

COMMENT RÉUSSIR SON PREMIER TRIATHLON

L'inscription est faite, vous savez que dans quelques mois ou quelques semaines vous allez vous aligner sur le départ de votre premier triathlon. Le stress commence à monter ? Vous ne voulez pas rater cette première expérience sur le triple effort ? Suivez nos conseils !

Avant de se lancer sur un triathlon, un minimum de préparation est nécessaire pour se sentir prêt le jour J et pouvoir profiter pleinement de la course. Si l'agenda le permet, l'idéal est de s'entraîner au moins une fois par semaine dans chaque discipline et d'augmenter les distances progressivement. Ensuite, tout se passe par discipline.

Comment aborder sereinement la natation

- En triathlon, vous pouvez nager la brasse ou le crawl. Utilisez la nage dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.
- Entraînez-vous à nager en eau libre si vous le pouvez, il est important de s'habituer à un environnement différent de celui de la piscine dans lequel l'eau est claire et où il y a des bords tous les 25 ou 50 mètres !
- Apprenez à vous orienter, que ce soit en piscine, en levant la tête régulièrement vers le bout de la ligne d'eau, ou en eau libre en fixant un point au loin.
- Si vous avez déjà une combinaison néoprène, entraînez-vous à nager avec et à la retirer, cela demande une certaine pratique, mieux vaut l'anticiper !
- Si vous appréhendez vraiment cette partie natation, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un club pour prendre quelques cours ou à demander à un ami nageur de vous donner les bases. Acquérir un minimum de technique vous permettra d'être plus à l'aise dans l'eau.

Comment préparer sa partie vélo



- Essayez de maintenir une allure régulière tout au long de tes sorties, cela vous habituera à ne pas trop forcer dès le début pour économiser vos réserves quand vous aborderez la course à pied le jour J.
- Roulez avec votre vélo habituel (VTC, VTT) et, si vous en avez l'occasion, vous pouvez tester un vélo de route. Pensez bien à réviser votre monture si cela fait longtemps que vous ne l'avez pas utilisée (freins, pression des pneus...) !
- Entraînez-vous à changer les vitesses régulièrement et à anticiper les montées en changeant de braquet.
- Si vous en avez l'occasion, participez à une sortie collective pour vous sentir à l'aise à proximité des autres cyclistes.
- Habituez-vous à boire sur le vélo, à saisir votre bidon et à le remettre en place sur le porte-bidon.
- Testez votre ravitaillement sur les entraînements pour éviter les surprises le jour de la course.

Comment être à l'aise en course à pied

- Privilégiez deux sorties de 30 minutes par semaine plutôt qu'une seule d'1 heure.
- Pour vous habituer à l'enchaînement vélo-course à pied, n'hésitez pas à courir 5 à 10 minutes après votre sortie vélo.
- Variez les parcours pour vous habituer aux différents types de surfaces et de dénivelés.
- Testez la nutrition et l'hydratation lors de vos entraînements.

- Si vous voulez progresser, variez les allures (vous pouvez faire du fractionné par exemple).

Vous savez tout, il ne vous reste plus qu'à profiter un maximum de cette expérience en gardant bien en tête votre leitmotiv : prendre du plaisir !

Bon triathlon !