

LE TRIATHLETE ET SON POIDS

Je suis toujours surpris de voir des athlètes s'entraîner de longs mois quasi (bi pour certains) quotidiennement et arriver sur leurs différents objectifs (marathon, triathlon, trails, étape du tour, ...), avec quelques (beaucoup) kilogrammes de trop.

Les américains ont certes un classement, "Clydesdale division" pour les athlètes pesant plus de 200 lbs soit plus ou moins 90 kgs, mais moi, j'y vois plusieurs inconvénients.

- 1) Un cout énergétique augmenté, essentiellement sur la portion cap, mais pas seulement, en vélo également (la partie natation n'est pas ou très peu impactée). Ce n'est pas pour rien que le vo2max s'exprime en ml/mn/kg, et aussi la FTP (la puissance au seuil anaérobie en vélo) en Watt par kgs.
- 2) Une fatigue accrue du squelette lors des activités de la vie de tous les jours, et un impact au sol bien supérieur lors des séances de cap. A savoir que, pour chaque kilomètre de course, il y a environ 800 réceptions pied/sol avec 5 à 8 fois le poids du corps à chaque impact (poids de corps de tops marathonien actuels - Kipchoge 57kgs - Bekele 56 kgs - Kimetto 55kgs - Kiprotich 62kgs,...)
- 3) Une moins bonne thermorégulation de l'organisme. La pellicule adipeuse rendant les échanges entre la peau et le milieu ambiant moins efficaces, donc l'organisme sera plus facilement en surchauffe par entraînements/compétitions sous forte chaleur.
pour ceux qui font du tri LD, avec un départ autour de 6-7heures du matin, le marathon se fera aux heures les plus chaudes de la journée.
- 4)le triathlète va dépasser plusieurs centaines (milliers?) d'euros pour alléger son vélo. Mais peu importe si le vélo affiche 7.5kgs ou 7.0kgs, car il faudra raisonner sur le couple homme machine, et là, on est parfois à 90 voire 100kgs pour l'ensemble. L'athlète me parle plus souvent du poids de son matériel que du sien...(et j'avoue qu' à la longue, cela me gonfle un peu...)
- 5)je ne néglige pas l'aspect psychologique. A savoir, arrivé sur la ligne de départ affuté (même si le terme a été détourné de son concept/contexte originel, où on l'associe plus à avoir le muscle saillant et les "veinasses" apparentes.)



Dave Scott ("The Man", 6x vainqueur IM Hawaï) par exemple, avait déjà un avantage psychologique, quand ses adversaires le voyaient déboulé à Kona quelques jours avant la course, avec les veines de tout le corps apparentes. Il les dominait déjà alors que la course n'avait pas démarré.



Idem, **Lance Armstrong** prenait en photo ses mollets, pour les envoyer à **Contador** quand ils étaient tous les deux chez Astana, pour lui montrer combien il était affûté. Donc être affûté à l'approche de vos objectifs de saisons, vous mettra en confiance, et vous donnera une chance supplémentaire d'avoir optimiser tous les facteurs liés à la performance.

6)J'entends souvent, mais il faut etre gras pour faire du long, car il faut des réserves.
Oui sur des épreuves de longues durées (superieures à 3-4 heures), les lipides fourniront une quantité d'énergie non négligeable, mais ce sont principalement les triglycérides intramusculaires, pas la bouée autour du ventre ;)

7)Comment perdre? 1kg de gras permet de liberer 9000 calories, et pour perdre il faut qu'au niveau énergétique, que les sorties soient superieures aux entrées, c'est à dire, soit réduire l'apport en calorie soit s'entrainer plus.

S'entrainer très régulièrement, lire les étiquettes sur les produits, avoir quelques notions de chrononutrition, répartir la même prise alimentaire sur 5 au lieu de 3 repas, favoriser certaines intensités d'entrainement (pas forcément les plus basses), réaliser quelques séances (pas forcement de cap...) à jeun, etc

Il n'y a pas d'age pour etre affuté, n'est pas ce Mike (+ 55 ans!)
RD

