

# Colloque – Triathlon Québec

## Novembre 2015

Course à pied  
DLTA + Qualités physiques et techniques

Présenté par :  
Félix-Antoine Lapointe

# DLTA – Course à pied (triathlon)

1. Le triathlon est un sport à développement tardif.
2. Les meilleurs athlètes U15 deviennent rarement les meilleurs athlètes chez les séniors.
3. Le rôle de l'entraîneur en catégorie de développement devrait être de donner les outils à l'athlète pour optimiser son potentiel dans un contexte sain, sécuritaire et plaisant.

# DLTA – Course à pied (triathlon)

- Un travail d'analyse de la tâche s'impose.
- Quel est le niveau nécessaire à atteindre à la CAP pour aspirer à un podium lors des Jeux du Canada 2017 ?
- Femme +- 18:30 pour 5km en triathlon, +- 17:45 en contexte de course sur route ou sur piste.
- Homme +- 15:30 pour 5km en triathlon, +- 15:00 en contexte de course sur route ou sur piste.

# DLTA – Course à pied (triathlon)

- Comment amener un athlète junior spécialiste de triathlon à être en mesure de courir un 5km en 17:45 (Femme) ou en 15:00 (Homme) ?
- Atteindre VAM de +- 18.25 (F) ou +- 21 (H).
- Endurance aérobie  
Travail entre 65 et 70% de la VAM.  
F: 4:40min/km – 5:00min/km  
H: 4:05min/km – 4:25min/km

# DLTA – Course à pied (triathlon)

- Endurance aérobie limite  
Travail entre 75 et 85% de la VAM.  
F: 3:55 min/km à 4:25 min/km.  
H: 3:20 min/km à 3:50 min/km.
- Puissance aérobie maximale (faible puissance)  
Travail entre 90 et 95% de la VAM.  
F: 3:30 min/km à 3:40 min/km.  
H: 3:00 min/km à 3:10 min/km.

# DLTA – Course à pied (triathlon)

- Puissance aérobie maximale (haute puissance)  
Travail entre 100% et 105% de la VAM.  
F: 3:10 min/km à 3:20 min/km.  
H: 2:40 min/km à 2:50 min/km.
- Réflexion : Qu'est ce qu'on priorise quand ?  
(Natation vs vélo vs course)  
(Endurance aérobie vs Endurance aérobie limite  
vs puissance aérobie maximale faible puissance  
vs puissance aérobie maximale haute puissance).

# DLTA – Course à pied (triathlon)

- Une fois avoir atteint le niveau requis pour être compétitif au Jeux du Canada, quelle est la prochaine étape ?
- Réalité U23 (et senior).  
Triathlon Sprint vs Triathlon Olympique  
Femme : +- 17:15 sur 5km en triathlon  
(+- 16:40 en contexte de course sur route ou sur piste).  
Homme : +- 31:00 sur 10km en triathlon  
(+-30:00 en contexte de course sur route ou sur piste).
- Réalité d'aujourd'hui versus réalité dans dix ans (sport en constante évolution).

Pour progresser dans une démarche de haute performance, il est nécessaire de ...

- Progresser à chaque année de façon significative.
- Éviter les blessures majeures (rester en santé).
- Être capable de supporter une charge d'entraînement élevée.

# Exemple de progression sur une période de cinq années.

- Charles Philibert-Thiboutot

Progression à chaque année : 1500m

Été 2010 : 3:52.50

Été 2011 : 3:45.73 (progression 6.77 secs)

Été 2012 : 3:41.75 (progression 3.98 secs)

Été 2013 : 3:40.57 (progression 1.18 secs)

Été 2014 : 3:38.33 (progression 2.24 secs)

Été 2015 : 3:34.23 (progression 4.10 secs)

# Éléments techniques importants en course à pied (Triathlon)

- Pourquoi rechercher l'efficacité mécanique en course à pied chez les triathlètes ?
- Amélioration de la performance à court et moyen terme.
- Plus grand potentiel d'amélioration à long terme.
- Moins grand risque de blessure.

# Éléments techniques importants en course à pied (Triathlon)

- Fréquence  
Temps de contact au sol court  
+- 180 pas par minute
- Amplitude de mouvement  
Genoux hauts  
Hanches hautes  
Tête/épaules/tronc hauts
- Pose de pied au sol  
Éviter attaque du talon  
Favoriser attaque plante de pied

# Éléments techniques importants en course à pied (Triathlon)

- Coordination et équilibre

Haut de corps en harmonie avec bas du corps.  
Mouvements fluides (favoriser une foulée relâchée, détendue. Éviter des mouvements saccadés, crispés).

Mouvement orientés vers l'avant (éviter mouvements parasites de gauche à droite, de haut en bas ou en rotation).

# Éléments techniques importants en course à pied (Triathlon)

- Comment préconiser une fréquence, amplitude de mouvement et pose de pied au sol optimale ?
- Volume adéquat.
- Volume d'intensité adéquat.
- Musculation (plyométrie).
- Analyse vidéo.
- Impliquer l'athlète dans le processus.

# En résumé

- Importance d'être conscient des exigences de votre sport de façon globale ainsi que par discipline pour chacun des stades de développement des athlètes.
- Être conscient de l'importance de la course à pied dans la finalité du résultat en triathlon.
- Établissez les priorités de votre plan annuel. Soyez conscient que prioriser, veut aussi dire renoncer à certains choix.

# Questions ?

- [felix-antoine.lapointe@sas.ulaval.ca](mailto:felix-antoine.lapointe@sas.ulaval.ca)
- Bon succès !