



COACHING SPORTIF

PAR HERVÉ DELAUNAY

PRÉSENTATION

Avant d'être le **Directeur du triathlon Audencia La Baule**, Hervé Delaunay fut **professeur d'éducation physique et sportive** et reste depuis toujours un grand passionné du triple effort. Il découvre le triathlon dès **1986**, successivement pratiquant en **triathlon** et le **duathlon** (plus de 200 épreuves), duathlète de D1 (2001-2005), **conseiller technique** de la discipline, **entraîneur** et **formateur**, créateur de stages triathlon et de sections de triathlon (scolaire et universitaire) et **directeur sportif du groupe élite des Sables Vendée Triathlon** (2006 - 2014 avec deux titres de Champion de France des clubs en 2012 et 2013).

Fort de toutes ces expériences, son bonheur sera de vous faire **partager son enthousiasme et ses compétences** au travers ses petits conseils pratiques dans votre préparation.

DÉMARCHE & CONSEILS

Nous évoquerons une approche simplifiée de l'entraînement afin de vous préparer à votre premier triathlon avec une planification basée sur **7 semaines** à raison de **4 à 6 séances hebdomadaires** (2 en natation, 1 à 2 en vélo et une 1 à 2 en course à pied).

A partir du postulat que le triathlon est un **sport aérobic** et qu'il est fondamental de développer la spécificité de l'activité pratiquée, nous allons essayer de dégager quelques grandes lignes pour votre pratique personnelle. L'idée est globalement de considérer le triathlon comme une **discipline d'enchaînements** avec une **fatigue croissante** tout au long de l'épreuve. Notons ici que cette notion de course en pré-fatigue est plus intense sur la partie course à pied. Il conviendra aussi dans votre préparation d'accorder une importance proportionnelle sur les différents sports. A la fois au regard du temps passé sur l'épreuve mais aussi dans une prévision d'**optimiser l'enchaînement des 3 sports**.

La spécificité sera aussi d'accorder une part importante aux **différentes phases de transitions** (véritable 4ème discipline du triathlon). Cette approche sera plus présente dans la seconde partie de votre préparation. L'autre idée est de considérer qu'il sera nécessaire et indispensable de « construire » les fondations de votre préparation. Dans cette perspective les conditions aérobies sont supérieures aux qualités de vitesse. La capacité essentielle sera de répéter des actions motrices sur une longue durée ce qui va fortement diminuer la capacité du temps de soutien.

Ce sport aérobic par excellence devra vous conduire à connaître vos allures de course. Sans rentrer dans une évaluation physiologique trop poussée d'un point de vue scientifique nous allons résumer l'ensemble de votre préparation à **3 zones de travail** qui seront de simples repères d'exécution :

- **Zone 1** : aisance ventilatoire
- **Zone 2** : amplitude ventilatoire
- **Zone 3** : fréquence ventilatoire

Ces 3 zones étant associées à un repère en % de la fréquence cardiaque maximale (FCM), le principe de précaution sera bien évidemment de ne jamais travailler en sur-allure. **Une bonne séance n'est pas obligatoirement une séance difficile !**

Bon entraînement à tous !

Hervé DELAUNAY



Entraînement débutant TriALB

Programme complet

SEMAINE 1

NATATION

Séance à dominante aérobie ⌚ 60', 2000m

Echauffement :

- 200m crawl, 100m éducatif : rattrapé (alterner un bras tendu en avant, l'autre effectuant le mouvement de crawl)
- 2x100m (25 jambes – 50NC Zone 1 – 25NC en accélérant progressivement)
- 3x100m (25 respiration tous les 3 mouvements – 25 tous les 5 – 25 tous les 7 – 25 tous les 5).

Contenu type de la série :

- 4x300m Crawl (1pull, 1NC x 2)
R : 25'' ZONE 1 à 2 (vitesse et nombre de coups de bras réguliers à chaque longueur)

Séance à dominante vitesse (travail de la coordination gestuelle) ⌚ 60', 1800m

Echauffement :

- 200m pull buoy
- 3x100m (1 éducatif : respiration tous les 3 temps avec bras tendus en opposition – 1 battement de jambes – 1 éducatif)
- 2x100m 3 nages (100 dos – 100 brasse – 100 Cr)
- 2x100m (25 bras brasse/jambes Cr – 25 dos brassé – 25 bras Cr/jambes brasse – 25 NC)

Contenu type de la série :

- 4x25m Jambes Crawl Sprint.
R : 45'' sur place. + 200m souple au choix
- 4x25m Pull Crawl Sprint.
R : 45'' sur place. + 200m souple au choix
- 4x25m NC Crawl Sprint.
R : 45'' sur place. + 200m souple au choix

CYCLISME

Séance ⌚ 90'

- 30' à 40' échauffement progressif
- 6 x 2'30'' (1'00'' Fréquence élevée- 30'' fréquence max. + 1'00'' souple*)
- Récupération (souple) fin de séance

* Braquet selon profil : 42/15 à 17

Séance ⌚ 120'

Parcours assez facile (plat et faux plat)

- 30' échauffement ZONE 1
- Puis 4x5' ZONE 2 à 3 (progressif)
RIR 3'00'' souple
Travail sur la position - le pédalage rond - rapport puissance et fréquence de pédalage : 85 à 90rpm

Récupération active sur parcours plat avec fréquence basse et travail sur « gros plateau »

COURSE À PIED

Séance ⌚ 45'

- Footing ZONE 1 de 25'.
- Puis 2x6' (20'' vite ZONE 3 – 20''lent) RIS 3' ZONE 1
- Fin de séance ZONE 1

Observations : Travail de votre puissance maximale aérobie

➡ Travail de placement dans les 20'' vite

Séance ⌚ 45' (en parcours naturel 🏞️)

- Séance à réaliser en ZONE 1 et ZONE 2 de 35'.
- Fin de séance : 12 LD de 80m (allure : 80% env. de votre vitesse maximale et récupération complète entre lignes)
Temps maximum de la ligne : 20'' ➡ départ toutes les 1'10''

➡ Dans la journée étirements 20'.

Entraînement débutant TriALB

Programme complet

SEMAINE 2

NATATION

Séance à dominante aérobie ⌚ 60', 2200m

Echauffement :

- 200 Cr, 100 brasse (longue coulée entre les mouvements), 100 dos, 100 brasse, 200 Cr (accélération avant/après virages)
- 3x100m Cr (accélérations progressives : 25 ZONE 1 – 50 ZONE 2 – 25 ZONE 3)

R : 10'' sur place

Contenu type de la série :

- 3x400m Crawl (1pull, 1NC x 2)
R : 25'' ZONE 1 (vitesse et nombre de coups de bras réguliers à chaque longueur)

Séance à dominante amélioration de la distance de course ⌚ 60', 2400m

Echauffement :

- 100 Cr, 200 brasse
- 3x100m Cr (50 jambes – 50 NC)
- 4x100m (resp. 2/3/5/7 temps)
- 100m dos à 2 bras

Contenu type de la série :

- 12x100m Crawl NC ZONE 3
R : 25''

CYCLISME

Séance ⌚ 90'

- Rester en ZONE 1 toute la séance
- Parcours facile à moyen (plat/faux plat)

Fin de séance vélo ENCHAINEMENT course à pied : 15 LD

COURSE À PIED

Séance ⌚ 20'

Enchaînement après la séance de vélo de 15 LD :
- 80m (allure : 80% env. de votre vitesse maximale et récupération complète entre lignes)

Temps maximum de la ligne : 20''
▶ Départ toutes les 1'10''

Séance ⌚ 45' (en parcours naturel 🌳)

- Séance à réaliser en ZONE 1 sur 25' puis ZONE 2 de 10'.
- Fin de séance : retour ZONE 1

LEXIQUE

FCM : fréquence cardiaque maximale
 ZONE 1 : aisance ventilatoire (60/65% FCM)
 ZONE 2 : amplitude ventilatoire (70/80% FCM)
 ZONE 3 : fréquence ventilatoire (à partir de 85% FCM)

NC : nage complète
 RPM : rotation par minute
 Sprint : vitesse maximale
 LD: lignes droites

R : récupération
 RIS : récupération inter-série
 RIR : récupération inter-répétition

Entraînement débutant TriALB

Programme complet

SEMAINE 3

NATATION

Séance à dominante technique (renforcement d'appuis et travail ZONE 3) ⌚ 75', 2500m

Echauffement :

- 100 Cr, 100 brasse
- 3x100m Cr (50 pull buoy – 25 Cr water polo – 25 NC)
- 100 souple

Contenu type de la série :

- 200 Cr (25 battements sans planche, 25 éducatifs variés : 2 mouvements à droite, 2 à gauche – rattrapé devant – rattrapé le long du corps – touché épaule - .../...)
- 10x50 Cr pull buoy ZONE 3 R : 10''
- 100 dos (25 bras droit, 25 bras gauche)
- 4x100 Cr pull buoy ZONE 3 R : 15''
- 200 Cr pull buoy ZONE 3
- 100 dos à 2 bras
- 4x100 Cr ZONE 3 NC R : 15'' (25 resp. 3 tps – 25 resp. 5 tps)

Séance à dominante vitesse technique ⌚ 60', 2300m

Echauffement :

- 200 Cr, 200 brasse, 100 dos

Contenu type de la série :

- 200 battements (25 progress – 25 souple)
- 4x100 (100 Cr, 75 Cr – 25 dos, 75 Cr – 25 brasse, 75 Cr – 25 water polo)
- 4x200 Cr R : 15'' (compter le nombre de mouvements de bras sur le dernier 50)
- 4x100 Cr R : 20'' (vitesse > au 200 en maintenant le nombre de mouvements de bras)

CYCLISME

Séance ⌚ 120'

Inclus 1 heure de travail de Force sur toutes les montées (max. 6). Cadence 50 à 60rpm départ danseuse – assis – danseuse (durée +/- 2'30'')

Entre le travail de force : vélocité +/- 100rpm

Inclus 2^e heure :

- 2x10' ZONE 2 (effectuer si possible la dernière minute plus rythmée en maintenant une cadence de +/- 95rpm)
- RIS 3'

Séance ⌚ 120'

Parcours assez facile (plat et faux plat)

- 30' échauffement ZONE 1
 - Puis 4x5' ZONE 2 à 3 (progressif) RIR 3'00'' souple
- Travail sur la position - le pédalage rond - rapport puissance et fréquence de pédalage : 85 à 90rpm

Récupération active sur parcours plat avec fréquence basse et travail sur « gros plateau »

COURSE À PIED

Séance ⌚ 50' (sur piste)

Séance à dominante ZONE 3+ (100% VMA = vitesse maximale aérobie)

- Echauffement 15' + éducatifs spécifiques
- 2xLDx(6x200m)
- RIR : temps d'effort / 1'
- Fin de séance : 10' ZONE 1

Séance ⌚ 45' (en parcours naturel 🏞️)

- 15' ZONE 1
- 2x7' ZONE 2 à ZONE 3 sur les 2 dernières minutes
- RIR : 3' ZONE 1
- 15' ZONE 1

Entraînement débutant TriALB

Programme complet

SEMAINE 4

NATATION

Séance à dominante technique (renforcements d'appuis et travail ZONE 3) 🕒 75', 3000m

Echauffement :

- 150 Cr
- 3×100m 3 nages (25Cr/Dos/Brasse/Cr)

Contenu type de la série :

- 200 battements (25 progress – 25 souple en Crawl et Dos)
- 2×[(2×100 Cr (1 moyen 1 vite R : 20'') + 4×50 dos progressif de 1 à 4 R : 15'')]
- 1^{ère} série en NC
- 2^e série en pull buoy
- 200 battements Cr (sous l'eau) (5×25 Cr vite, 5×25 souple)
- 100 Dos souple

Séance à dominante technique 🕒 75', 2900m

Echauffement :

- 300m pull buoy

Contenu type de la série :

- 4×400 (100 Cr – 100 3 nages – 100 battements Cr – 100 Cr rattrapés)
R : 30'
- 4×200 Cr pull buoy (50 Normal - 50 resp. 5 temps)
R : 15''
- 8×25 Cr NC (1 Normal – 1 Hypoxie*)
R : 10''

* Travail en Hypoxie : amélioration des échanges cellulaires (minimum de temps respiratoires)

CYCLISME

Séance 🕒 90' (rappel d'allures)

Inclus après échauffement de 20' :

Enchaîner 2 fois :

- 5' au-dessus de la ZONE 3 (repère cardiaque à prendre)
- 5' à 70% FCM (ZONE 2)
- 5' à ZONE+ (VMA) en 30''/30'' ZONE 1

Puis 15' à 10 pulsations en dessous du 1^{er} travail

RIS : 10' ZONE 1

Fin de séance : retour au calme

Séance 🕒 60' (enchaînement CAP)

Effectuer la sortie sur parcours plat en ZONE 1
Inclure en fin de séance quelques sprints :
6×15'' départ toutes les 1'.

Fin de séance vélo ENCHAINEMENT course à pied : 20'

COURSE À PIED

Séance 🕒 50' (sur piste)

Séance à dominante ZONE 3+
(100% VMA = vitesse maximale aérobie)

- Echauffement 15' + éducatifs spécifiques
- 2×LD×(6×200m)
RIR : temps d'effort / 1'
- Fin de séance : 10' ZONE 1

Séance 🕒 45' (en parcours naturel 🏞️)

ENCHAINEMENT vélo / course à pied à faire deux fois :

- 1' ZONE 3
- 3' ZONE 2
- 5' ZONE 1
- 1' ZONE 3

Entraînement débutant TriALB

Programme complet

SEMAINE 5

NATATION

Séance 1 ⌚ 80', 2500m

Echauffement :

- 300 brasse au choix ZONE 1 et 2
- 100 battements (25 progress – 25 souple)
- 2×200 (75 Cr – 25 Dos, 75 Cr – 25 water polo)
- 4×100 Cr (50 NC ZONE 2 – 50 éducatifs variés : 2 mouvements à droite, 2 à gauche – Rattrapé devant – Rattrapé le long du corps – Touché épaule – .../...)

R : 20''

Contenu type de la série :

- 400 Cr pull buoy ZONE 3
- 16×25 Cr R : 30'' (départ water polo sur 10m)
- 400 Cr pull buoy ZONE 3
- 200 souple au choix
- 100 Jambes – 25 aquatique – 25 soule
- 200 souple au choix

Séance 2 ⌚ 90', 3300m

Echauffement:

- 300 brasse au choix ZONE 1 et 2
- 4×100 (3 nages) R : 10''
- 300 Cr Hypoxie (resp. 3/5/7/9 temps)
- 100 Dos à 2 bras
- 200 jambes (3 nages)
- 8×50 Cr pull buoy – 5 premiers cycles de bras rapides. R : 15''

Contenu type de la série :

- 200 Cr pull buoy
- 2×(2×200 Cr) 1^{ère} série bien nagé avec 2×25 vite et le 2^e avec 3×25 vite) R : 30''
- 100 Dos ZONE 2 rattrapé
- 100 Dos ZONE 2 normal
- 100 Dos ZONE 2 au choix
- 200 souple

CYCLISME

Séance 1 ⌚ 90'

Sortie en fin de semaine

Sortie ZONES 1 et 2

Inclus après 50' :

- 2×10' ZONE 3 (85% FCM), effectuer si possible la dernière minute plus rythmée en maintenant une cadence de +/- 95rpm
- RIS 3'

Séance 2 ⌚ jusqu'à 120'

Inclus dans la séance après 30' de parcours facile en décontraction.

Puis enchaîner 2 périodes de travail :

- 1×20' 10 pulsations en-dessous du SEUIL (sous la ZONE 2)
- 1×15' TEMPO (ZONE 2 avec proche ZONE 3 sur les 3' dernières minutes de la séquence)

Si cette séance est effectuée à 2 ou à 3 : travail de relais court avec une dominante au seuil sur l'exercice proposé.

COURSE À PIED

Séance 1 ⌚ 60'

- 30' en ZONES 1 et 2
- 20' à 80% FCM 5fin de ZONE 2)
- 10' ZONE 1 + 10' de LD (80m courus à bonne allure – 80/85% de la VM ou allure de votre record sur 1000m) avec une récupération complète entre les lignes (ex : départ toutes les 1'20'').

Séance 2 ⌚ 60' (en parcours naturel 🌳)

- 20' échauffement ZONE 1 + éducatifs
- FARTLECK (variations de rythme) : 2' 3' 5' 2' 3' 5' 1'
- Pause RIR 2'
- *Indicateurs de réalisation pour chaque période de travail (dans l'ordre) : Amplitude ventilatoire/Fréquence ventilatoire + VMA*
- Fin de séance : 10' ZONE 1

Entraînement débutant TriALB

Programme complet

SEMAINE 6

NATATION

Séance 1 ⌚ 75', 2700m

- 300 brasse ZONES 1 et 2 au choix
- 200 battements (25 progress 25 souple en Crawl et Dos)
- 3x[(2x100 Cr (1 moyen 1 vite R : 20'') + 4x50 dos progressif de 1 à 4 R : 15'')]
1^{ère} série en NC
2^e série en pull buoy
3^e série en pull buoy/élastique
- 200 battements Cr (sous l'eau)
- 5x(25 Cr vite 25 souple)
- 100 Dos souple
- 5x(25 Dos vite 25 souple)
- 200 souple au choix

Séance 2 ⌚ 90', 3500m

- 400 brasse au choix ZONES 1 et 2
- 400 Cr (25 battements sans planche, 25 éducatifs variés : 2 mouvements à droite, 2 à gauche – Rattrapé devant – Rattrapé le long du corps – Touché épaule - .../...)
- 10x50 Cr pull buoy ZONE 3 R : 10''
- 3x300 Cr (progressif de 1 à 3) R : 20''
- 400 Cr pull buoy/élastique (50 normal – 50 respiration 5 temps)
- 100 Dos à 2 bras
- 6x100 Cr NC ZONE 3 R : 15''
- (25 respiration 3 temps – 25 5 temps – 25 hypoxie – 25 normal)
- 200 souple

CYCLISME

Séance ⌚ 100'

Inclus après échauffement 20' :

Enchaîner deux fois :

- 5' au-dessus du SEUIL
- 5' à 70% FCM (+/- 120rpm)
- 5' à VMA en 30/30

Puis :

- 15' à 10 pulsations en-dessous du SEUIL
- 5' à 90% VMA en 20/40

Fin de séance : retour au calme

COURSE À PIED

Séance ⌚ 45'

- 10' ZONE 1
- 10' ZONE 2 80% FCM
- 8x1' ZONE 3
R : 1'
- 10' ZONE 1
- Fin de séance : 5' LD

Enchaînement vélo / course à pied

VÉLO 90'

Dominante de la sortie : rester en endurance fondamentale (70/75% FCM)
Inclus dans la séance : travail de vélocité au choix avec 100rpm en moyenne

COURSE À PIED 15'

- 5' ZONE 2
- 3' ZONE 1
- 2' ZONE 2
- 5' ZONE 1

Entraînement débutant TriALB

Programme complet

SEMAINE 7

NATATION

Séance 1 🕒 70', 2900m

- 300 Cr (50 poings fermés – 50 NC)
- 8×50 Cr pull
R : 15''
- 5×400 Cr NC
1^{ère}, 3^e et 5^e séries : 50 vite – 50 lent – 100 vite – 100 lent – 50 vite – 50 lent
R : 10''
- 2^e et 4^e séries : 25 vite – 25 lent – 50 vite – 50 lent – 100 vite – 100 lent – 25 vite – 25 lent
R : 20''
- 200 souple au choix

Séance 2 🕒 65', 2700m

- 100 battements
- 200 2 nages NC (75 bien nagé – 25 accéléré)
- 200 Cr : 2×(25 Petit Chien* + 25 Grand Chien** + 50 NC)
R : 15''
- 500 Cr en continu bien nagé
- 2×400 : 200 Cr bien nagé coudes hauts sur retour aérien – 100 battements sans planche (possible bras le long du corps) – 100 NC progressif avec départ 25m water polo
- 4×(15m sprint + 35m très souple) Cr
R : 20''
- 200 souple au choix

* Petit Chien : mouvement totalement aquatique phase de traction des bras en Crawl
 ** Grand Chien : idem mais jusqu'à la fin de poussée (niveau cuisse) en Crawl

CYCLISME

Séance 1 🕒 90'

Séance à faire à 2 ou plus

Inclus dans la séance :
2×(2×5' ZONE 3 sans accélération)

COURSE À PIED

Séance 1 🕒 45' (en parcours naturel varié 🏞️)

Parcours plat assez facile

- 10' ZONE 2
- 4×20''/40'' (alternance vite – lent)
- 4×1'/30''
- 4×30''/30''

Fin de séance : retour au calme ZONE 1