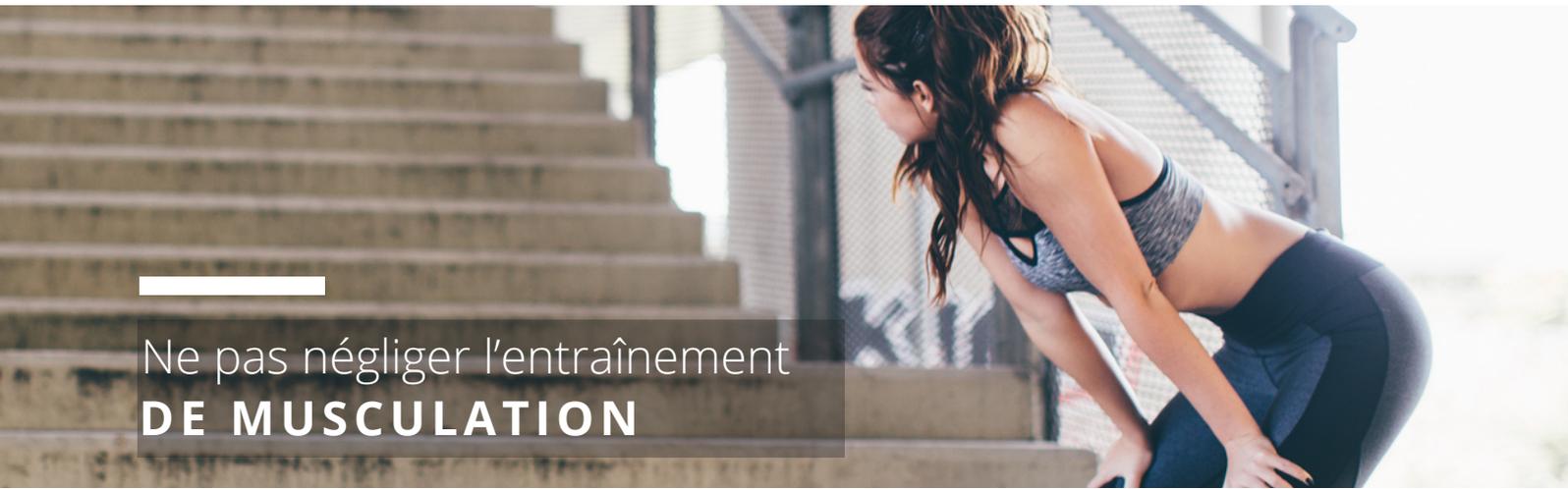
Vous pouvez dès à présent vous fixer un rétro planning pour valider vos entraînements sur chacun des trois sports.

Avoir un objectif est un gage de motivation et sans elle, difficile d'avancer !

Pour votre premier triathlon, essayez de rester raisonnable sur la distance.

Le but étant d'apprendre à effectuer les transitions et découvrir les règles du triathlon.

" Bonjour Monsieur l'arbitre ! "



Ne pas négliger l'entraînement
DE MUSCULATION

Si vous débutez ou que vous n'avez pour le moment jamais fait de triathlon, attendez pour vous lancer dans l'achat d'une combinaison néoprène d'élite ou le dernier vélo de contre la montre.

Ces équipements sont onéreux car extrêmement techniques, ils vont feront gagner quelques secondes ou minutes lorsque vous irez chercher un chrono de performance.

Tant que vous souhaitez découvrir cette ligne d'arrivée, vous pouvez rester raisonnable sur le matériel tout en envisageant une ligne d'arrivée dans de très bonnes conditions.

Voici une grille d'idées des accessoires nécessaires au triathlon :

NE PAS Y LAISSER SA PRIME DE NOËL

Matériel	Prix
Une combinaison (natation)	40 à 160€
Trifonction	40 à 200€
Un vélo (de course préférablement)	200 à 3500€
Casque de vélo	30 à 100€
Lunettes	40 à 120€
Un kit de réparation	10 à 20€
Cuissard	35 à 150€
Une paire de chaussure running	65 à 140€
Tenue de course à pied	Environ 50€



Visualisez la course dans votre tête. Préparez-vous toujours à l'inattendu et

SOYEZ PRÊT À L'AFFRONTER !

PRENDRE DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Vous allez demander à votre corps de plus grandes dépenses énergétiques, celui-ci va demander d'être récompensé pour ces efforts.

Nous ne parlons pas de boycotter les bons repas, mais il va falloir jeter un œil à votre équilibre alimentaire.

Une alimentation équilibrée est indispensable pour améliorer les performances et assurer une bonne tolérance aux activités sportives.

L'alimentation doit être suffisante et bien répartie au cours de la journée.

La qualité des aliments consommés joue également un rôle important dans l'apport énergétique.

L'assiette du sportif d'endurance est généralement plus riche en glucides pour fournir de l'énergie en quantité nécessaire pour un effort physique sur la durée.

Votre course d'endurance doit durer au moins 30 minutes

**AFIN DE POUVOIR
BOOSTER LE
MÉTABOLISME DES
LIPIDES**

S'HYDRATER AU QUOTIDIEN

L'hydratation est un point crucial pour vous aider dans vos entraînements, si vous êtes mal hydraté vous serez moins performant.

Un corps suffisamment hydraté c'est un facteur :

- de limitation des risques de lésions musculaires,
- de soulagement des douleurs dans le dos et les articulations,
- de meilleure récupération (limite les courbatures),

Il est de plus reconnu qu'une réduction de 2% de l'eau contenue dans le corps réduit les performances d'environ 10 à 20%

Il faut essayer de boire un minimum de 500ml par heure d'effort (selon les températures extérieures).



Le fartlek vient du suédois fart (vitesse) et lek (jeu).

**ON LE TRADUIT PAR " JEU
DE VITESSE "**



RÉCUPÉRER POUR BIEN S'ENTRAÎNER

La récupération est un entraînement à part entière, ne la négliger pas dans votre programme.

Un jour ou deux jours de repos dans la semaine est un minimum pour que votre corps se régénère.

On ne parle pas d'être affalé dans votre canapé, mais de se régénérer.

Restez actif mais n'allez pas courir un footing de plus dans l'espoir de faire mieux que votre programme d'entraînements.

Pendant votre séance de musculation, concentrez-vous sur les muscles qui sont
**LE MOINS SOLLICITÉS
PENDANT VOTRE COURSE**

COMMENCEZ PAR UN TRIATHLON PROCHE DE CHEZ VOUS

Moins il y a de logistique à gérer, moins de trajets à effectuer, moins d'implications financières et plus vous économisez en stress pour ce triathlon!

Quoi de mieux que de rouler à domicile.

Choisissez un format où les distances vous laissent dans une zone de confort, un format XS ou S pour commencer, avec des distances que vous maîtrisez, prises indépendamment.

Par exemple, vous maîtrisez de nager 400 mètres en natation ? 10Km en vélo ? et 2.5Km en course à pied ? Direction un format XS

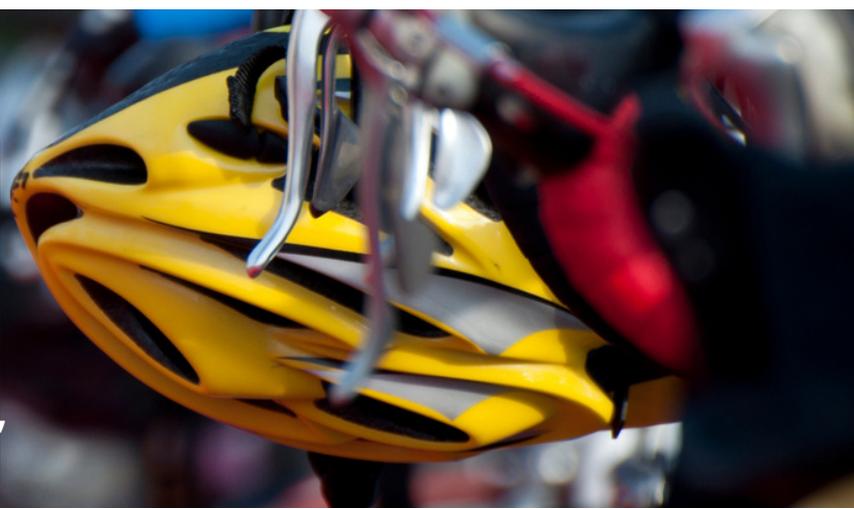
En revanche, vous n'avez encore jamais enchaîné les trois disciplines, pas d'inquiétude, le jour J la magie opère très vite.

Mais pourquoi pas ne pas débiter par un triathlon en relais ?

Comme le dit le proverbe, plus on est de fous, plus on rit ! Profitez-en donc pour vous amuser entre amis ou en famille. Par équipe de 2 ou 3, chacun fait ses épreuves. Le triathlon devient encore plus accessible !

Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre.

PIERRE DE COUBERTIN "



CHOISIR UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT ADAPTÉ

Pour avoir atteint le niveau minimum vous permettant de réaliser votre premier triathlon, vous pouvez suivre un programme.

Il faudra s'entraîner au moins une fois par semaine dans chaque discipline.

Un programme en 12 semaines semble adéquat à une première approche.

Les 4 premières semaines seront dédiées à acquérir une bonne forme physique.

Les 4 semaines suivantes permettront de se créer une « caisse » en travaillant son endurance.

Les 4 dernières semaines permettront de préparer la course avec un travail d'enchaînements plus intensifs.

Pour un premier triathlon, vous pouvez compter environ 4 à 6 heures d'entraînements par semaine.

Commencer à organiser vos journées et préparer vos proches à cette nouvelle façon de vivre votre quotidien.



Avec le temps, la technique se perd. Il faut donc régulièrement la **TRAVAILLER**

FAIRE UNE CHECK LIST DU MATÉRIEL UTILE

Avant même d'attendre une veille de course, il faut commencer à avoir le matériel nécessaire à la réalisation d'un triathlon.

La liste peut vite devenir longue et vous pourriez oublier l'essentiel si vous ne faites pas une liste.

Chacun a ses habitudes et cette liste doit être personnalisée à vous-même.

Pour chercher votre dossard :

- Licence de triathlon
- Carte d'identité

Pour se préparer à la natation :

- Bonnet (même si l'organisation en fourni parfois un, ce n'est pas toujours le cas)
- Lunettes de natation
- Combinaison en néoprène
- Trifonction (tri suit)
- Montre GPS chargée et en mode « triathlon » + ceinture cardio
- Vaseline ou autre produit anti-frottements

Pour la transition 1 :

- Vélo en état de rouler et freins fonctionnels
- Chaussures de vélo
- Porte dossard et épingle à nourrice
- Casque
- Du ruban adhésif ou du « tape » utilisé par les kinés
- Lunettes de soleil
- Sacoche et petit kit de réparation
- Bidons avec votre boisson d'effort
- Serviette (si le règlement l'autorise)
- Chaussettes (pas obligatoire)
- Alimentation d'effort (barres, gels, sucré, salé)
- Boisson d'effort
- Crème solaire

Pour la transition 2 :

- Chaussures de course à pied
- Chaussettes (pas obligatoire mais conseillé au début et surtout sur longue distance)
- Casquette (si besoin)

Pour l'après course :

- Affaires pour se changer
- Boissons et alimentation

Courir en descente sur différentes surfaces fait travailler l'équilibre, la coordination et

LA SOUPLESSE



TENIR BON!

Vos entraînements vont travailler votre corps et votre tête.

Parfois le corps sera fatigué et parfois ce sera le mental. S'entraîner sur trois sports est parfois difficile à concilier dans nos vies déjà bien actives.

En triathlon, on parle régulièrement de dépasser ses limites. Vous repenserez à ces mots à un moment donné.

Parfois vous aurez moins envie, parfois les sorties seront plus difficiles, mais n'oubliez pas que chaque jour vous approche de votre objectif et cet entraînement sera votre allier pour la suite.

On passe tous par des phases d'euphorie puis aussi de démotivation, il faut retrouver l'origine de votre envie du sport et parvenir à le réactiver.

Mais pas d'inquiétude, les jours de motivation et d'envies sont bien plus nombreux. Bien qu'individuel, c'est un sport dans lequel on crée du lien et des échanges.

On part parfois rouler seul et finalement on partage un bout de chemin avec un autre cycliste et on a à peine vu l'entraînement passer.



Finisher Triathlon est la collaboration de professionnels du sport, coachs diplômés et passionnés de triathlon.

Nous organisons des stages d'entraînement (triathlon, swim training, préparation marathon...) qui s'articulent autour de conseils et d'échanges liés à notre sport.

Vous vous demandez comment appréhender la gestion de l'alimentation lors d'une course, comment gagner du temps lors des transitions, comment programmer vos séances d'entraînements ou comment rester ami avec l'arbitre pendant la compétition ?

Toutes ces questions sont abordées lors de nos stages.

En natation et en course à pied, une séance filmée et analysée, vous sera remise.

[HTTPS://WWW.FINISHER-TRIATHLON.COM/](https://www.finisher-triathlon.com/)

CONTACT.FINISHER@GMAIL.COM

06 99 02 23 89