



**Hervé Delaunay**

## Présentation



Avant d'être le Directeur du triathlon Audencia La Baule, Hervé Delaunay fut professeur d'éducation physique et sportive et reste depuis toujours un grand passionné du triple effort. Il découvre le triathlon dès 1986, successivement pratiquant en triathlon et le duathlon (plus de 200 épreuves), duathlète de D1 (2001-2005), conseiller technique de la discipline, entraîneur et formateur, créateur de stages triathlon et de sections de triathlon (scolaire et universitaire) et directeur sportif du groupe élite des Sables Vendée Triathlon (2006 - 2014 avec deux titres de Champion de France des clubs en 2012 et 2013).

Fort de toutes ces expériences, son bonheur sera de vous faire partager son enthousiasme et ses compétences au travers ses petits conseils pratiques dans votre préparation.

## Démarches et conseil

Nous évoquerons une approche simplifiée de l'entraînement afin de vous préparer à votre premier triathlon avec une planification basée sur 8 semaines à raison de 4 à 6 séances hebdomadaires (*2 en natation, 1 à 2 en vélo et une 1 à 2 en course à pied*).

A partir du postulat que le triathlon est un sport aérobic et qu'il est fondamental de développer la spécificité de l'activité pratiquée, nous allons essayer de dégager quelques grandes lignes pour votre pratique personnelle. L'idée est globalement de considérer le triathlon comme une discipline d'enchaînements avec une fatigue croissante tout au long de l'épreuve. Notons ici que cette notion de course en pré-fatigue est plus intense sur la partie course à pied. Il conviendra aussi dans votre préparation d'accorder une importance proportionnelle sur les différents sports. A la fois au regard du temps passé sur l'épreuve mais aussi dans une prévision d'optimiser l'enchaînement des 3 sports.

La spécificité sera aussi d'accorder une part importante aux différentes phases de transitions (*véritable 4<sup>ème</sup> discipline du triathlon*). Cette approche sera plus présente dans la seconde partie de votre préparation.

L'autre idée est de considérer qu'il sera nécessaire et indispensable de « construire » les fondations de votre préparation. Dans cette perspective les conditions aérobies sont supérieures aux qualités de vitesse. La capacité essentielle sera de répéter des actions motrices sur une longue durée ce qui va fortement diminuer la capacité du temps de soutien.

Ce sport aérobic par excellence devra vous conduire à connaître vos allures de course. Sans rentrer dans une évaluation physiologique trop poussée d'un point de vue scientifique nous allons résumer l'ensemble de votre préparation à 3 zones de travail qui seront des repères simples d'exécution :

- Zone 1 : aisance ventilatoire
- Zone 2 : amplitude ventilatoire
- Zone 3 : fréquence ventilatoire

Ces 3 zones étant associées à un repère en % de la fréquence cardiaque maximale (FCM). Le principe de précaution sera bien évidemment de ne jamais travailler en sur- allure. Une bonne séance n'est pas obligatoirement une séance difficile !...

**Bon entraînement à tous ! Hervé DELAUNAY**

Natation	Cyclisme	Course à pied
<p><b>Séance à dominante aérobie</b> ⌚ 60', 2000m</p> <p><b>Echauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200m crawl, 100m éducatif : rattrapé (alterner un bras tendu en avant, l'autre effectuant le mouvement de crawl).</li> <li>• 2*100m (25 jambes-50NC Zone 1- 25NC en accélérant progressivement).</li> <li>• 3*100m (25 respiration tous les 3 mouvements-25 tous les 5- 25 tous les 7 - 25 tous les 5).</li> </ul> <p><b>Contenu type de la série :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x 300m Crawl (1pull, 1NC x 2) R : 25'' ZONE 1 à 2 (vitesse et nbre de coups de bras réguliers à chaque longueur)</li> </ul>	<p><b>Séance</b> ⌚ 90'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30' à 40' échauffement progressif</li> <li>• 6 x 2'30'' (1'00'' Fréquence élevée- 30'' fréquence max. + 1'00'' souple*)</li> <li>• Récupération (souple) fin de séance</li> </ul> <p>* Braquet selon profil : 42/15 à 17</p>	<p><b>Séance</b> ⌚ 45' (en parcours naturel)</p> <p>Footing ZONE 1 de 25'. Puis 2 x 6' (20'' vite ZONE 3 - 20''lent) RIS 3' ZONE 1 Fin de séance ZONE 1</p> <p><u>Observations</u> : Travail de votre puissance maximale aérobie ⇒Travail de placement dans les 20'' vite</p>
<p><b>Séance à dominante vitesse (travail de la coordination gestuelle)</b> ⌚ 60', 1800m</p> <p><b>Echauffement:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200m pull buoy</li> <li>• 3*100m (1éducatif : respiration tous les 3 temps avec bras tendus en opposition-1 battements de jambes-1éducatif)</li> <li>• 2*100m 3 nages (100dos-100brasse-100Cr)</li> <li>• 2*100m (25 bras brasse/jambes Cr-25 dos brassé- 25 bras Cr/jambes brasse-25 NC)</li> </ul> <p><b>Contenu type de la série :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x 25m Jambes Crawl Sprint. R : 45'' sur place. + 200m souple au choix</li> <li>• 4 x 25m Pull Crawl Sprint. R : 45'' sur place. + 200m souple au choix</li> <li>• 4 x 25m NC Crawl Sprint. R : 45'' sur place. + 200m souple au choix</li> </ul>	<p><b>Séance</b> ⌚ 120'</p> <p>Parcours assez facile (plat et faux plat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30' échauffement ZONE 1</li> <li>• Puis 4 x 5' ZONE 2 à 3 (progressif) (RIR 3'00'' souple)</li> </ul> <p>Travail sur la position - le pédalage rond - rapport puissance et fréquence de pédalage : 85 à 90rpm)</p> <p>Récupération active sur parcours plat avec fréquence basse et travail sur « gros plateau »</p>	<p><b>Séance</b> ⌚ 45' (en parcours naturel)</p> <p>Séance à réaliser en ZONE 1et Zone 2 de 35'.</p> <p>Fin de séance : 12 LD de 80m (allure : 80% env. de votre vitesse maximale et récupération complète entre lignes) (temps maximum de la ligne : 20'' ⇒ départ toutes les 1'10'')</p> <p>⇒ Dans la journée étirements 20'.</p>

Natation	Cyclisme	Course à pied
<p><b>Séance à dominante aérobie ⌚ 60', 2200m</b></p> <p><b>Echauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200Cr, 100brasse (longue coulée entre les mouvements), 100dos, 100 brasse, 200 Cr (accélération avant/après virage)</li> <li>• 3*100m Cr (accélérations progressives : 25 ZONE1-50 ZONE2-25 ZONE3)</li> </ul> <p>R : 10'' sur place</p> <p><b>Contenu type de la série :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 400m Crawl (1pull, 1NC x 2)</li> </ul> <p>R : 20'' ZONE 1 (vitesse et nbre de coups de bras réguliers à chaque longueur)</p>	<p><b>Séance ⌚ 90'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester en ZONE 1 tout la séance</li> <li>• Parcours facile à moyen (plat / faux plat)</li> <li>• Fin de séance vélo ENCHAINEMENT CàP : 15 LD</li> </ul>	<p><b>Séance ⌚ 20'</b></p> <p>Enchaînement après la séance de vélo de 15 LD :</p> <p>80m (allure : 80% env. de votre vitesse maximale et récupération complète entre lignes)</p> <p>(temps maximum de la ligne : 20'' ⏏ départ toutes les 1'10'')</p>
<p><b>Séance à dominante amélioration de la vitesse de course ⌚ 60', 2400m</b></p> <p><b>Echauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 Cr, 200brasse</li> <li>• 3*100m Cr (50 jambes- 50 NC)</li> <li>• 4*100m (resp. 2/3/5/7 temps)</li> <li>• 100m dos à 2 bras</li> </ul> <p><b>Contenu type de la série :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 x 100m Crawl NC ZONE 3</li> </ul> <p>R : 25''</p>		<p><b>Séance ⌚ 45' (en parcours naturel)</b></p> <p>Séance à réaliser en ZONE 1 sur 25' puis ZONE 2 de 10' fin de séance retour ZONE 1</p>

Natation	Cyclisme	Course à pied
<p><b>Séance à dominante technique</b> (renforcement d'appuis et travail ZONE 3) ⌚ 75', 2500m</p> <p><b>Echauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100Cr, 100brasse</li> <li>• 3*100m Cr (50 pull buoy-25 Cr water polo- 25 NC)</li> <li>• 100 souple</li> </ul> <p><b>Contenu type de la série :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200Cr (25 battements sans planche, 25 éducatifs variés : 2 mvts à droite, 2 à gauche – Rattrapé devant – Rattrapé le long du corps – touché épaule - .../...)</li> <li>• 10x 50Cr pull-buoy Zone 3 R :10''</li> <li>• 100 dos (25 bras droit 25 gauche)</li> <li>• 4x 100Cr pull-buoy Zone 3 R :15''</li> <li>• 200Cr Pull-boy Zone 3</li> <li>• 100 dos à 2 bras</li> <li>• 4x100Cr Zone 3 NC R : 15'' (25 respiration 3 temps 25 5 temps)</li> </ul>	<p><b>Séance ⌚ 120'</b></p> <p>Inclus 1heure : travail de Force sur toutes les montées (max. 6). Cadence 50 à 60rpm départ danseuse – assis – danseuse (durée +/- 2'30'')</p> <p>Entre le travail de Force : vélocité +/- 100rpm</p> <p>Inclus 2ème heure :</p> <p>2 x 10' Zone 2 [effectuer si possible la dernière minute plus rythmée en maintenant une cadence de +/- 95rpm]</p> <p>RIS 3'</p>	<p><b>Séance ⌚ 50' (sur piste)</b></p> <p><b>Séance à dominante ZONE 3+ (100% VMA = vitesse maximale aérobie) :</b></p> <p>Echauffement 15' + éducatifs spécifiques + LD * 2 x (6 x 200m) - RIR : temps d'effort / 1'</p> <p>Fin de séance 10' Zone 1</p>
<p><b>Séance à dominante vitesse technique</b> ⌚ 60', 2300m</p> <p><b>Echauffement:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200Cr, 200 brasse, 100 dos</li> </ul> <p><b>Contenu type de la série :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 battements (25 progress 25 souple)</li> <li>• 4x100 (100Cr, 75Cr – 25dos, 75Cr – 25brasse, 75Cr – 25water-polo)</li> <li>• 4 x 200Cr R : 15'' (compter le nbre de mvts de bras sur le dernier 50)</li> <li>• 4x 100Cr R : 20'' (vitesse &gt; au 200 en maintenant le nombre de mvts de bras)</li> </ul>	<p><b>Séance ⌚ 120'</b></p> <p>Parcours assez facile (plat et faux plat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30' échauffement ZONE 1</li> <li>• Puis 4 x 5' ZONE 2 à 3 (progressif) (RIR 3'00'' souple)</li> </ul> <p>Travail sur la position - le pédalage rond - rapport puissance et fréquence de pédalage : 85 à 90rpm)</p> <p>Récupération active sur parcours plat avec fréquence basse et travail sur « gros plateau »</p>	<p><b>Séance ⌚ 45' (en parcours naturel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' ZONE 1</li> <li>• 2 x 7' ZONE 2 à ZONE 3 sur les 2 dernières minutes</li> </ul> <p>RIR : 3' ZONE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' ZONE 1</li> </ul>

Natation	Cyclisme	Course à pied
<p><b>Séance à dominante technique (renforcement d'appuis et travail ZONE 3) ⌚ 75', 3000m</b></p> <p><b>Echauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 Cr</li> <li>• 3*100m 3 nages (25Cr/Dos/Brasse/Cr)</li> </ul> <p><b>Contenu type de la série :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 battements (25 progress 25 souple en Crawl et Dos)</li> <li>• 2x [(2x100Cr (1 moyen 1 vite R : 20'') + 4x50dos progressif de 1 à 4 R : 15'')]</li> </ul> <p>1ère série en NC 2ème série en Pull-boy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 battements Cr (sous l'eau) 5 x (25Cr vite 25souple)</li> <li>• 100Dos souple</li> </ul>	<p><b>Séance ⌚ 90' (rappel d'allures)</b></p> <p>Inclus après échauffement 20' : Enchaîner deux fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5' au dessus de la ZONE 3 (repère cardiaque à prendre)</li> <li>• 5' à 70% FCM (ZONE 2)</li> <li>• 5' à ZONE + (VMA) en 30''/30'' ZONE 1</li> </ul> <p>Puis 15' à 10puls° en dessous du 1er travail RIS : 10' ZONE 1</p> <p>Fin de séance retour au calme</p>	<p><b>Séance ⌚ 50' (sur piste)</b></p> <p><b>Séance à dominante ZONE 3+ (100% VMA = vitesse maximale aérobie) :</b></p> <p>Echauffement 15' + éducatifs spécifiques + LD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x (6 x 200m) - RIR : temps d'effort / 1'</li> </ul> <p>Fin de séance 10' Zone 1</p>
<p><b>Séance à dominante technique ⌚ 75', 2900m</b></p> <p><b>Echauffement:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300m pull buoy</li> </ul> <p><b>Contenu type de la série :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x 400 R : 30'' (100 Cr – 100 3 nages – 100 battements Cr – 100 Cr rattrapé)</li> <li>• 4 x 200Cr Pull-boy R : 15'' (50 Normal 50 resp. 5 temps)</li> <li>• 8 x 25Cr NC (1normal 1Hypoxie*) R : 10''</li> </ul> <p>* Le travail en hypoxie : amélioration des échanges cellulaires (minimum de temps respiratoires)</p>	<p><b>Séance ⌚ 60' (enchaînement C à P)</b></p> <p>Effectuer la sortie sur parcours plat en ZONE 1. Inclus fin de séances quelques sprints :6 x 15'' départ toutes les 1'.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fin de séance vélo ENCHAINEMENT CàP : 20'</li> </ul>	<p><b>Séance ⌚ 45' (en parcours naturel)</b></p> <p>ENCHAINEMENT VELO / CàP à faire deux fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1' ZONE 3</li> <li>• 3' ZONE 2</li> <li>• 5' ZONE 1</li> <li>• 1' ZONE 3</li> </ul>

Lexique : FCM : Fréquence Cardiaque Maximale  
RIR : récupération inter répétition  
RPM : rotation par minute  
Sprint : vitesse maximale

R : récupération  
ZONE 1 : AISANCE VENTILATOIRE (60/65% FCM)  
ZONE 3 : FREQUENCE VENTILATOIRE (à partir de 85%FCM)  
LD : lignes droites

RIS : récupération inter série  
NC : nage complète ZONE 2 : AMPLITUDE VENTILATOIRE (70/80% FCM)