



Bienvenue sur notre programme d'entraînement "Mon premier triathlon Sprint".  
Découvrez comment **préparer votre compétition en moins de 8 semaines**, avec au programme :

- ✓ Le planning des entraînements par semaine.
- ✓ Des conseils pour optimiser votre récupération ou vos performances.
- ✓ Nos secrets nutrition pour finir votre épreuve dans les meilleures conditions !



# Qu'est-ce qu'un triathlon Sprint ?

Les distances de triathlon pour adultes se mesurent en partant de la taille XS (triathlon "découverte") à la taille XXL, autrement appelé Ironman.

Notre programme d'entraînement est fait pour préparer un **triathlon S : 750 mètres à la nage, 20 km de vélo et pour finir 5 km de course à pied.**

Si vous êtes assidu dans votre entraînement, et respectueux de votre hygiène de vie, vous relèverez ce challenge avec brio !

## Comment avons-nous conçu ce programme ?

Vous n'avez pas le temps ou la condition physique nécessaire pour enchaîner 6 à 8 séances d'entraînement par semaine ? Vous êtes débutant et vous ne souhaitez pas dédier votre vie au Triathlon ? Alors ce programme est fait pour vous !

Suivez ce planning de préparation. Avec seulement 3 séances d'entraînement par semaine, vous serez prêt dans moins de 2 mois pour le jour J.

Alors, motivé ? C'est parti !

## Est-il compliqué de s'entraîner au triathlon ?

Le triathlon étant une discipline complexe du fait de sa nature pluridisciplinaire, la préparation sportive est plus délicate à gérer que pour la plupart des sports.

Pour atteindre une performance satisfaisante, sans blessure ni "burnout" d'entraînement, reprenez les **4 piliers fondamentaux** de la motivation :

- 1 **L'ASSIDUITÉ** : *Votre corps va progressivement s'adapter à la charge demandée. Ne vous arrêtez pas à la moindre sensation de fatigue. Une pause prolongée pourrait anéantir plusieurs semaines d'efforts.*
- 2 **APPRENEZ À VOUS REPOSER** : *Vous êtes du genre à vous entraîner, et le soir, vous regardez des séries jusqu'à 2 heures du matin ? Attention à ne pas trop puiser dans les réserves. Le sommeil, et le repos en général, seront vos alliés pour rester en forme et éviter les blessures.*
- 3 **RÉGULARITÉ ET PLANIFICATION** : *Avant même d'enfiler vos chaussures pour la première fois, inscrivez vos séances dans votre agenda. Essayez de le faire au moins toutes les deux semaines. Cela vous aidera non seulement à vous organiser, mais également à vous motiver !*
- 4 **TRAVAILLEZ VOS POINTS FAIBLES** : *Par exemple, si vous ne savez pas bien nager, n'hésitez pas à repousser de quelques semaines votre premier triathlon pour apprendre correctement les mouvements de base. Une aide précieuse avant de débiter les vraies séances adaptées au triathlon.*



## SEMAINE N°1 PRISE DE SENSATIONS

Cette première semaine en tant que triathlète vous est proposée pour appréhender chaque épreuve. Découvrez les bases de l'entraînement pour les trois disciplines.



## Séance 1 : Natation

**1 - ÉCHAUFFEMENT** : 30 squats + 30 rotations de buste + 30 secondes de rotation bras/épaule par bras (rotation vers l'avant et l'arrière)

2 - 50 mètres x 2 : nage au choix

3 - (25 mètres en crawl + 30" repos + 25 mètres au choix) **X 4**

4 - (25 mètres brasse + 30" repos + 25 mètres brasse) **X 4**

**5 - RÉCUPÉRATION** : Effectuez 100 mètres de nage libre

6 - CRAWL : (25 mètres + 10" repos) **x 4**

7 - CRAWL en sprint : (25 mètres + 30" repos) **x 2 à haute intensité**

**8 - RÉCUPÉRATION** : Effectuez 2 à 3 allers-retours tranquillement

**NOTRE CONSEIL** Première séance = on prend les bonnes habitudes ! Emportez toujours de quoi vous hydrater (mieux vaut trop que pas assez). Si vous n'êtes pas suffisamment à l'aise, demandez quelques **leçons de natation** avant de débiter le programme.



## Séance 2 : 1 heure de vélo

**1 - MISE EN JAMBES** : 15 minutes à un rythme modéré. Cela signifie que vous n'avez pas de mal à respirer.

2 - (8 min rythme moyen, 4 min de récup active) **x 3**

3 - Finir la séance sur un pédalage facile.

**NOTRE CONSEIL** Trouvez si possible un endroit adapté pour vous entraîner. La circulation, ce n'est jamais très agréable ni optimale (voire dangereux) pour préparer l'épreuve de vélo d'un triathlon !



## Séance 3 : Course à pied

**1 - ÉCHAUFFEMENT** : 10 minutes à allure facile/modérée

**2 - GAMMES & EXERCICES** : (Talon-fesse x 20 par jambe, 45" footing, Montée de genoux x 20/jambe, 45" footing, 3 min à rythme moyen) **x 3**

3 - 10 minutes de footing facile, sans trop d'essoufflement

Quand on parle de "footing", c'est pour signifier que vous ne devez pas être essoufflé, ni ressentir de point de côté.

**NOTRE CONSEIL** Choisissez avec attention votre première paire de chaussures de course. C'est très important de se sentir à l'aise pour courir, et éviter les blessures. Dans n'importe quel magasin spécialisé en running, un conseiller devrait trouver LA paire qui vous correspond grâce à quelques tests et questions.



**Bravo !** Votre première semaine d'entraînement est maintenant terminée. Si vous avez un petit peu de temps pendant le week-end, prenez un instant pour effectuer quelques étirements ; ils sont toujours bénéfiques pour la récupération.

## SEMAINE N°2 ON DÉBUTE LE TRIATHLON

**Séance 4 : Natation**

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 30 squats + 30 rotations de buste + 30 secondes de rotation bras/épaule par bras (rotation vers l'avant et l'arrière)

2 - 100 mètres de nage au choix. Testez quelques coulées au moment de vous retourner dans le bassin.

3 - 600 mètres en crawl. Limitez les interruptions.

**4 - RÉCUPÉRATION :** 50 mètres, tranquille sur le dos en utilisant les jambes + 50 mètres crawl + 50 mètres dos crawlé. Allure modérée/lente.

**NOTRE CONSEIL** Concentrez-vous bien sur le relâchement du corps, même lors des 600 mètres de crawl. Travaillez votre respiration.

**Séance 5 : Vélo**

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 15 min à rythme modéré.

2 - (1 min vélocité + 1 min facile + 1 min en force + 1 min facile + 1 min vélocité) x 5. Entre 3 et 4 minutes de repos entre chaque série selon vos sensations.

**3 - RÉCUPÉRATION :** 10 minutes tranquille

**NOTRE CONSEIL** Après votre séance, il est normal de sentir quelques courbatures. C'est bon signe, vos jambes ont bien travaillé ! Pour faciliter le retour veineux, essayez les chaussettes de contention sportives ou le rouleau d'auto-massage.

**Séance 6 : Course à pied fractionné**

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 10 min allure modérée/footing

2 - (2 min footing + 30" de marche + 30" sprint) x 6. Entre chaque série, optez pour 20 à 30 secondes de marche rapide si besoin. Sinon, enchaînez sans interruption.

**3 - RÉCUPÉRATION :** 5 à 10 minutes de footing, quelques étirements légers.



La deuxième semaine commence à vous habituer aux efforts demandés par le triathlon. Vous êtes bien partis, déjà 6 séances réalisées avec succès !



## SEMAINE N°3 L'ENCHAÎNEMENT VÉLO/COURSE



## Séance 7 : Natation

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 30 squats + 30 rotations de buste + 30 secondes de rotation bras/épaule par bras (rotation vers l'avant et l'arrière).

2 - 100 mètres de nage au choix + coulées

3 - (25 mètres crawl fréquence rapide + 25 mètres brasse) **x 4**

4 - (25 mètres crawl en rattrapé + 25 mètres brasse) **x 4**

**5 - REPOS :** 2 ou 3 longueurs sur le dos.

6 - (25 mètres battement de jambes avec bras tendus sur la planche + 20" récupération) **x 5**

**7 - RÉCUPÉRATION :** 1 aller-retour brasse + 1 aller-retour battement de jambes sur le dos.

## NOTRE CONSEIL

Appliquez-vous bien sur la technique. Si vous souhaitez commencer à perfectionner vos mouvements, consultez quelques vidéos sur Youtube. Travaillez bien l'alternance gauche/droite des bras lors du crawl.



## Séance 8 : Vélo + Course

**1 - AVANT L'ÉCHAUFFEMENT :** trouvez un lieu sûr pour laisser votre vélo. Vous allez alterner course à pied et cyclisme.

**2 - ÉCHAUFFEMENT :** 15 min de vélo à rythme tranquille.

3 - 10 min de vélo en force

4 - 10 min de vélo allure modérée

5 - 20 min de course à rythme normal

**6 - RÉCUPÉRATION :** 5 minutes de footing

## NOTRE CONSEIL

Si vos jambes paraissent lourdes lorsque vous passez du vélo à la course, pas d'inquiétude ! C'est tout à fait normal. Prenez quelques secondes pour bien caler votre foulée.



## Séance 9 : Vélo + Course

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 20 min de vélo rythme tranquille.

2 - 10 min de course à pied rythme normal

3 - 20 min de vélo rythme normal

4 - 10 min de course à pied rythme normal

**5 - RÉCUPÉRATION :** 10 min de vélo rythme facile

## NOTRE CONSEIL

Pour enchaîner les 3 épreuves lors du triathlon, une combinaison spéciale est recommandée. C'est l'occasion de l'essayer ! Elle permet d'éviter les frictions.



Continuez vos efforts, vous avez déjà franchi la moitié !



## SEMAINE N°4 TRAVAIL TECHNIQUE



## Séance 10 : Natation

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 30 squats + 30 rotations de buste + 30 secondes de rotation bras/épaule par bras (rotation vers l'avant et l'arrière).

2 - 100 mètres de nage au choix.

3 - (25 mètres crawl soutenu + 15" repos, 25 mètres crawl rattrapé + 15" repos) **x 5**

4 - Courte récupération : 50 mètres brasse calme

5 - (25 mètres crawl + 15" repos, 25 mètres crawl + 15" repos) **x 5** => **FOCUS AMPLITUDE MOUVEMENT**

**6 - RÉCUPÉRATION :** 25 mètres dos (battement de jambes) + 25 mètres brasse + 50 m crawl



## Séance 11 : Vélo

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 15 min rythme tranquille

2 - (30" lent/30" sprint, 1' déroulé normal) **x 8**

**3 - RÉCUPÉRATION :** 10 min tranquille



## Séance 12 : Vélo + Course

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 30 squats, 20 montées de genou, 20 talon-fesse

2 - 45 minutes de vélo : 15 minutes à rythme tranquille puis 30 minutes rythme moyen

3 - 20 min de course à pied. Si vous êtes en forme, essayez de faire quelques minutes de fractionné (lent/rapide/lent)

**4 - RÉCUPÉRATION :** 10 minutes de course ou 5 minutes de vélo rythme tranquille

## NOTRE CONSEIL

On approche de l'épreuve. Votre corps est déjà bien habitué à votre demande en termes d'efforts, mais vous pouvez améliorer votre récupération. Optimisez votre nutrition et commencez à intégrer une routine d'étirements ou auto-massage si vous en avez le temps.



## SEMAINE N°5 PLUS QUE 2 SEMAINES AVANT LE TRIATHLON SPRINT !

**Séance 13 : Natation**

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 30 squats + 30 rotations de buste + 30 secondes de rotation bras/épaule par bras (rotation vers l'avant et l'arrière).

2 - 200 mètres de nage libre, au choix.

**3 - CRAWL** 800 mètres : Faites le moins d'arrêts possibles. Notez vos sensations et vos temps de pause pour essayer de faire mieux la prochaine fois.

**4 - RÉCUPÉRATION :** 100 mètres de battements de jambe sur le dos.

**NOTRE CONSEIL** Pour réduire les courbatures, insistez sur les étirements du dos et des épaules après cette séance.

**Séance 14 : Vélo**

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 15 minutes de vélo rythme normal

2 - (7 min allure moyenne, 2 min facile) **x 5**

**3 - RÉCUPÉRATION :** 10 minutes rythme normal



**À NOTER :** Cette semaine d'entraînement ne comporte que 2 séances car nous vous recommandons d'essayer un triathlon XS, afin de vous habituer au changement d'épreuve.

**A.** Trouvez un triathlon XS pas trop loin de chez vous

**B.** Ou bien enchaînez 750 mètres à la nage, 20 km de vélo et pour finir 5 km de course à pied à une allure facile voire modérée.

Le but n'est pas de vous époumoner maintenant !

## SEMAINE N°6

**Séance 15 : Natation**

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 30 squats + 30 rotations de buste + 30 secondes de rotation bras/épaule par bras (rotation vers l'avant et l'arrière) + 1 minute de gainage face/côté/dos

2 - 100 mètres de crawl allure facile (décontracté)

3 - (100 mètres de crawl allure moyenne, 1 min repos) **x 3**

4 - (25 mètres crawl rapide, 25 mètres lent, 25 mètres rapide, 25 mètres lent) **x 2**

5 - 100 mètres de crawl décontracté

**6 - RÉCUPÉRATION :** 50 mètres de brasse/battement de jambes sur le dos

**Séance 16 : Vélo**

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 15 min de vélo allure normale

2 - (2 min difficile avec essoufflement, 2 minutes tranquille) **x 6**

**3 - RÉCUPÉRATION :** 10 minutes tranquille

**NOTRE CONSEIL** Travaillez vraiment dur sur cette séance. Le but est d'optimiser votre forme pour le jour J. Oui, on s'approche !

**Séance 17 : Course**

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 10 min allure facile/moyenne.

2 - (4 min moyen/difficile, 3 min footing) **x 4**

**3 - RÉCUPÉRATION :** 10 min footing



Allez, plus que quelques jours à tenir avant de vous lancer !  
Vous êtes bientôt prêt à performer.

## SEMAINE N°7 IL EST TEMPS DE SE LANCER !

Bravo ! Tous ces efforts vont bientôt payer. Vous devriez vous sentir en forme après cette 6<sup>e</sup> semaine d'entraînement. Elle fut plus dure que les autres, car nous cherchons à vous "surentraîner" afin d'optimiser les performances pour votre Triathlon S.



## Séance 18 : Natation

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 30 squats + 30 rotations de buste + 30 secondes de rotation bras/épaule par bras (rotation vers l'avant et l'arrière) + 1 minute de gainage face/côté/dos

2 - 150 mètres de nage au choix, décontracté

**3 - CRAWL** intensité modérée : 100 mètres, 10" repos x 4

**4 - RÉCUPÉRATION :** 50 mètres sur le dos

## NOTRE CONSEIL

Pour cette session de crawl, essayez en vue du triathlon à venir de vous concentrer particulièrement sur la respiration. Vous avez normalement intégré les bons mouvements, et la coordination nécessaire pour avancer comme il se doit. Mais, il ne faut pas vous épuiser après 200 mètres de nage. Essayez de respirer toutes les 3 rotations de bras.



## La dernière séance ! Vélo + Course

**1 - ÉCHAUFFEMENT :** 30 squats, 20 montées de genou, 20 talon-fesse

2 - 25 min de vélo rythme normal

3 - 20 min de vélo allure moyenne

4 - 15 min de footing avec changements de rythme. Sur cette séance, pas de conseils particuliers à part celui de vous gérer ! N'allez pas trop loin dans l'essoufflement.

**5 - RÉCUPÉRATION :** 5 min de vélo

## Derniers conseils avant la course

Ça y est, vous êtes fin prêt ! Bravo pour votre constance et votre détermination à préparer ce triathlon. Voici nos ultimes conseils avant de vous laisser prendre le départ :

- **Pensez au plaisir avant le résultat :** Vous n'êtes pas un professionnel. Certes, votre entraînement a peut-être été un grand changement pour vous, mais ne vous mettez pas de pression ! Prenez d'abord plaisir en participant à cet événement, et à vous dépasser, sans penser au chrono avant tout.
- **Rechargez vos batteries :** Optimisez votre sommeil, faites le plein de glucides la veille du départ, et ne mangez pas trop lourd avant de débiter votre épreuve.
- **Préparez votre matériel :** Chacun a sa technique et sa propre liste de matériel. Nous vous conseillons quelques basiques comme une combinaison de natation, un short et un t-shirt adaptés à la course et au cyclisme. Pensez à la crème solaire. Une montre cardio peut également vous permettre de suivre votre rythme.
- **Le ravitaillement :** Pour un triathlon court, une boisson isotonique, des gels énergétiques, une banane à manger sur le vélo... Soyez prévoyants mais ne vous surchargez pas !
- **Arrivez assez tôt,** afin de poser votre vélo, et préparez votre matériel de transition.

## PETIT LEXIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT

**Coulée (natation) :** L'intervalle de temps entre la poussée sur le mur et la reprise de nage. La coulée s'effectue après un virage en natation ou un départ plongé.

**Vélo rythme moyen :** Vous commencez à sentir un essoufflement.

**Vélo rythme facile :** Vous n'êtes pas essoufflé et sentez que ce rythme vous fait récupérer.

**Vélocité (vélo) :** La vélocité signifie que vos jambes moulinent, vont le plus vite possible (+ de 100 tours par minute).

**Force (vélo) :** Le pédalage est plus lent, mais plus dur. Vos jambes ne moulinent pas, elles doivent appuyer fort sur la pédale (entre 50 et 65 tours par minute sans se mettre en danseuse).

**Danseuse (vélo) :** Quand vous sautez sur votre selle, être debout sur vos pédales.

**Crawl rattrapé (natation) :** Permet d'associer la respiration au mouvement des bras.

## NOTRE CONSEIL NUTRITIONNEL



## Le Conseil du Coach

“ Durant toute votre période de préparation ainsi que le Jour J, votre organisme, vos muscles vont être extrêmement sollicités. Il est très important de ne négliger aucun aspect de cette préparation tant sur le plan physique, psychique que nutritionnel.

La gamme STC Nutrition® offre un large choix de solutions naturelles et saines adaptées à votre objectif !”

### Sébastien Camus

Coach STC Nutrition  
Compétiteur et préparateur physique  
Manager d'une équipe de Raid  
Adventure / Trail Running



Consulter les vidéos  
du coach Sébastien Camus

En auto-massage  
tout au long de  
l'entraînement et  
après la course



### GEL CRYO DEFATIGANT

Idéal en auto-massage pour favoriser  
une bonne récupération musculaire

Avant &  
Après la  
course



### BCAA SYNERGY +

Améliore la résistance  
musculaire et réduit la fatigue



### GLUTAMINE 1200

Soutien musculaire spécial  
entraînements intensifs

Le matin



### BROWNIE MULTISPORT

Gâteau énergétique haute  
performance

Le jour J

Durant la course



### MALTO DEXTRIN POWER

Pour un apport d'énergie  
continu durant l'effort



### GELS OVER BLAST®

À prendre de la ligne de  
départ à l'arrivée



### VO2 MAX

Hydratation, endurance et  
performance pendant l'effort !

Après la course



### RECUP MAX

Pour une phase de récupération optimale

