Dis-moi qui tu es!

Autor(en): **Aeberhard, Christin**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 3

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995341

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Dis-moi qui tu es!

Les alpinistes aventuriers, les coureurs d'orientation épris de nature, les snowboardeurs cools et paresseux... On associe à chaque famille sportive certaines qualités et fantaisies. Jetons un coup d'œil sur les vraies qualités des triathlètes et les clichés qui les entourent.

Texte: Christin Aeberhard; photos: Bakke-Svensson/Ironman

3,8 kilomètres à la nage dans les vagues salées de la mer, 180 kilomètres à vélo et 42,195 kilomètres à pied dans la fournaise d'Hawaï. En diffusant cette triple compétition d'endurance, les journalistes de la télévision américaine ont eu du flair. Les images de ces athlètes d'acier dans le désert de lave de Big Island ont littéralement envoûté les spectateurs. «Il faut être fou pour participer volontairement à une telle compétition!»: voilà ce que se sont dit les spectateurs. Cette réputation colle aujourd'hui encore à la peau des triathlètes. Chaque année, ils sont près de 50 000 à disputer l'un des 25 Ironman du monde. Est-ce à dire que tous ont perdu la raison? Non, la seule folie, c'est de se lancer sans entraînement.

Du sérieux dans la préparation

Le corps humain est capable de fournir davantage d'efforts que ce que pensent la plupart des gens. Notre vie quotidienne ne nous oblige plus à pousser notre corps jusqu'à ses limites. C'est peut-être la raison pour laquelle tant de personnes recherchent un tel défi sportif. Quand le corps est soigneusement habitué à de fortes sollicitations, une telle course ne présente pas de risque pour la santé, même si elle reste sans aucun doute une aventure. Les athlètes ne sont donc pas des fous: ils aiment nager et prennent plaisir à passer des heures à vélo ou à pied. Et ils disposent d'une bonne dose d'autodiscipline et d'une volonté de fer. Ce sont aussi les conditions indispensables pour se lancer dans une telle entreprise. De plus, il ne faut pas oublier que le triathlon ne se compose pas seulement de compétitions sur longue distance. Des épreuves plus courtes peuvent également être intéressantes et mettre au défi les sportifs qui ne peuvent ou ne veulent pas investir trop de temps dans la préparation.

Asocial?

«Life is simple: swim, bike, run, eat, sleep.» Pour beaucoup d'athlètes, le triathlon est plus qu'un simple loisir, c'est un véritable style de vie. Comment concilier un tel style avec le travail, la famille, les amis? Bon, le travail doit bien, d'une manière ou d'une autre, être

intégré à l'emploi du temps. Et il faut également financer les camps d'entraînement et le nouveau vélo.

Selon certains clichés, les triathlètes sont des égoïstes incapables d'entretenir des relations, qui vivent avec des œillères et ne s'intéressent à rien d'autre qu'à leur sport. La journée n'ayant que 24 heures, même pour eux, il n'y a guère de temps pour vaquer à d'autres occupations. Toutefois, en planifiant judicieusement son quotidien, le triathlète n'en est pas pour autant condamné à une vie d'ermite. Pourquoi ne pas faire un tour dans la forêt avant d'aller travailler? Ou se rendre au bureau à vélo?

Pull buoy: qu'est-ce?

Lorsqu'il faut entraîner trois disciplines, tout est question d'efficacité. Il n'y a pas de temps à perdre, on baisse la tête et on fonce! Parcourir autant de kilomètres que possible, voilà ce qui compte. Un entraînement où le pouls ne dépasse pas 70 pour cent de la fréquence cardiaque maximum, c'est du temps perdu! Le triathlète est un dévoreur de kilomètres. Il nage comme la faneuse d'un exploitant agricole et préfère faire 10 × 100 mètres que perdre du temps à s'entraîner avec un pull buoy. Sur du plat, il peut pédaler 40 kilomètres en une heure, mais cahote dans les virages comme un enfant de trois ans avec des roulettes. Il faut souffrir pour être rapide. C'est la devise de nombreux triathlètes. Bien que la plupart sachent qu'une technique propre et économique influence fondamentalement les performances, les exercices techniques tardent à être intégrés aux plans d'entraînement. Les professionnels en revanche le savent depuis longtemps: pour figurer dans le peloton de tête, il faut actionner tous les leviers susceptibles d'améliorer les performances. La formation technique fait obligatoirement partie du programme.

Il y a technique et technique...

Ce que les triathlètes négligent dans l'entraînement technique, ils le compensent volontiers dans un autre domaine de la technique. Car s'il y a du vrai dans un cliché, c'est bien le côté accro des triathlètes à l'égard de leur matériel. A la grande joie de la branche des articles de sport. Chaque discipline nécessite un équipement complet. Et pas n'importe lequel! La combinaison en néoprène avec la nouvelle surface «Nano SCS», rien de moins. Celle-ci nage pratiquement d'elle-même, l'athlète n'a plus qu'à glisser sur l'eau. Même dans les zones de transition des petits triathlons de campagne, les nouveautés du dernier salon de cyclisme sont toutes représentées. S'il ne reste pas beaucoup de temps pour l'entraînement, soyons au moins au top en termes de matériel.

Pas de simples consommateurs

Les triathlètes ne sont pas pour autant de simples consommateurs passifs qui achètent tout ce que le marché propose. Non, ce sont des fignoleurs, sans cesse à la recherche d'améliorations en dehors de l'entraînement physique. Un exemple: comme l'aspiration a longtemps été interdite et l'est toujours lors de nombreuses manifestations, il a fallu trouver d'autres moyens de diminuer la résistance à l'air. C'est ainsi qu'on a mis au point le guidon de triathlon aérodynamique. Cet équipement permet aux athlètes de s'allonger sur le guidon, ce qui réduit la résistance frontale. Une invention des spécialistes du cyclisme? Non, des triathlètes! Les cyclistes l'ont adoptée ultérieurement sur leurs vélos contre-la-montre. Dans le domaine de l'alimentation également, les triathlètes jouent un rôle précurseur. Alors que les coureurs puisaient encore pratiquement toute leur énergie dans les pâtes, les triathlètes avaient déjà reconnu l'importance des protéines pour les performances et la régénération et avaient modifié en conséquence leurs habitudes alimentaires. Les adeptes d'autres disciplines d'endurance se moquent souvent des triathlètes en raison de leurs idées et de cette fixation sur le matériel. Il est dès lors étrange que ces mêmes spécialistes reprennent un peu plus tard ces nouveautés... ■

Christin Aeberhard est enseignante d'éducation physique et triathlète. Elle a fait partie durant plusieurs années des cadres junior de la Fédération suisse de triathlon et est passée plus tard à la distance Ironman. En 2005, aux championnats du monde d'Ironman, elle a gagné dans sa catégorie d'âge et terminé au 37e rang du classement général. Aujourd'hui, elle participe encore sporadiquement à diverses manifestations d'endurance.