



Ce qui se voit aujourd'hui : le triathlète impatient, qui, en 3 mois pense pouvoir suivre une préparation et atteindre un objectif sur triathlon courte ou longue distance. Hormis le fait de finir, il est impossible de finir en ayant un objectif en rapport avec le développement de son potentiel physique. Combien de sportifs entament le triathlon en se lançant un défi longue distance dès le départ et stoppe l'activité l'année d'après ? Le triathlète qui passe déjà des heures de selle en hiver, avec un objectif en été. Une maladie causée par exemple par un système immunitaire qui se fatigue passera sûrement par là, et il y aura plusieurs trous dans la préparation. Mieux vaut être régulier et progressif de manière constante que démarrer trop fort et devoir stopper sa préparation.

1/ **La régularité** constitue la base d'une planification vers un objectif triathlétique. Un entraînement régulier contribue à une adaptation des qualités physiques de l'athlète au développement de certaines et au maintien d'autres. Cette base est indissociable de la notion de **progressivité** dans la planification de la charge d'entraînement. **Ce sont les fondations d'un entraînement efficace.** En effet, une charge trop élevée pour un athlète peut occasionner des blessures, de la fatigue, un surentraînement et donc créer un arrêt de l'entraînement à un moment donné dans une préparation. La préparation devient donc irrégulière et l'athlète cherche constamment à courir après le temps perdu. La notion **de régularité** sera aussi vue de manière capitalisable. En effet, dans notre pratique, l'athlète développe ses qualités physiques sur du long terme et, en étant judicieux, accumule ses gains d'année en année. Nous prônerons la patience dans l'évolution de la charge d'entraînement en gardant en ligne de mire l'objectif de l'année mais aussi une pratique ultérieure durable. La **régularité** dans vos entraînements demande aussi une rigueur dans votre manière de fonctionner, et de vivre pour farder en ligne de mire votre objectif. Je saurai être rigoureux pour vous proposer la meilleure planification possible, la plus **efficace** suivant vos

contraintes familiales et / professionnelles. Cette rigueur viendra de votre volonté et de votre motivation à vous accomplir dans la pratique du triathlon, et à effectuer une performance à votre niveau, quel qu'il soit.

Ce qui se voit aujourd'hui : pour progresser il faut « borner ». Nombre de triathlète analyse leur statistique en fin d'année, notamment en nombre de kilomètre par discipline, mais peu le mette en rapport avec le gain effectué ou pas ! Là se situe l'analyse dans un entraînement visant l'efficacité et prenant en compte la globalité du pratiquant amateur cumulant activité professionnelle et gestion familiale !

2/ Après les principes de base que sont la régularité et la progressivité dans la charge d'entraînement, viennent ceux de **la qualité et de la cohérence** de la séance et, surtout, du placement des séances d'entraînement entre elles. C'est là tout l'art du coaching que je vous propose, basé sur des savoirs scientifiques reliés entre eux. Jongler entre qualité et quantité permettra de conserver une régularité et une progression constante. **Placer de manière cohérente les entraînements entre eux** sera le fer de lance d'une progressivité dans la charge et d'un progrès indéniable dans votre pratique. Evaluer votre potentiel, identifier vos cibles d'entraînement, travailler avec votre ressenti me permet de vous **préparer de manière qualitative et personnalisée vers votre objectif**.

Ce qui se voit aujourd'hui : Suivre un plan d'entraînement trouvé sur la toile du type « comment préparer le triathlon M de Paris en 6 mois », est un plan générique. Sauf que rien ne se passe comme cela. Quid d'un déplacement professionnel qui vous amène à changer vos habitudes et ne pas avoir accès aux espaces pour nager, pédaler ou courir ? Qu'en est-il d'une reprise après blessure ou d'une augmentation de la charge d'entraînement en fonction de vos qualités physiques et de vos points forts et faibles ? Ce plan est-il adapté à vous ?

3/**Mon plan d'entraînement sera le votre**. L'identification d'indice de fatigue ou a contrario d'indice de performance permettra **de personnaliser** votre plan afin de vous amener dans le meilleur état physiologique et psychologique possible lors de votre compétition objectif cible. L'efficacité passe par une **gestion de votre énergie** et je ferai en sorte de vous y amener.

4/Au sommet se trouve ainsi **l'efficacité**. Pour faire simple, c'est ici le fait d'être efficace en dépensant le moins d'énergie possible. N'est ce pas ce que vous espérez faire lors d'un triathlon ? Car au final, on s'entraîne pour être bien le jour J, prendre du plaisir par l'accomplissement et la satisfaction du travail effectué tout au long de la préparation. **Votre planification sera aussi efficace en combinant planning familial et professionnel avec votre potentiel physique** et vos entraînements. En créant les fondations avec de la régularité et de la progressivité dans l'entraînement, en créant une structure avec des séances de qualité, adaptés et coordonnés entre elles ; **l'efficacité est au service de votre performance**.

Par Guillaume Deloge

