

# Comment se préparer pour un Ironman ?

dimanche 16.08.2009, 04:42 - La Voix du Nord



Au programme: 3,8 km de natation, 180km de cyclisme et 42,195 km de course à pied!

## | ÉPREUVE MYTHIQUE |

Dans le cadre de l'Ironman qui se disputera le 30 août à Cambrai, nous vous expliquons - grâce aux conseils éclairés de Norbert Lamy, qui a déjà participé à plusieurs Ironman, dont celui d'Hawaï, et de Vincent Winnicki, athlète et préparateur physique à Cambrai-triathlon, comment l'on se prépare pour une telle épreuve.

Un *Ironman*, c'est dans le meilleur des cas près de huit heures d'efforts ! On ne s'y prépare donc pas à la légère. Pour espérer franchir la ligne d'arrivée, il faut prendre en compte des facteurs aussi différents que la préparation physique, le régime alimentaire et la préparation psychologique. Pour ceux qui voudraient un jour tenter l'aventure, voici la marche à suivre... > **La préparation physique De J - 12 mois à J - 4 mois** : il faut construire sa saison autour de cet objectif. De ce fait, une bonne base foncière est nécessaire. 3 800 m de natation, cela peut paraître insurmontable. Mais il ne faut pas oublier que sur un *Ironman*, c'est 1/10e du temps final. Pour celui qui ne joue pas « la gagne », il faut nager à un rythme qui ne laissera pas de traces pour la suite de l'épreuve. Il ne faut surtout pas hypothéquer ses chances de réussite. La partie cycliste représente le gros du travail, car 55 % du temps final sera passé sur le vélo !

Exceller en cyclisme est un atout non négligeable : Laurent Jalabert, lors de sa participation à l'*Ironman* d'Hawaï, a rattrapé 939 concurrents sur le parcours cycliste et terminé à la 76e place ! Concernant la course à pied, des séances spécifiques sont nécessaires afin de développer sa VMA : la vitesse maximale aérobie est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène.

**J - 4 mois :** les choses sérieuses commencent. Il faut augmenter la charge de travail en effectuant des séances multi-enchaînées afin de préparer l'organisme et les muscles. C'est aussi le moment où l'on commence à étudier les parcours, on cherche à connaître le dénivelé et on se renseigne sur la météo. De petits détails qui ont une grande importance. Il ne faut rien laisser au hasard. C'est aussi le début d'un plan de préparation qui va s'étaler sur dix à douze semaines.

**J - 15 jours :** il faut faire une journée de sport, soit environ 8 heures d'effort, pas forcément enchaîné, à rythme tranquille avec parfois des allures de course. Il est nécessaire de se faire une idée de ce que ce type d'effort demande. Cela permet de dédramatiser la difficulté de l'épreuve qui se profile.

**J - 1 semaine :** il faut maintenir l'organisme en condition mais aussi lui permettre de récupérer de l'énergie. Le programme est donc allégé.

**J - 1 :** sommeil et calme !

**Jour J :** il ne reste plus qu'à terminer la course !

> **Le régime alimentaire** Un sportif n'est pas nécessairement un ascète, mais il doit se garder des excès !

**J - 6 mois :** le triathlète s'alimente normalement : il faut manger de tout, mais en quantité raisonnable. Pendant plusieurs mois, on testera son alimentation de course et on élaborera une fréquence d'alimentation afin d'éviter fringales et problèmes de toutes sortes.

**À partir de J - 4 mois :** la dépense d'énergie devient de plus en plus importante. L'organisme peut commencer à souffrir. Une alimentation spécifique peut s'avérer nécessaire. S'entraîner quotidiennement demande un apport nutritionnel plus important, mais surtout ciblé.

**J - 7 jours à J - 1 :** la semaine précédant la course, il est primordial de prendre un maximum de sucres lents. L'organisme est soumis à une telle débauche d'énergie qu'il faut le charger au maximum !

**Jour J :** s'alimenter dès que cela s'avère nécessaire. Ne jamais sauter un ravitaillement en se disant que l'on peut attendre le suivant.

L'être humain est comme un véhicule : il a besoin de carburant pour avancer. Il ne faut pas hésiter à régulièrement faire le plein afin d'éviter la panne sèche !

> **La préparation psychologique J - 12 mois à J - 6 mois :** participer à un Ironman n'est pas une décision que l'on prend à la légère. Elle doit être mûrement réfléchie, car la préparation à cette épreuve conditionnera plusieurs mois de votre existence. Certes, il n'est pas possible de tout maîtriser, mais on peut maîtriser ce que l'on connaît ! Cela passe par la connaissance de soi (entraînement) et de l'environnement (le parcours).

**J - 3 mois :** prendre connaissance du parcours. Avant de prendre le départ d'un Ironman, les

athlètes ont bien souvent fait et refait la course plusieurs fois dans leur tête !

**J - 1 mois :** le triathlète peut être envahi par les doutes. Le combat intérieur a déjà commencé. Il faut faire preuve d'une grande force de caractère, surtout lorsque les entraînements font souffrir et que l'on a envie de tout abandonner. Un Ironman, c'est un combat qui débute plusieurs semaines avant l'épreuve.

**J - 1 semaine :** le travail physique laisse place à un travail intérieur. Certains athlètes peuvent ressentir le besoin de pratiquer la sophrologie, d'autres ont des guides spirituels... **Le jour J :** aller jusqu'au bout de soi-même. La volonté permet de compenser les défaillances physiques, même les plus importantes... « *Et surtout, il ne faut pas oublier que la course c'est la cerise sur le gâteau ; gâteau que vous avez mis de long mois à préparer, alors allez-y !!!* », conclut Vincent Winnicki. •  
E. D. (CLP)