



Ironman Nice : Ma préparation

Xtriathlon est partenaire officiel de l'Ironman France-Nice 2008, pour la troisième année consécutive.

Raphaël Mentrel, un de ses rédacteurs, participera, en juin prochain, à cet énorme événement comme plus de 2500 athlètes internationaux. Nous avons ainsi décidé de faire profiter de la préparation de cet athlète "ordinaire" à tous nos lecteurs habituels, mais aussi à tous ceux, français et étrangers, qui ne connaissent pas encore le parcours et les contraintes de cet exceptionnel et énorme Ironman.

Nous proposerons donc, tout au long de ces six mois que nous passerons avec Raphaël, une traduction de sa préparation en Anglais, Allemand, Espagnol et Italien, afin que vous ne manquiez aucun épisode de ce qui pourrait bien être "votre" préparation.

Nous allons commencer cette semaine par une présentation de Raphaël, afin que chacun puisse se "caler" sur son niveau (plus ou moins de charge de travail), mais aussi par la définition de ses objectifs, chose que chacun d'entre vous doit déjà avoir envisagé s'il ou elle s'est ou non décidé(e) à participer à la grande messe d'Hawaii en octobre prochain...

Dans certains articles, nous agrémenterons la technique à des descriptions du parcours et des difficultés, ce qui vous permettra de comprendre et d'analyser les contraintes d'entraînement en fonction de chacune des disciplines.

Bonne préparation à tous !

- **Présentation**

Avant de vous narrer mes "aventures" triathlétiques, je vous propose de me présenter succinctement. Vous pourrez ainsi mieux me cerner.

Triathlète amateur de 36 ans, j'ai un goût prononcé pour "le" longue distance et surtout l'Ironman. Cela me fait d'ailleurs penser que je n'ai jamais fait de triathlon au format 4/120/30...

Mes débuts dans le triathlon sont assez récents. En effet, j'y suis venu en 2003 suite à une belle performance au Marathon de La Rochelle (2h58'). Mon sport d'origine est donc la course à pied, et là aussi plutôt sur longue distance.
Ironman Nice : ma préparation

Sur Ironman, même si Nice 2008 sera mon quatrième, je me considère comme un débutant. J'en apprends à chaque fois. Après Nice 2005, Embrun 2006 et Lanzarote 2007, je reviens à Nice en espérant y réaliser une belle course. Lors de mon premier Ironman à Nice, j'avais fait une course sage et j'avais plutôt bien fini en 11h04'. C'était bien pour une première, surtout que je n'ai pas connu de galères, mais ce temps me plaçait à 1 heure de la qualification Hawaïenne.

- **Mes objectifs**

Pour 2008, je vais donc essayer de me rapprocher le plus possible du slot. Même si la partie n'est pas gagnée d'avance, j'y crois et je vais tout faire pour y parvenir.

Au niveau de l'entraînement, je vais changer quelques choses par rapport à Lanzarote. Ma dernière préparation comportait de grosses charges de travail, avec des semaines à plus de 25 heures.

Lors de ces semaines, je faisais plus de 500 kilomètres de vélo par semaine, une douzaine de kilomètres en natation et plus de 60 kilomètres à pieds. Cette préparation aurait dû me mener à mon but (la qualification), mais c'était sans tenir compte d'un facteur que je n'ai pas su gérer, la pression de l'enjeu. De ce fait je me suis complètement trompé.

C'est donc pour cela que cette année, le training sera un peu plus light avec des semaines à 20 heures de moyenne. Et surtout, ne pas penser constamment à cette qualification (même si j'ai y pensé dès mon inscription !).

- **Mon programme**

Dans un premier temps, pour les mois de janvier et février, je vais réaliser une reprise progressive du sport, avec comme objectif d'arriver à 15 heures de sport par semaine pour la fin de ce cycle.

Au programme, 4 séances de natation avec un travail technique en priorité. La natation est mon gros point faible. Lors de mes courses, je suis trop irrégulier et je n'arrive pas à prendre un rythme qui me permettrait de sortir de l'eau aux alentours des 1h/1h05'. Je vais donc me concentrer là-dessus, et dès que le temps le permettra, faire au moins une sortie en mer par semaine.

Pour le vélo, 4 séances aussi, deux de route et deux de travail sur home-trainer. Cependant, si le temps le permet, je réaliserai ces séances de qualité sur la route, je préfère. En 2007, j'ai franchi un cap dans cette discipline et je pense pouvoir encore progresser un peu afin de réaliser un bon temps sur Ironman.

Enfin en course à pied, 3 séances avec de la VMA courte, de seuil et bien sûr de l'endurance. Il faut que je retrouve de bonnes sensations à pied, car la saison passée je n'avais pas l'impression de bien courir.

Ensuite, pour mars/avril/mai, un travail un peu plus intensif avec de l'allure de course dans les trois disciplines et des sorties longues qui commenceront à s'étaler dans le temps. Nous y reviendront au moment opportun.

Lors de ce programme, qui risque d'être un peu perturbé par un planning professionnel assez chargé, je serais soutenu par ma compagne Michelle et mon fils de 3 ans Lysandre qui tous les jours me dit qu'il faut que j'aille faire du sport !

La prochaine fois, après un débriefing de mes premières séances, je vous présenterai le matériel que j'utiliserai durant la course.

A bientôt,
Raphaël

Source : Roland Beaubois xtriathlon