

Ci-dessous, les bases de fonctionnement pour le groupe LD, par Sylvain et Jean-Philippe:

Etat d'esprit du groupe LD : Pratique du triathlon longue distance sans élitisme aucun, l'objectif majeur est de s'entraîner ensemble en vue d'objectifs communs et d'amener le plus d'athlètes possible à atteindre leurs objectifs. Le groupe LD n'est pas une entité à part et la majorité des entraînements seront conduits avec les autres athlètes du club.

Encadrement du groupe LD : Sylvain PRENEL et Jean-Philippe PUGEAULT

Jérémy GUERIN en natation

Fonctionnement courant :

1) Planification des entraînements :

Sous la responsabilité de Sylvain PRENEL, une planification sera proposée sur deux cycles annuels de 8 à 16 semaines en vue d'objectifs communs pré-définis. Cette planification sera diffusée à minima, il ne s'agit pas de mettre en place un entraînement à distance mais bien **de développer l'esprit de groupe**. Toutefois, en fonction des contraintes de chacun, il est possible d'adapter ce dispositif à la marge.

2) Conduite des entraînements :

Les séances seront toujours conduites sous la responsabilité d'un des deux entraîneurs qui participera souvent lui-même à la séance.

Des tests de performance (V6max ou 400m natation, CLM en vélo, VMA en cap) seront proposés en début puis en cours de cycle d'entraînement afin de déterminer les allures puis les stratégies d'allure.

- Natation : Séances en commun avec le club en respectant les séances proposées par l'entraîneur natation (dans le cadre d'une préparation IM, il conviendra d'adapter très légèrement certaines séances en période spécifique, en collaboration avec Jérémy)

- Cyclisme : Séances principalement en commun avec le club, toutefois en période spécifique certaines séances clés (1 fois par semaine) seront proposées et conduites par les entraîneurs LD (en priorité Sylvain)

- Course à pied : Idem que pour le vélo, séances principalement en commun avec le club, toutefois en période spécifique certaines séances clés (1 fois par semaine) seront proposées et conduites par les entraîneurs LD (en priorité Jean-Phi)

Le groupe LD est volontairement **ouvert à tous et abordable quel que soit votre niveau**. Toutefois, il convient de respecter un minimum le travail et la préparation des autres personnes du groupe.

Le mythe du volume d'entraînement : cultivé par bien des triathlètes LD qui se présentent comme des sportifs d'exception, le mythe du « si tu ne fais pas 20h/semaine et que tu manges plus de 150gr de haricots verts alors tu n'as aucune chance » a hélas la vie dure dans les clubs.

A titre d'exemples, Sylvain pratique le triathlon sur distance IM et IM 70.3 depuis 2006 (8 IM et plus de 20 IM 70.3) avec un volume hebdomadaire moyen qui varie de 8 à 12 heures en préparation spécifique ; Nathalie P. qui s'est lancée sur IM en 2011 et a participé brillamment au championnat de France LD en 2012 a suivi des plans d'entraînement à 10h hebdomadaires.

En clair, que ceux d'entre vous qui s'interrogent soient rassurés : pratiquer le triathlon LD est abordable avec un peu d'investissement personnel et une bonne structure d'entraînement. Bien entendu avec 10h/semaine, il convient d'avoir des objectifs mesurés.

Objectifs 2013-2014

Sylvain propose des objectifs en international sur circuit IM 70.3 et IM, toutefois bien conscient de l'investissement financier que cela représente, ces objectifs sont concordants dans le temps avec des objectifs en France sur la même distance. Cela permet donc de se préparer ensemble et d'aligner le club sur deux courses dans la même période.

Le calendrier ci-dessous est une 1^{ère} ébauche (il faudra faire une réunion groupe LD courant décembre ou début janvier).

2013 : Objectifs sur distance IM 70.3

Planification en vue de deux « périodes » d'objectifs pour la saison (fin mai à début juin et début septembre)

Programme qui peut évoluer en fonction de vos propositions:

1^{ère} partie de saison :

Courses de préparation : Tristar de Cannes, duathlon et triathlon CD dans la région (à préciser)

Objectifs :

IM 70.3 des Baléares le 11 mai

IM 70.3 de Suisse le 2 juin

Triathlon LD (Triathlon Du Sud, Hyères, Apt) à définir en fonction de vos souhaits

IM Nice

Autre Ironman (?)

2^{ème} partie de saison

IM 70.3 d'Allemagne éventuellement en vue d'une qualification pour Las Vegas ou réorientation après le 70.3 de Suisse le 2 juin en vue de l'IM de Zurich le 29 juillet.

IM 70.3 Las Vegas si qualification (objectif principal de la saison)

Extrême-man de Narbonne début septembre

IM 70.3 par équipe de Port Barcarès fin septembre

Triathlon LD du Verdon

2014 : Objectifs sur distance IM

H1 : IM à l'étranger (USA ou Australie)

H2 : IM en Europe

Décision à prendre au printemps 2013 en vue des inscriptions.