

Chambé Tri News

N°7 DEC 2006

- ★ Edito
- ★ Actualité
- ★ Coin du Coach
- ★ Raconte moi...
- ★ Mondiaux (suite)



★ Edito :

Les premiers frimas de l'hiver sont là et pour beaucoup d'entre nous, les esprits sont plus concentrés sur les fêtes qui approchent que sur l'entraînement... Et pourtant! C'est effectivement pendant l'hiver que se construit le moteur de la saison à venir.

Bon, stackanoviste ou plus relax, chacun voit midi à sa porte, l'important, c'est de se faire plaisir, que l'on prépare Embrun ou Echirolles.

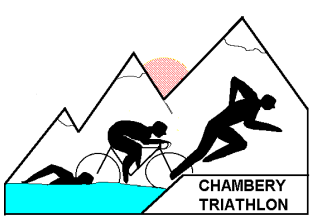
La lecture des lignes qui suivent devraient permettre à chacun de trouver son compte, quelque soit le niveau de pratique.

★ Actualité :

On ne peut pas vraiment parler d'actualité, mais dans le viseur :

Valberg le 14 janvier, c'est une coupe du monde de tri des neiges (course à pied + vtt + ski de fond.) pour les distances : 7km/12km/10km.

15 jours après, les championnats de France à Chabanon 6,6km/12km/9km avec des ambitions légitimes pour le club... Des bruits courent, évoquant une équipe à Chabanon...A suivre



Chambéry Tri News

★ Le coin du Coach : La planification

"En matière de planification d'entraînement, la règle est simple: il faut toujours partir de l'objectif de compétition final pour remonter en amont à la période où l'on se trouve et programmer ainsi les cycles d'entraînement.

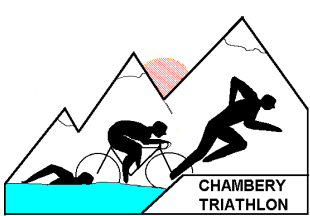
Plusieurs terminologies sont utilisées par les entraîneurs mais malgré des différences littéraires, la forme entre elles est souvent assez proche. Si le programme répond à une véritable logique, cela ne change pas grand chose sur le fond, sur le contenu des séances à réaliser, les différences ne sont que d'ordre littéraire.

On parle aujourd'hui plutôt de Préparation Physique Générale (PPG) puis de Préparation Physique Spécifique (PPS) et certains intercalent même une Préparation Physique Orientée (PPO) entre ces deux dernières. Mais il existe aussi la terminologie : Phase de Progression, Phase Intensive et Phase d'Affûtage. Quoi qu'il en soit, les règles d'or sont les suivantes :

- ➔ - Partir de l'objectif et travailler en amont
- ➔ - Plus on s'approche de l'objectif et plus on réduit le volume mais on augmente l'intensité des séances
- ➔ - Construire des cycles généralement de DVCP (Développement de la Charge Progressive) bien que l'on puisse faire l'inverse en période plus rapprochée de l'objectif final
- ➔ - Construire des macrocycles en intégrant toujours une semaine de repos relatif (Ex: 3 semaines dures + 1 semaine facile)
- ➔ - Construire des microcycles (la semaine d'entraînement en général) dans la même logique avec au moins un jour de repos complet dans la semaine
- ➔ Afin de mieux saisir le contenu de ces fameux cycles d'entraînement, je vous propose ce mois-ci en annexe de ce trinews 2 documents: l'un expliquant le contenu des différentes phases de travail et l'autre est la synthèse de la planification générale préparée par l'équipe technique du club pour la saison 2005.

Sportivement,

Votre dévoué serviteur, « Coachalex" ([Dit Dieu par ses disciples NDLR](#))



Chambéry Tri News

★ Raconte moi : L'ARBITRAGE ? MAIS C'EST TRES SIMPLE !

Un hors série « Triathlon » de la revue « sport et vie » est paru cet été. On y lit un article très documenté traitant des règles d'arbitrage et du rôle des arbitres. Ce reportage explore aussi quelques situations de tricherie et s'intéresse à la sempiternelle thématique du drafting. Chambéry Tri News, vous renvoie à cette lecture complète et sérieuse du sujet.

Pour compléter, Chambéry Tri News vous invite à découvrir le vrai-faux reportage effectué auprès d'arbitres agréés du club, rencontrés lors d'une « course internationale » locale. Cet entretien répond enfin aux questions entendues dans les vestiaires de piscine et dans les paddocks de parcs à vélos. De bonne grâce et bien que fort occupés, nos arbitres agréés, retrouvés au PC course répondent aux questions de Chambéry Tri News. Quelques extraits de l'échange avec l'Arbitre qui souhaitant gardé l'anonymat se prénommera A.

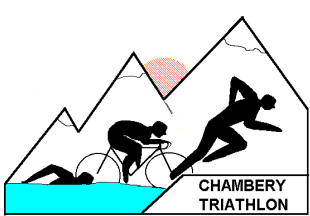
Chambéry Tri News : « A la question : ouaah, c'est quoi st'arbit' ? que répondez-vous ? »

A : « L'arbitre, c'est avant tout la légitimité d'un sport et donc un statut. L'arbitre c'est quoi ? Un anonyme des compétitions qui en un instant est projeté sur l'avant-scène sportive, à l'égal des habitués du podium. Déjà, quand il arrive en voiture, l'arbitre trouve de la place pour se garer.

Bon, c'est vrai qu'à l'heure où il embauche, aux environs de sept heures du matin, y'a jamais grand monde, mais c'est le premier signe de son importance. Puis, il est immédiatement accueilli par l'arbitre principal qui l'adoube en l'endossant de la prestigieuse veste blanche à rayure noire au fashion british, style série télé « le prisonnier » des années soixante dix. Et alors là, paré ainsi, le sans-grade devient un demi-dieu du sport, envoyé par Zeus pour veiller à la bonne organisation de la joute dominicale. A partir de cet instant, l'arbitre peut décider du sort de chacun, voir du déroulement ou non de la course à venir. Il doit donc être d'un tempérament mesuré »

Chambéry Tri News: «A la critique suivante, Les arbit', tu les vois jamais !!!, tu t'demand' c'qui font .. ? , que dites-vous ? ».

A : « Dès son arrivée, pour l'honorer de sa présence, l'organisation invite l'arbitre au bar pour prendre un café. Là, et par pur respect du protocole, l'arbitre s'attarde car il est impliqué dans toutes les conversations. Il répond aux élites locales sur l'avenir du triathlon, statue en spécialiste sur la météo à venir, déclament en connaisseur attendu sur les dernières trouvailles du doping, encourage les bénévoles et soucieux de ne pas décevoir, propose son jugement sur des débats locaux pour lesquels il n'a pas forcément compétence. Aux inquiétudes des dames sur les cadences infernales, il sourit, rassure et pour finir se soumet de bonne grâce aux séances photos pour la presse locale, ou pour des familles, portant le petit dernier au côté du papa, cet improbable vainqueur. Enfin confirmé dans l'importance de son rôle, lui, le gardien du temple triathlon, accepte pour ne pas offenser les organisateurs, les consommations qui lui sont offertes gracieusement dans le seul but de l'aider à étancher sa soif de justice et d'équité que chacun est en droit d'attendre. Bref, l'arbitre, c'est l'ambassadeur des hautes instances sportives».



Chambéry Tri News

Chambéry Tri News « Mais vous n'avez pas peur qu'en s'attardant au bar trop de choses vous échappent sur l'organisation et donc hypothèque le bon déroulement de la compétition ? ».
A cela nos deux arbitres déclament unanimement :

A : « pas du tout !!! ». « Tout d'abord, la buvette, toujours judicieusement située au centre du théâtre des opérations est un lieu connu et repérable par tous. Le bar, véritable PC course est le seul lieu où tout le monde se rencontre, où tous les faits y sont rapportés dans les meilleurs délais et où tous les échanges s'effectuent avec la plus grande rigueur ; les consommateurs de passage, pris à témoin, s'improvisent spontanément comme jury populaire des litiges sportifs de la journée. Enfin, rassurons le lecteur. Dès son arrivée, l'arbitre se soucie toujours du bon positionnement de la boucle de pénalité, à proximité du PC course. C'est là que le triathlète jugé coupable et momentanément exclu de la grande famille du sport, exécutera sa peine sous le contrôle et les cris d'un public aujourd'hui toujours plus exigeant d'équité sportive... »

Chambéry Tri News « ...un peu dans la tradition des jeux antiques romains où on exécutait le mauvais combattant.

A : « vous avez tout compris »

Chambéry Tri News « Toutefois, rassurez les lecteurs. Votre action ne se concentre pas uniquement à ce lieu stratégique qu'est la buvette, euh pardon, le PC course ? »

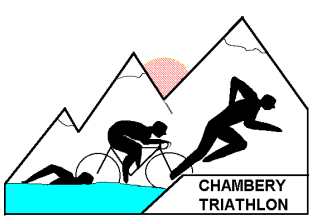
A : « Bien sûr que non, quel esprit réducteur vous avez ! Nous nous engageons physiquement dans l'organisation. Dix minutes avant l'épreuve, nous nous postons à l'entrée du parc à vélo. Là, avec rigueur nous sélectionnons définitivement les candidats qui concourront et repoussons ceux qui déjà ne répondent pas aux exigences de l'épreuve. Et Pour cela il faut l'œil : repérer les dossards absents ou mal positionnés des coureurs, exiger la présence de l'étiquette autocollante sur le vélo même si cela doit alourdir ce dernier, veiller pour la sécurité de chacun à ce que les embouts de guidon soient obturés par des bouchons de bouteille d'un cru correctement millésimé, s'assurer du port du casque, tout cela pour parfois plus de deux cents concurrents en très peu de temps.

Chambéry Tri News « Cette rigueur, ne risque-t-elle pas d'être déstabilisante pour le coureur néophyte? »,

A : « Non, nous rassurons aussi. D'ailleurs dans cet univers rude, nous avons une attention toute particulière pour les féminines. Il nous arrive même d'aider les plus impressionnées en les accompagnant dans le dédale des travées du parc à vélo. »

Chambéry Tri News « Quelles difficultés rencontrez-vous le plus fréquemment ? »

A : « Le plus dur est de résister à l'ardeur du soleil, ce qui nous conduit régulièrement au PC course, même si cela nous oblige à nous y attarder pour répondre aux invitations diverses. Et puis il nous veiller à ne pas mouiller nos chaussures lors de l'épreuve natation. Enfin, il nous faut aussi



Chambéry Tri News

avoir le souci d'arriver à temps, au premier service du repas de midi pour manger en toute tranquillité avec les autres collègues arbitres.

Chambéry Tri News « et le drafting ? »

A : « ça y est, vous les journalisteux, vous pouvez pas vous empêcher de poser cette question. Le triathlon est un sport moderne de controverse. D'abord, rappelez-vous que dans ce sport, l'individualisme y est codifié, anobli et tend à lutter contre notre vieil instinct grégaire. Mais par ailleurs le drafting recrée du lien social, un lien qui manque tant à nos sociétés. Le drafting, c'est une résurgence de nos plus lointains instincts de meute et il est donc très difficile de le combattre. D'ailleurs, quand vous écoutez les sportifs, ils ne « draftent » jamais, ou seulement à l'insu de leur plein-gré, pour reprendre l'expression d'un champion cycliste ... c'est toujours l'autre qui drafte, celui-là, devant...et lorsque vous rappelez à l'ordre le contrevenant de devant il vous renvoie à celui de derrière...tous se rejetant ainsi mutuellement la faute comme dans les cours d'école. Pour nous la seule solution, c'est la pédagogie. »

Chambéry Tri News « La pédagogie ??? Expliquez-nous »

A : « C'est simple, nous repérons un concurrent isolé, donc en règle. Et si nous le voyons se rapprocher dangereusement du troupeau, nous l'arrêtons. Nous l'avertissons sur le danger qu'il encourt et lui faisons effectuer un certain nombre de « arrête-toi, repars » successifs, tout en l'invitant à soupeser le poids de sa faute en lui faisant porter son vélo d'une seule main »

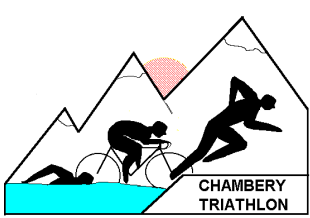
Chambéry Tri News « un stop and go à la française... »

A : « Vous avez compris. D'où le souci des triathlètes à posséder du matériel léger... ceci motive les fabricants à des recherches toujours plus poussées pour alléger les vélos. Cela fait progresser le cyclisme.»

Chambéry Tri News « ???? mais et la pédagogie là-dedans ???? »

A : « Eh ! Pendant qu'il manipule ostensiblement la chose, nous lisons au contrevenant quelques passages choisis du règlement de la FFTRI. Voilà, comme quoi l'arbitrage, mais c'est très simple ! ».

Philippe DELETOMBE, athlète et arbitre à Chambéry Triathlon



Chambé Tri News

★ **Mondiaux** (suite du hors série, extrait du site d'Audrey CLEAU

<http://audrey-cleau.onlinetri.com/>)

Bonjour, bonjour à tous, les amis !

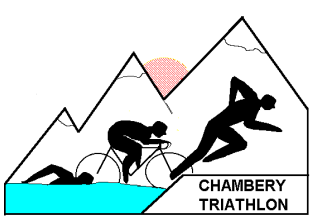
Oui, vous le savez déjà, la mort dans l'âme, j'ai dû abandonner aux Mondiaux !!... Grosse, grosse déception et hyper-frustration, d'une part de ne pas avoir franchi la ligne, moi qui finis toujours mes courses même si ça ne va pas, et d'autre part d'avoir dû arrêter alors que j'étais très forte dans ma tête et qu'un impondérable m'a coupé l'herbe sous le pied sans que ma condition physique ne soit en cause. C'est vraiment dur !!...



Pourtant, tout se présentait bien comme je le mentionnais dans mes précédents blogs. Bien remise du voyage et du décalage horaire, j'étais souriante, tranquille, sereine, avec l'envie de courir. L'ambiance dans le groupe France était bonne, très soudée. Pierre(Housseaux), notre entraîneur national (et mon entraîneur personnel) avait bien géré toute la semaine, dans un bon esprit, sans nous mettre la pression, attentif à chacun, nous demandant simplement de faire notre course le mieux possible, sachant fort bien que nous étions habitués les uns et les autres à nous « défoncer » dans de telles circonstances, déterminés à faire le maximum pour réaliser la meilleure course.

Le jour J venu, je me suis levée à 3 h du mat' : je m'étais couchée assez tôt pour être bien reposée. Bon réveil, pas de fatigue. J'étais vraiment cool. Un peu avant 5 h, nous nous sommes rendus au site de départ sans précipitation. Sur place, chacun a préparé ses affaires à son rythme, déjà plus ou moins dans sa petite bulle d'isolement. Le beau temps s'annonçait. Il avait changé depuis 2 jours, le soleil et la chaleur succédant aux longs jours de vent et de pluie que nous avons connus depuis notre arrivée. Il y avait tout pour faire une bonne course. Je sentais, tout le monde derrière moi, la famille, les amis, les proches, les supporters, là-bas en France et ailleurs, très présents et bien vivement.... Vers 6h 20, nous nous sommes mis à l'eau pour nous "échauffer" et, à 6 h 30, c'est parti !!!!...

Il y avait plus de 4000 m à nager. J'ai attaqué correctement pour faire finalement une natation assez naze. Un premier groupe s'est détaché à un rythme assez élevé avec la plupart des meilleures... J'ai essayé d'accrocher, puis de coller le mieux possible mais, après 400 m, je me suis trouvée eseuulée;après 900 m, coincée entre 2 groupes, je ne voyais plus personne à l'horizon. Le tracé n'était pas digne d'un Mondial : il n'y avait pas de bouées directionnelles bien visibles et il fallait aller à l'aveuglette. Bref, éloignée, je me suis enfermée dans ma bulle en me disant « allez, vas-y, ne t'affole pas ! ». Je sors à 8 mn de la tête. Je ne me suis pas emballée. J'ai déjà vécu ça. Je savais ce qui m'attendait avec ce niveau de nageuses. Je n'étais donc pas surprise.



Chambéry Tri News

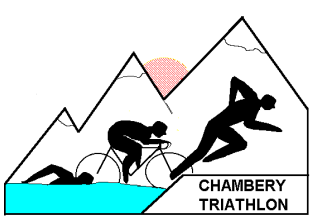
La transition « nat-bike » n'était pas habituelle et, somme toute, assez longue (environ 700 m). Elle avait cette particularité de ne pas se faire sur tapis ; le sol était un mauvais bitume, assez rugueux, exposé au soleil et brûlant en raison de la chaleur qui commençait à bien se faire sentir. Depuis mon opération, je ne cours pas vraiment pieds-nus et, de ce fait, mon pied s'est fragilisé un peu plus sur ce sol abrasif.

J'embraye bien la partie vélo qui comportait 4 boucles. Bien concentrée, je me suis efforcée de limiter la casse, sereine, sachant que, derrière, arrivait la partie de course pédestre où je suis plus forte. Je ne lâchais donc pas totalement les chevaux, en gardant un peu sous la pédale. Je ressentais de légers picotements aux pieds mais c'était supportable et je ne focalisais pas dessus.

Quand arrive la cap, je pars vraiment bien. Je ressens un tiraillement à mon pied mais ce n'est pas flagrant, pas trop gênant encore. Après 2 bornes, je garde de bonnes sensations sans encore me lâcher. Puis, peu à peu, la douleur au pied a grandi et est devenue vraiment insupportable et c'a été alors « à sauve qui peut » ; j'alternais course et marche, je quittais mes chaussettes, puis les remettais, essayais de calmer l'inflammation en glissant de l'herbe sous la plante du pied pour tenter d'atténuer le frottement. Rien n'y faisait. J'ai même été jusqu'à solliciter un médecin de course qui, bien sûr, ne pouvait pas réglementairement m'apporter son aide durant la course !... Finalement, quasiment incapable de poser le pied, après 12 km, j'ai été contraint d'abandonner. J'étais incapable de finir, même en marchant. Et au final, j'avais le pied complètement couvert d'ampoules qu'il a fallu percer et soigner avec une crème.

Bien sûr, ça été une grande désillusion. Et des pleurs, des pleurs, et des pleurs... J'étais hyper-malheureuse de ne pas avoir passé la ligne. J'avais la haine. A cet instant, je n'avais aucune prise sur moi-même, j'étais sans réaction comme vidée, incapable de comprendre ce qu'il m'arrivait, sans pouvoir analyser vraiment ce qui se passait ... Allongée au sol et prostrée, je ne pouvais que pleurer, seulement cela, pour me vider, dans l'impossibilité de m'exprimer autrement et trop fatiguée, et encore dans le jeu de la course tel un gamin qui tombe à chaudes larmes pour s'être fait prendre son jouet...

Après la course, Pierre (Housseaux) est venu me rejoindre lorsque j'étais au sol. Il m'a bien parlé avec les mots justes qui reconfortaient et rassuraient. Il a vu que j'étais allée jusqu'au bout de moi-même, que je n'avais pas bluffé. Il a compris que je n'étais pas dans le dur et que j'étais sur le point de me lâcher dans la cp. Si j'avais coincé dans ma tête, si je n'avais pas été solide psychologiquement, j'aurais dû abandonner bien plus tôt dans la course. Ma frustration était d'autant plus vive que tout semblait bien aller, que j'étais sereine quant à ma tactique de course et que je savais que j'avais tout donné. De ce point de vue, quand vous avez conscience d'avoir tout fait pour accomplir une perf, que vous n'avez pas manqué de solidité mentale, c'est



Chambéry Tri News

d'autant plus douloureux à vivre. C'est, comme si en pleine course, vous étiez renversé ou fauché dans un accident.

Malgré tout, j'ai réagi très rapidement... J'avais la sensation d'avoir couru comme il le fallait jusqu'à ce que mon pied s'enflamme et d'avoir retrouvé mon meilleur niveau: ça m'a donné les crocs pour l'année prochaine !!!... Sur le moment, la frustration était aussi liée au fait que je ne voulais pas décevoir mon entraîneur qui a été d'un grand soutien tout au long de l'année lorsque que je galérais pour me soigner... je pensais que c'était un juste retour à ses efforts... De même, je voulais remercier par une belle course ma famille, mes proches qui m'avaient donné tant d'énergie, mais aussi mes sponsors et mon club Triathlon qui me faisaient confiance, sans jamais me mettre la pression tout au long de ces derniers mois comme dans ce championnat...

A vrai dire, j'ai quitté l'Australie plus tôt que prévu; initialement, j'avais envisagé de faire un peu de tourisme durant 8 jours en rejoignant des amis à Sydney. J'ai préféré rentrer dès le lundi pour me retrouver dans un environnement familial, avec des enfants autour de moi qui me coupaient de toute gâmage et préoccupations. J'ai pu ainsi prendre distance, lâcher prise, d'autant plus facilement que j'ai compris que cet abandon n'était pas un échec mais lié aux aléas de la vie et des courses quand certains jours ça ne passe pas et qu'on ne sait vraiment pas pourquoi, une sorte de guigne qu'on peut avoir aussi au boulot ou même parfois dès le saut du lit, sans connaître les raisons. J'ai compris aussi qu'il fallait immédiatement rebondir et se projeter vers de nouveaux challenges, ne pas douter, ne pas se décourager, ni faire de fixation sur cette déconvenue. Je devais rester compétitrice jusqu'au bout, battante, continuer à progresser car le niveau de ma prestation n'était pas en cause et j'avais retrouvé là les sensations de mes meilleures courses. Même si ce résultat est peu gratifiant, l'expérience est donc positive et enrichissante. Je suis surmotivée pour l'an prochain.

Voilà, je voulais vous écrire dans le détail mes impressions de course et, surtout, exprimer la façon dont on est contraint de gérer une telle désillusion si on veut repartir de l'avant sans tarder. Aujourd'hui, je profite de la coupure pour déconnecter totalement, en délaissant le sport, pour recharger mes accus, reposer un peu plus mon pied, prendre mon temps sans pression, parmi ma famille et mes proches, mes amis; je me change complètement les idées pendant quelques semaines, avec la perspective néanmoins de refaire très vite le métier quand l'année 2007 sera arrivée.

Bon, vous voyez, je deviens une véritable bloggeuse !!!... Sans blague !!!...