TRIATHLON | Partagez la préparation de Sylvain Lingen (Chambéry Triathlon)

"Des entraînements ludiques et variés"

Le triathlon est un sport complexe de part sa spécificité d'englober trois sports d'endurance (la natation, le vélo et la course à pied). Pas toujours simple de trouver le bon équilibre. Le triathlète chambérien Sylvain Lingen nous éclaire quant à l'organisation de son entraînement et comment il parvient à trouver le bon dosage pour être fin prêt le jour J, jonglant entre son activité professionnelle et sa vie de famille.

Le triathlète chambérien Sylvain Lingen s'entraîne méticuleusement avec la technologie et la science au service de sa passion du triple effort. Photo A.G.

"Je définis d'abord mes objectifs de la saison, principaux et secondaires. Je planifie ma saison en fonction. Je construis un plan d'entraînement qui commence par une reprise en douceur suite à ma coupure de fin de saison. Je démarre un gros cycle endurance/vitesse ;

Arrive la période de pré-compétition où je commence à travailler des allures spécifiques avec des enchaînements vélo-course pour habituer le corps à se préparer à ce genre d'effort très particulier. Je fais des cycles de 3 semaines progressives suivies d'une semaine de repos relatif. Généralement, je m'entraîne entre 3 et 4 fois dans chaque discipline par semaine. L'ensemble s'organise autour d'un socle de 80% de travail d'endurance et 15% de travail de seuil SV1/SV2, ainsi que 5% de PMA, VMA ;

J'utilise un cardio-fréquencemètre pour contrôler si la zone dans laquelle je dois m'entraîner est bien respectée. On a vite tendance à être au-dessus de la fréquence cardiaque voulue, ce qui engendre progressivement de la fatigue, du stress, un surentraînement, voire une blessure. Afin de bien respecter mes propres zones de FC, je réalise des tests d'effort sur le terrain pour contrôler si ma FC max a augmenté ou si ma PMA (Puissance Maximale Anaérobie) a augmenté. En vélo, j'utilise également un capteur de puissance intégré sur les pédales, ce qui me permet de modifier mes zones au cours de la saison quand je commence à être en forme ;

Ensuite, tous les entraînements que j'effectue sont contrôlés sur un logiciel qui me permet d'analyser ma fréquence, ma vitesse, mes volumes quotidiens et mensuels. J'utilise aussi depuis cette année un home-trainer connecté qui me permet de faire du travail de qualité sur ordinateur avec la puissance et la fréquence cardiaque ;

Ce sont des entraînements ludiques et variés en période hivernale, une bonne alternative quand il est difficile de rouler au vu des mauvaises conditions climatiques. Et enfin, lorsque la période des compétitions arrive, je réduis progressivement le volume global pour laisser place à des entraînements plus courts, plus intensifs et ciblés sur la distance de la compétition à effectuer. »

Propos recueillis par Alexandre GARIN