

OBJECTIF :  
**IRONMAN FRANCE**  
EN **12H00**



**ACTE IV**

**LA DERNIÈRE  
LIGNE DROITE**

**Vous avez tous les galets de la plage de Nice sous les yeux, dans quelques semaines vous serez au départ de l'une des plus belles courses du monde. Vous nous avez fait confiance dans la préparation de votre course, nous allons à présent vous guider dans la dernière ligne droite. Pour cela vous trouverez bien sûr votre programme mais également nos conseils afin d'optimiser vos chances de réussite. Merci de votre confiance et nous serons heureux de vous croiser à Nice en juin prochain !**

PAR GUY KEMPFER - PHOTOS : T. SOUREJES - DRON

## ALIMENTATION ET IRONMAN

**S'alimenter sur un Ironman ne s'improvise pas !** Après vous être bien préparé à l'entraînement, il va falloir à présent être très vigilant afin de ne pas réduire à néant tous les sacrifices que vous avez concédés tout au long de votre préparation. L'alimentation devra être un point à surveiller tout particulièrement. Vous aurez beau être une Ferrari, sans essence vous n'irez pas bien loin !

**Souvent les athlètes mettent en place leur plan de ravitaillement pour l'épreuve elle-même, peu d'entre eux pensent à faire la même chose durant les 3 derniers jours avant l'épreuve.**

Comme pour l'entraînement, permettre à son organisme de stocker un maximum de glycogène (hépatique et musculaire) ne peut se faire que sur une période de 3 jours.

### Tout d'abord, quelques conseils :

Ne changez pas trop vos habitudes alimentaires : en effet en changeant radicalement votre manière de vous alimenter, vous risquez de diminuer la qualité de votre digestion et donc réduire l'assimilation de vos apports énergétiques au niveau intestinal. **Mais il faudra quand même augmenter de façon considérable votre consommation de glucides** (pâtes, pain, riz,...) : un minimum de 8g de glucides par kg de poids de corps par jour est nécessaire pour obtenir une bonne charge et ce, **durant 3 jours**. Pour augmenter le stockage je vous conseille de toujours mélanger les sources de glucides. **Par exemple** : après un repas de pâtes, terminer par 1 ou 2 yaourts largement sucrés avec du miel.

Avec cette méthode, on constate en effet que le stockage est de meilleure qualité. Durant toute la semaine, assurez un soin particulier à votre hydratation, ne quittez jamais votre bouteille (d'eau, boisson énergétique, jus de fruits, ....).

### Durant la dernière semaine :

Je passe volontairement sous silence les régimes scandinaves ou semi-scandinaves. En effet, je pense qu'ils sont réservés à des athlètes sûrs que ce type de régime leur sont profitables, ce qui nécessite de l'avoir testé auparavant et d'être certains que l'organisme réagira correctement.

### La veille au soir :

Le repas du soir (dernier véritable repas avant la course), doit être de type classique, dans le même esprit que ceux de la semaine. Attention, ne mangez pas trop, un repas même plutôt bien équilibré. L'apport massif d'énergie ne servirait à rien. Vous risqueriez même d'augmenter anormalement le travail digestif. Il vaut mieux que votre estomac travaille peu et qu'il soit en bon état pour le début de l'épreuve.

### Le jour de la course :

Prenez un petit-déjeuner habituel : avec des aliments que vous digérez bien en temps ordinaire. **Évitez** cependant de consommer en excès des sucres à index glycémique élevé (miel, corn flakes) qui pourraient produire une **hypoglycémie réactionnelle** en début d'épreuve. Si l'heure du départ de la compétition est proche, mangez en quantité raisonnable sans vous forcer.

Par exemple : une part de gâteau énergétique avec 1 thé ou café.

### En début d'épreuve :

Dans les dernières heures avant le départ : commencez à boire régulièrement tous les  $\frac{1}{4}$  d'heures de l'eau sucrée avec du fructose (20 à 30 g/l). Les boissons énergétiques classiques peuvent être consommées à partir de l'échauffement. Avant, cela risque de provoquer une hypoglycémie réactionnelle pendant l'effort.

### Durant la course :

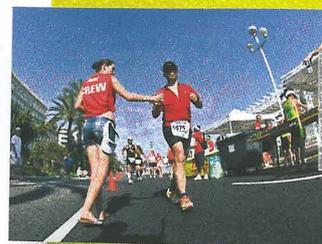
#### NATATION :

**5 mn avant le départ, buvez quelques gorgées de votre boisson énergétique....**

Le but n'est pas seulement de vous hydrater mais aussi d'assurer une certaine activité à votre estomac et à vos intestins, afin que ces derniers ne se mettent pas en position de veille. La position horizontale et l'afflux sanguin au niveau des muscles sollicités en natation augmentent ce risque et souvent le redémarrage de ces organes est difficile et peut entraîner une mauvaise assimilation des premiers apports énergétiques ainsi que provoquer des douleurs. Dès la sortie de l'eau, ravitaillement en liquide (boisson énergétique).....on prépare la première partie vélo. Attendez quelques minutes avant de consommer des aliments solides, le temps que votre système digestif se réhabitue à la position verticale.

#### VELO :

Sur le vélo, pensez à manger toutes les 45' en prenant un gel en sortant de l'eau puis 45' après le départ du vélo. Ensuite vous pouvez alterner quelques aliments solides (barres notamment) par petites quantités (pour éviter les problèmes digestifs ou un gel par période de 45'). Vous pouvez également consommer, comme le font les cyclistes un petit sandwich de jambon (seulement si les protéines sont bien tolérées car elles sont plus difficiles à digérer pendant



l'effort), afin d'éviter l'apparition de la faim et de vous faire plaisir. Cela vous permettra également de rompre la monotonie gustative entraînée par la consommation régulière de produits énergétiques. Pensez à boire (alternance boisson énergétique bien diluée s'il fait chaud, moins diluée s'il fait froid) tous les 1/4 h. 1h00 avant de poser le vélo arrêter les aliments solides et consommez uniquement des gels et de la boisson énergétique afin de ne pas alourdir votre estomac.

### COURSE A PIED :

A pied, un gel par heure et de la boisson énergétique à volonté, attention par petites quantités car votre activité intestinale est réduite à son strict minimum et un apport trop important pourrait causer des problèmes digestifs... Si vous ne supportez plus les gels, le cocktail eau/coca fonctionne très bien.

### Derniers petits conseils sur votre épreuve :

L'eau seule ne sert qu'à désaltérer. Préférez les boissons énergétiques isotoniques qui sont mieux adaptées à l'effort. Quand vous prenez un gel, n'oubliez pas de boire sinon vous risquez quelques problèmes digestifs. Assurez-vous de toujours avoir une barre ou un gel de plus que nécessaire, aussi bien en vélo qu'en course à pied. Il vaut mieux prévoir ! Souvent le premier signe de l'apparition d'une hypoglycémie est un bref état durant lequel on se sent superbement bien. Sachez également qu'une petite erreur est rattrapable même si cela est difficile...

**7 SEMAINES  
D'ENTRAÎNEMENT**  
PAGE 86 >>>

## LONGUE DISTANCE : CE QU'IL FAUT FAIRE ET NE PAS FAIRE

Nous vous proposons une liste non exhaustive de quelques conseils à l'attention des futurs finishers. Néanmoins, nous ne pouvons que vous conseiller de la relire régulièrement pour entretenir votre mémoire, nous vous invitons également à la compléter, grâce vos propres expériences.

### Bien s'échauffer :

■ Avant le départ échauffez-vous, même sur Ironman c'est important, car cela aura également l'avantage d'optimiser votre concentration et vous permettra d'entrer réellement dans votre course.

### Voici un échauffement type :

■ **1h00 avant l'épreuve** : petit footing puis 15' pour vérifier le matériel et pour se concentrer dans le parc.

■ **Environ 40' avant le départ** :

15' de footing très souple. Ensuite changez-vous. Enfilez la combi, et échauffez vous 5' à sec (tourné les bras, exercices respiratoires etc....). Allez dans l'eau 15' avant le départ et nagez de manière souple, 5' avant le départ, revenez vers la ligne de départ (s'échauffer toujours devant la ligne pour éviter les départs inopinés), réalisez deux trois accélérations en mettant des battements de jambes pour faire monter les puls. Placez-vous sur la ligne 5' avant le départ et c'est parti.....

### En natation

■ Evitez les **lunettes suédoises**, vos lunettes ne doivent pas vous blesser en cas de choc. Choisissez des lunettes claires, le soleil vous gênera rarement le matin au lever du jour. Echauffez-vous 10 à 15', en finissant par des accélérations progressives. Seuls les très bons nageurs se placent en première ligne. **Placez-vous** idéalement, afin de réduire au maximum la distance à effectuer ou/et en fonction du positionnement des bouées. Maîtrisez votre allure de départ et de course. Durant les 200 derniers mètres **augmentez vos battements de jambes** afin de redistribuer l'apport sanguin vers vos membres inférieurs et d'augmenter votre rythme cardiaque. Ceci vous permettra d'aborder la transition dans les meilleures conditions.

### En vélo

■ Portez des **vêtements confortables** et pratiques avant d'être beaux. Vous avez le choix d'opter pour un "trishort" avec un petit pad vélo que vous garderez jusqu'au bout ou pour un confort optimal le cuissard vélo. En haut le maillot vélo peut être un bon

choix pour emporter **vos ravitaillement** et pourquoi pas un léger coupe-vent fourré en boule dans l'une des poches. Sinon les "tritop" du marché sont désormais réellement adaptés aux longues distances puisque les bons modèles proposent plusieurs poches, un zipp s'ouvrant intégralement et ne blessant pas, du mesh aéré sous les bras et des **épaules protégées du soleil**. Adaptez votre tenue selon les parcours et les conditions météo. Choisissez votre **braquet de manière logique** et réfléchissez selon votre niveau et la qualité de votre entraînement. **Portez des lunettes solaires** afin de protéger vos yeux du soleil mais aussi des **insectes**.

### En course à pied

■ Vos chaussures ne devront pas être neuves et vous les aurez déjà testées à l'entraînement. **La casquette** vous protégera efficacement du soleil. Ne partez pas trop rapidement et gérez votre allure. Prenez toujours la corde dans les virages. **Après le bonheur arrive la tempête et après la tempête.... le bonheur.** Marcher n'est pas négatif l'important est de toujours avancer.

### La gestion de l'allure :

■ En natation, restez zen ce n'est pas 5 minutes de gagnées ou de perdues qui changeront quelque chose. Par contre cherchez à **rester serein**, concentré et à nager économiquement, vous ne devez jamais souffrir ou subir.

■ A vélo, gardez en toujours sous la pédale et préservez toujours une dent de plus derrière au cas où... Pour l'allure, je vous conseille une moyenne d'environ : 75-80% et de ne jamais dépasser : 85%

■ En course à pied, le but sera de courir tout le long, voir de finir la deuxième partie de course plus vite que la première. Cela ne reste faisable que si vous gérez votre effort et si vous partez prudemment. Là aussi **vous ne devez jamais être dans le dur** mais toujours maîtriser votre course. Pour l'allure, je vous conseille sur le premier semi une moyenne d'environ 70/75% et de ne jamais dépasser 80%.

## SEMAINE 25

### NATATION 1 - 3700 m

- 1000 m (50 crawl, 25 dos, 25 brasse)
- 4X(6X50) r=15" R= 2'
- 200 récup dos 2 bras
- 10X75 pull plaq r= 15"
- 200 récup brasse
- 6X25 départ plongé plus rapide possible r= 2'

### NATATION 2 - 4000 m

- 600 varié crawl -éducatif
- 300 jbes variées
- 100, 200, 400, 300, 200, 100 cr r=15" souple
- 3X(5X100) r= 10" R= 1'
- 300 souple libre

### NATATION 3 - 2600 m

- 800 ech (3N à l'envers, 1 à l'endroit)
- 10X75 r= 15"
- 200 jbes batt et brasse
- 10 X 75 r= 15"
- 100 récup

**VÉLO 1 :** Séance longue en groupe 6h 65%

**VÉLO 2 :** route durée maxi 2h 70%

**VÉLO 3 :** Échauffement 20' Série de 5'-10'-10'-5'  
Récup 2' 80-85% retour au calme 45'

**VÉLO 4 :** Route relax durée maxi 1h30 petit plateau  
50% En récup après course à pied 1

**CAP 1 :** 2h en continu à 70%

**CAP 2 :** 15' échauffement 3X(5' 90/95%, 5' souple)  
15' souple

**CAP 3 :** Footing relax libre allure souple maxi 45'

## SEMAINE 26

### NATATION 1 - 3600 m

- 600, 3N
- 6X50 progressif de 1 à 3 et 4 à 6
- 3x800 (25 vite/25 moyen, 50 vite/50moyen, 50 vite/50moyen, 50vite/50souple...) r=30"
- 200 battements
- 100 souple

### NATATION 2 - 2500 m

- 8X50 cr (lent/moyen)
- 4x25 (15 vite, 10 souple)
- 5X200 (150 soutenu, 50 vite) r=30"
- 200 souple
- 500 Plaques 3,5,7 tps
- 200 batt
- 100 souple

### NATATION 3 - 3200 m

- 800 3N
- 10X100 crawl r= 15"
- 200 m jbes
- 8X100 Pull récup 10"
- 200 en rattrapé
- récup 200 (dos-brasse)

**VÉLO 1 :** Sortie aérobie, 75%, durée 2h

**VÉLO 2 :** Sortie récup 1h45, 60% Petit Plateau

**VÉLO 3 :** Sortie longue en groupe 70% plus de 3h le  
matin + 1h30 vallonné l'après-midi.

**VÉLO 4 :** Sortie aérobie, 70%, durée 2h00

**CAP 1 :** 20' échauffement. 5' - 7' - 5' - 5'

Allure 5' 95-100%, 7' : 90-95% r= 3' trotté  
15' retour au calme

**CAP 2 :** Après le vélo 2 séance aérobie 1h10 70%

**CAP 3 :** Footing : 40' intensité : 60%

## SEMAINE 27

### NATATION 1 3900 m

- 800 (200 crawl, 200 pull, 200 plaq pull, 200 crawl)
- 12X50 progressif de 1 à 3 et 4 à 6 r=10s
- 4x500 (25 vite/25 moyen, 50 vite/50moyen, 75 vite/75moyen) r=20"
- 2x150 battements
- 200 souple

### NATATION 2 2900 m

- 800 4N par 100m
- 200 jbes batt et brasse
- 8X75 r= 10"
- 200 (100 dos, 100 brasse)
- 6 X 150 r= 10"
- 200 souple libre

### NATATION 3 2400 m

- 600 ech (par 100, crawl, dos, brasse, crawl respi frontale, crawl 5 Tps, dos)
- 200 jbes battements, dos en alternance
- 4X100 PL, r=15"
- 10x50 crawl (1 moyen, 1 progr.) r=15s
- 3X200 Pull r = 20"
- 200 récup libre

**VÉLO 1 :** Sortie aérobie, 70%, durée 2h00

**VÉLO 2 :** Séance Seul 4h00 75%

**VÉLO 3 :** Sortie en groupe 70% plus de 2h30

**VÉLO 4 :** Sortie récup 1h 30 , 60% Petit Plateau  
+ 20' course à pied libre

**CAP 1 :** 1h15. 20' échauffement

5' 95%, 5' souple, 10' 90% 5' souple, 10' 95%  
20' récup souple

**CAP 2 :** Footing 1h00 70%

## SEMAINE 28

### NATATION 1 - 3200 m

- 400 échauffement libre varié
- 3x(250-200-150-100) r=20" R=1'
- 200 jbes (25 vite, 25 souple)
- 400 pull amplitude
- 100 souple libre

### NATATION 2 - 3500 m

- Séance en continu
- Changer de matériel à volonté
- Tout en crawl sans récup

**VÉLO 1 :** Sortie aérobie 70 % durée  
2h00 + CAP 1

**VÉLO 2 :** Sortie longue et difficile  
échauffement 20' 6X20'  
intensité 80% r=10"  
GP simulation compète  
20' souple retour au calme

**VÉLO 3 :** Sortie aérobie 60 % durée  
1h30

**CAP 1 :** Séance longue 1h15 70%

**CAP 2 :** 20' échauffement 5 X 1000  
ou 5X 3'15 90 % r = 1'30 20'  
souple

**CAP 3 :** Footing 50' + 5 lignes 75%

## SEMAINE 29

### NATATION 1 - 3000 m

- 10' échauffement
- En continu 20 minutes tous les 20  
mouvement alterner 3, 5, 7 Tps
- En continu 20' placer des  
accélération sur ( 5 à 10 mouvement  
et récupérer sur 15 à 20 mouvements  
pendant les 5 premiers mouvement  
respiration frontale
- 10' récup

### NATATION 2 - 3000 m

- 400 4N par 100 m-300 pull -200  
crawl
- 3x250 PP r=20"
- 100 récup dos 2 bras
- 5x200 crawl r=30"
- 250 souple libre

**VÉLO 1 :** Sortie en groupe 75 % 2h30

**VÉLO 2 :** Sortie aérobie 75 % parcours  
vallonnée montée les bosses  
en puissance GP à 80% durée  
2h00

**VÉLO 3 :** Sortie 3h30 aérobie 70 %

**CAP 1 :** 15' échauffement 3000-2000-  
1000 90% r= 3'  
15' retour au calme

**CAP 2 :** Footing 70% 45'

**CAP 3 :** Footing 75% 50'

## SEMAINE 30

### NATATION 1 - 3000 m

- 800 m (100 libre éducatif, 100 4N, 100 jbes)
- 800 m (pull, plaq)
- 5x200 (allure du 1500 m) r=20"
- 200 jbes
- 200 souple libre

### NATATION 2 - 2300 m

- 100 bat<sup>ts</sup> / 200crawl / 100 jbes dos/200 dos/ 100 jbes brasse/200 brasse
- 600 PP progressif
- 400 pull (200 souple, 200 soutenu) r=1'
- 200 crawl vite r = 45
- 200 souple

**VÉLO 1 :** Sortie aérobie 70% durée : 1h30

**VÉLO 2 :** Sortie 2h00 placée des accélération de 30 s - 1' à l'envie

**VÉLO 3 :** Sortie 3h30 intensité maxi 75%

## SEMAINE 31

JOURS	NATATION	VÉLO	CAP
LUNDI	repos		
MARDI		Sortie aérobie 65% durée 2h00 + cap	+ 15' souple
MERCREDI	2500 m 400 au choix 10X100 crawl r= 25' 200 m bat <sup>ts</sup> avec planche, 12 X 50 r = 20" 100m récup.		
JEUDI			45' souple 150 + 5 lignes
VENDREDI	repos		
SAMEDI		1h00 souple	+ 15' souple
DIMANCHE	THE RACE		

PP: Pull Plaquettes  
bat<sup>ts</sup>: battements  
GP: Grand Plateau  
4N: 4 nages