

### **Ben Bright de Triathlon Performance Solutions**

Pour le triathlète débutant, rien n'est plus redoutable que la perspective d'une première course. Toutes les heures d'entraînement que vous investissez ne pèseront pas lourd si vous n'êtes pas préparé pour la course et, dans la panique, que vous enfiler vos chaussures de vélo prévues pour l'épreuve de cyclisme ou, pire, oubliez d'apporter un élément d'équipement essentiel, comme votre vélo. Vous pourriez penser que ce genre de mésaventure n'arrive jamais, mais c'est pourtant le cas, et assez souvent qui plus est. Voici une liste de conseils qui vous aideront à éviter une catastrophe le jour J.

#### **Commencez petit, puis allez-y progressivement :**

Si vous cherchez à réaliser votre tout premier triathlon, ne cédez pas à la tentation de le transformer en Ironman. Beaucoup de gens rêvent du défi suprême qu'est l'Ironman, mais si vous voulez vraiment vivre cette épreuve à fond, commencez avec quelques petits jalons puis progressez jusqu'à votre but final. C'est un bon principe à suivre, même si vous courez un triathlon olympique. Choisissez 2 ou 3 courses plus courtes à réaliser avant l'épreuve finale, de manière à vous familiariser avec toutes les activités à pratiquer et les équipements à utiliser (allure, nutrition, matériel, etc.) et ainsi éviter une grosse catastrophe. La règle d'or est de ne jamais essayer quelque chose de nouveau le jour J.

#### **Inscrivez-vous à l'avance et lisez attentivement les consignes :**

A l'heure actuelle, le nombre maximal de participants pour les courses est rapidement atteint. Le triathlon est vraiment en plein essor ; vous devez donc être très rapide pour vous inscrire, surtout aux compétitions les plus connues.

Une fois votre inscription validée, les organisateurs doivent vous faire parvenir des informations sur la course. Veillez à bien les lire et les relire. Elles doivent indiquer l'heure où vous devez arriver, comment vous rendre sur le site, où se garer si vous conduisez, ce que vous devez faire à votre arrivée, etc. Il n'y a rien de plus stressant que d'arriver sur site en retard, sans savoir où se garer, où aller ni quand a lieu le départ. Si vous ne trouvez pas les informations dont vous avez besoin, contactez les organisateurs de la course et demandez-leur. Le site de l'événement, qui contient normalement de nombreuses informations, peut également vous être utile.

#### **Préparez-vous pour le terrain :**

Si le parcours présente des difficultés particulières, assurez-vous d'y être préparé. Pratiquez la natation en eau libre pendant votre entraînement si la compétition est en eau libre. Si le parcours à vélo ou à pied est particulièrement vallonné, pensez à vous entraîner avec un relief similaire. Si la course se déroule hors route, pour tout ou partie, entraînez-vous hors route. De cette façon, votre corps et votre mental seront préparés aux particularités de la compétition.

**Préparez-vous mentalement :**

Trois à quatre semaines avant la compétition, commencez à visualiser le jour de la course tous les 2 ou 3 jours. Prenez 10 à 15 minutes le soir, juste avant de vous endormir, pour passer en revue les différentes étapes, de votre réveil le matin de la course jusqu'à la ligne d'arrivée. Imaginez les sensations que vous ressentirez quand vous courrez et comment vous ferez face à d'éventuelles situations difficiles (crevaisson, coup de fatigue, coup reçu d'un autre nageur, etc.). Si vous pouvez vous entraîner à l'avance sur le parcours, cela vous y aidera, car vous serez en mesure de vous visualiser en situation de course.

**Etablissez un programme :**

Rédigez un planning, de la nuit avant la course jusqu'au départ de la course. Avoir un programme de vos activités vous permettra de vous détendre et, avec un peu de chance, de bien dormir la veille de la course, car vous saurez quoi faire et quand le faire. Ajoutez des détails comme l'heure du repas de la veille, son menu, l'heure du coucher, l'heure du réveil, le menu du petit déjeuner, l'heure où vous partirez de chez vous, l'heure où vous arriverez sur site, les préparatifs des transitions, l'échauffement, l'heure où vous serez sur la ligne de départ, etc. Laissez un peu de marge de manœuvre pour les imprévus (plusieurs pauses toilettes, longues files d'attente) pour éviter la pression.

**Préparez vos affaires, puis vérifiez et revérifiez :**

Vers le milieu de la semaine avant l'épreuve, commencez à faire l'inventaire de ce dont vous aurez besoin pour la course. En fin d'article, je donne une liste de vérification que vous pouvez utiliser, mais vous devez la personnaliser en fonction de vos besoins. Commencez à rassembler tous vos équipements à l'avance de sorte que, s'il vous manque quelque chose, vous ayez le temps de le trouver ou le remplacer. Vous ne dormirez pas bien la veille de la course si vous savez que vous avez perdu vos lunettes de natation et qu'il est trop tard pour en acheter une autre paire. Mettez tout ce dont vous aurez besoin dans un sac à dos ou regroupez tout en un seul et unique endroit, pour savoir où tout se trouve. La veille de la course, vous pourrez alors consulter votre liste et préparer toutes vos affaires sans avoir à fouiller partout.

**Tactique de course :**

Si vous n'êtes pas un nageur expérimenté, commencez à l'arrière de votre vague ou sur le côté pour éviter la cohue au départ de la course. Concentrez-vous sur votre technique et comptez vos mouvements pour vous détendre.

Soyez méthodique dans les transitions T1 et T2. Etablissez un processus à suivre et ne vous précipitez pas. Une transition lente sans la moindre erreur vaudra toujours mieux qu'une transition précipitée avec des erreurs.

Commencez lentement pour la natation et le vélo. La plupart des participants attaquent chaque épreuve trop vite puis doivent ralentir pour récupérer avant de retrouver leur rythme naturel. C'est un moyen très inefficace de fixer son allure. Si vous commencez lentement, vous pouvez toujours augmenter le rythme et aller plus vite.

### Liste d'équipement pour le jour de la course :

#### Avant la course :

Itinéraire jusqu'au site  
Argent liquide + carte bancaire  
Licence sportive  
Parapluie  
Crème solaire  
Montre GPS multisports

#### Échauffement :

Chaussures de course pour l'entraînement  
Veste imperméable  
Collant de course ou bas de survêtement  
Veste à capuche  
Gants  
Bonnet  
Vêtements chauds de cyclisme si vous comptez vous échauffer sur le vélo Vos en-cas et boissons avant la course  
Serviette de bain

#### Natation :

Combinaison  
Bonnet officiel de la course  
Lunettes et lunettes de rechange  
Combinaison de course  
Bodyglide ou vaseline ou huile pour bébé pour votre combinaison  
Dossard et ceinture porte-dossard

### **Cyclisme :**

- Vélo et roues de course
- Pneus, tubes de rechange
- Pompe et démonte-pneus
- Mini-outil
- Chaussures de vélo
- Casque
- Lunettes
- Bidon(s) rempli(s) de boisson pour sportifs
- Gels et/ou en-cas pour sportifs

### **Course :**

- Chaussures de course
- Casquette
- Gel(s) si vous en avez besoin

### **Après la course :**

- Nourriture et boisson de récupération
- Vêtements de rechange
- Sac plastique pour votre équipement mouillé