

sportsanténews

L'EXPERTISE SANTÉ POUR TOUS LES SPORTIFS

ENTRAÎNEMENT

Bougez-vous sur
vélo fixe !

MINIMALISTE

Une méthode idéale
pour les triathlètes

BILAN MÉDICAL

Une nécessité !

SPÉCIAL

TRIATHLON

N°1
OFFERT
MAI-JUIN
2018

sportsanténews.com

Crampes, courbatures, fatigue musculaire, ...



©Woman Kim

SPORTÉNINE®

pour le meilleur du sport

Sporténine® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé en cas de crampes, courbatures et fatigue musculaire. **Sous forme de comprimés à croquer**, il est particulièrement recommandé lors d'efforts sportifs ou surmenages physiques.

- **Non dopant**, il permet une utilisation en compétition.
- Une efficacité **adaptée à tous types d'efforts**.
- Une formule homéopathique **sans interaction médicamenteuse** connue.
- **Pratique et léger**, le tube Sporténine® vous suit partout.

Sporténine® vous accompagnera tout au long de votre effort sportif.

1. Avant l'épreuve, **1 comprimé** à croquer.
2. Pendant la compétition ou l'entraînement, **1 comprimé** toutes les heures.
3. Après l'effort, **1 comprimé** à renouveler toutes les heures jusqu'à amélioration.*

* Ne pas dépasser 10 comprimés par jour.

Avant,
pendant,
après l'effort

0 810 809 810 Service 0,05 €/min + prix appel

BOIRON®

www.sportenine.fr

Sporténine® comprimé à croquer est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé en cas de crampes, courbatures, fatigue musculaire, lors d'efforts sportifs ou surmenage physique, aux 3 substances actives. Sporténine® n'est pas un produit dopant. Il est vendu exclusivement en pharmacie. Pas avant 6 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin. Visa 16/09/63681398/GP/002.



N° 1
MAI-JUIN 2018

SPORTSANTÉNEWS EST UNE PUBLICATION
DE IRONMÉDIA

50, avenue des Goumiers
13008 Marseille
Tél. 09 51 92 77 12

RCS en cours au capital de 2 000 €
E-Mail : contact@sportsanteneews.com
ISSN en cours

Directeur de la publication :

docteur Bruno Emram

Rédacteur en chef :

docteur Stéphane Cascua

Rédactrice en chef adjointe :

Anne Odru

Comité scientifique :

docteur Stéphane Cascua, docteur Bruno Emram,

docteur Philippe Chaduteau, Olivier Bouillon,

Charles-Antoine Winter

Comité de rédaction :

docteur Stéphane Cascua, Philippe Lescure,

Isabelle Plane, Anne-Charlotte Dupont, Olivier

Coste, Gaëtan Lefevre, Baptiste Nobilet

Correctrice :

Anne Viallet

News Sport & Santé :

Gaëtan Lefevre

Webmaster :

Grégory Herlez

Directrice de la publicité :

Louise Marcovici

Conception réalisation :

Opé Spé

16, rue de Grez, Hameau de Hulay

77880 Grez-sur-Loing

Tél. 01 80 88 53 15

Groupe Concordances

Rue Denis-Papin - Zi « La Molière »

36100 Issoudun

Dépôt légal à parution



Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur. Les articles de ce magazine sont rédigés sous la responsabilité de leurs auteurs et reflètent leurs opinions. Ils n'engagent en aucune façon la société éditrice. Les articles sont des articles de fond.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ

sportsanténews.com



sportsanténews

édito

VIBREZ TRIATHLON

Je suis heureux de vous présenter ce nouveau numéro Hors Série Triathlon, rédigé en collaboration avec *SportSantéNews*. Comme chaque année, nous vous apportons des conseils et des éclairages sur la pratique des disciplines enchaînées, afin de vous accompagner dans votre pratique dans une optique de bien-être et de santé.

Les activités physiques et sportives représentent un véritable enjeu de santé publique et de nombreux acteurs se mobilisent pour lutter contre la sédentarité. La F.F.TRI. en a fait un axe de développement prioritaire et l'a inscrit dans le projet fédéral 2017-2020.

Le programme « Coaching Triathlon Santé » lancé en 2016 constitue un élément fort de notre politique. Ce dispositif a pour objectif d'inciter les personnes sédentaires, néophytes et/ou présentant une pathologie (diabète, cancer, obésité...) à franchir le pas et à être accompagnées le mieux possible dans la pratique des disciplines enchaînées par le biais d'un suivi personnalisé. Ce dispositif connaît un succès grandissant auprès du grand public et des clubs. À ce jour, 3 000 personnes ont rempli le recueil d'informations. La F.F.TRI. a formé plus de 500 personnes et 190 éducateurs ont demandé, en accord avec leurs clubs, à être géolocalisés. Ce sont donc aujourd'hui plus de 120 clubs qui disposent du label Santé de niveau 1, c'est-à-dire qui sont en capacité d'accueillir des personnes sédentaires sans pathologie.

Afin de renforcer notre action, nous développons actuellement les formations de niveau 2, qui permettront aux clubs de prendre en charge des personnes présentant une pathologie chronique (cancer, diabète, obésité...).

Notre fédération travaille également sur un projet à destination des enfants pour lutter contre la sédentarité, cause de surpoids et d'obésité infantile, par le biais de l'activité sportive. En effet, 40 % des enfants obèses sont susceptibles de le rester à l'âge adulte. Une attention majeure doit donc être portée à ce sujet.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce nouveau numéro qui, j'en suis sûr, vous apportera de précieuses informations qui vous aideront à profiter de votre sport en toute sérénité.

Je remercie l'ensemble des contributeurs qui ont permis la réalisation de cet opus 2018.

Bien sportivement

Philippe Lescure

Président de la Fédération française de triathlon

AVERTISSEMENT LECTEUR

SportSantéNews vous propose des informations médicales et des programmes d'entraînement. Bien que ceux-ci soient délivrés et conçus de façon rigoureuse par des professionnels de santé ou des experts de l'activité physique, vous devez consulter votre médecin pour bénéficier de conseils personnalisés, soigner vos blessures et confirmer votre aptitude au sport.



S-DRIVE



**PERFORMANCE
TRAINER**

MATRIX



10



14



27



34



38



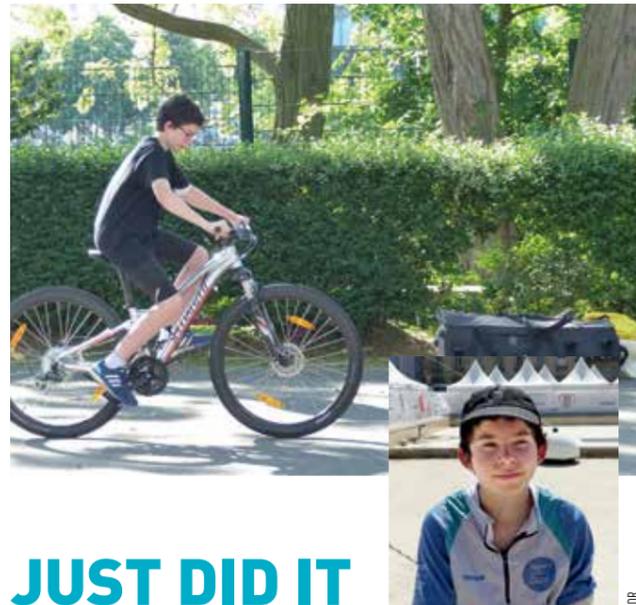
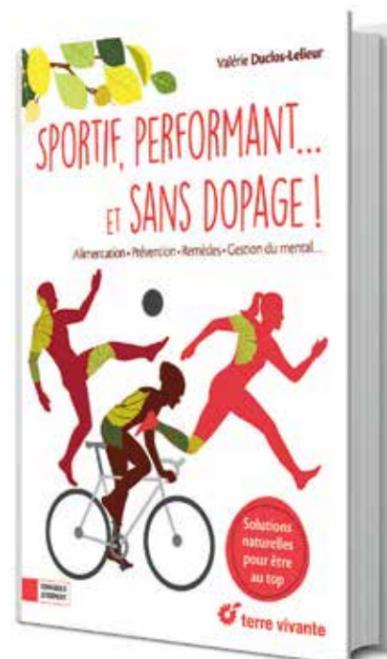
46

Sommaire

- 6** SANTÉ NEWS
- 8** SPORT NEWS
- 10** ENTRAÎNEMENT
**BOUGEZ-VOUS SUR VÉLO
FIXE**
- 14** CONSEIL
**7 CONSEILS POUR
PRATIQUER LE TRIATHLON
EN CAS DE PATHOLOGIE
CHRONIQUE**
- 23** SANTÉ
**L'EXPÉRIENCE
« SANTÉ BIEN-ÊTRE
LOISIR »
À L'ASMSETRI 42**
- 27** DÉCOUVERTE
**LES RAIDS UNE ACTIVITÉ
RICHE ET VARIÉE**
- 31** ÉVÉNEMENT
**LE PREMIER SALON
DU TRIATHLON
OUVRIRA SES PORTES
EN 2019**
- 34** PRÉVENTION
**MINIMALISTE À MINIMA
UNE MÉTHODE
IDÉALE POUR LES
TRIATHLÈTES**
- 38** RENCONTRE
**UN HANDICAP ? NON,
UNE FORCE !**
- 42** MÉDICAL
**LA NÉCESSITÉ
D'UN BILAN MÉDICAL**
- 46** RECETTE SANTÉ
BARRES DE CÉRÉALES

SPORTIF, PERFORMANT... ET SANS DOPAGE !

Le dopage est malheureusement une réalité dans l'univers du sport. Malgré ses conséquences néfastes sur la santé et les problèmes éthiques qu'il pose, il est plus que jamais présent au haut niveau mais aussi chez les amateurs. Face à cette quête de performance, il existe des solutions saines et naturelles. C'est ce qu'a voulu montrer Valérie Duclos-Lelieur, naturopathe holistique et formée à la kinésiologie, dans son livre *Sportif, performant... et sans dopage !* Cet ouvrage, paru aux éditions Terre vivante, propose ainsi des conseils d'alimentation, de prévention et d'optimisation des fonctionnements physiologiques, des remèdes et des techniques de gestion du mental. **Sportif, performant... et sans dopage ! : de Valérie Duclos-Lelieur éd. Terre vivante : 23 €** En librairies, magasins bio et sur boutique.terrevivante.org.



JUST DID IT

À 13 ans, Hakaroa Vallée va traverser la France à vélo et en courant. Pour son défi « JUST DID IT », DID pour diabète insulino-dépendant, il va parcourir 2 000 kilomètres. Un projet contre la maladie... sa maladie. Atteint de diabète de type 1, comme environ 300 000 personnes en France, Haka veut « prouver qu'on peut vivre même avec un diabète ». Dans la lutte contre sa maladie, le sport est bon. Il fait diminuer son besoin d'insuline. Mais il est également un excellent moyen de communication... une action face aux préjugés et aux tabous.

Vous pouvez l'aider via la plate-forme HelloAsso. Les fonds serviront au défi et le reste de l'argent sera reversé à la recherche fondamentale et aux associations menant des projets pour les enfants diabétiques.

SPORT'AIDE

Au Québec, pour veiller à la sécurité et à l'intégrité des personnes dans la pratique du sport, plusieurs ministères dont celui de l'Éducation, du Loisir et du Sport, ont lancé une ligne téléphonique d'aide, sans frais : un service instantané virtuel d'accompagnement, mis sur pied par l'organisme d'accompagnement « Sport'Aide ». Il s'agit de services concrets d'accompagnement, d'écoute et d'orientation pour les jeunes sportifs. Ils seront également utiles aux parents, aux entraîneurs, aux organisations sportives ainsi qu'aux bénévoles témoins d'actes répréhensibles ou qui ont des questions liées à l'abus et à la violence vécus en contexte sportif. <http://sportaide.ca>



PREMIÈRE CAMPAGNE NATIONALE NUTRI-SCORE

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE LANCE LA PREMIÈRE CAMPAGNE GRAND PUBLIC VISANT À FAIRE CONNAÎTRE AUX CONSOMMATEURS L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL OFFICIEL NUTRI-SCORE. PAR CETTE CAMPAGNE, LES POUVOIRS PUBLICS, UNE CINQUANTAINE D'ENTREPRISES DÉJÀ ENGAGÉES, DES ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS, DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ ET LA COMMUNAUTÉ SCIENTIFIQUE EN FRANCE ADRESSENT UN MESSAGE FORT AUX INDUSTRIELS ET DISTRIBUTEURS POUR QU'ILS REJOignent CETTE DÉMARCHE DE TRANSPARENCE, EN VUE D'AMÉLIORER LA SANTÉ DE TOUTE LA POPULATION.



NOUVEAU

LE TRIATHLON CHEZ DECATHLON

TRIFONCTION SD SHORT DISTANCE

30€⁰⁰

RAPIDITÉ DE SÉCHAGE

ÉVACUATION DE LA TRANSPIRATION

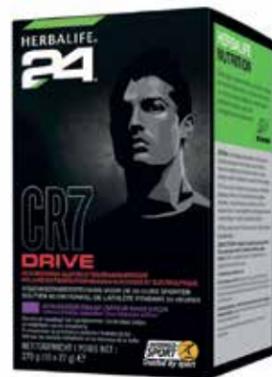
CONFORT D'ASSISE peau en mousse



Nos conseils, pour accompagner votre triathlon ainsi que votre nutrition et récupération, sont sur aptonia.fr

L'offre équipement du triathlon, nutrition & hydratation, récupération & solaire est disponible en magasin et sur decathlon.fr

DECATHLON | APTONIA



CR7 RIVE HERBALIFE24

CR7 Drive Herbalife24 est une version contemporaine des boissons sportives, sans édulcorants artificiels. Goûté, testé et formulé avec le footballeur professionnel Cristiano Ronaldo, cette boisson hypotonique est conçue pour une hydratation efficace pendant une activité sportive, pour un apport de la vitamine B12 et d'un mélange d'électrolytes. Son goût aux baies d'acacia en fait une boisson rafraîchissante.
CR7 Drive H24 : 12,06 € (boîte de 10 sachets)
www.herbalifrance.fr



SENTEZ-VOUS COMME DANS DES CHAUSSETTES

LA CHAUSSURE MINIMALISTE TRAIL GLOVE 4 OFFRE UN TRÈS BON RESSENTI GRÂCE À UN CONTACT QUASI DIRECT AVEC LE SOL. LA SEMELLE VIBRAM VOUS APPORTERA ACCROCHE ET STABILITÉ.
www.merrell.com

LE SWIMCROSS

LANCÉ RÉCEMMENT, LE SWIMCROSS A TROUVÉ SON PUBLIC AU TRAVERS DES SPORTIFS EN QUÊTE DE NOUVELLES AVENTURES ET EXPÉRIENCES. UNE ACTIVITÉ QUI SE PRATIQUE DANS, SUR ET AUTOUR DES BASSINS DES CENTRES AQUATIQUES. LE SWIMCROSS EST UNE COURSE FUN OÙ S'ENCHAÎNE DES PARCOURS VARIÉS ET DES ATELIERS SPORTIFS. UNE ÉPREUVE QUI SE VEUT PHYSIQUE MAIS AUSSI MENTALE SOLLICITANT LA COMBATIVITÉ DES PARTICIPANTS.
www.swimcross.fr

S'PRING DÉDIÉE AUX FEMMES

S'Pring est une monture spécialement dédiée aux femmes. Elle bénéficie de la technologie Symbiotech™. Il s'agit d'un mécanisme de spatules recourbées à l'intérieur des branches permettant deux points de contacts supplémentaires sur les tempes. Sur ce modèle la technologie est adaptée aux cheveux longs pour les femmes qui souhaitent porter des lunettes de soleil tendance pour pratiquer un sport. S'Pring est disponible à la vue, avec des verres photochromiques et avec des verres interchangeables.
S'Pring de Cébé : de 99,99 € à 109,99 € - www.cebe.com



LA GRAVITY RACE

Gravity Race est un label entièrement dédié au SwimRun. Riche du succès des premières éditions dans les cadres idylliques du Lac d'Annecy et du Lac de Salagou, qui ont accueilli plus de 1 500 coureurs et 800 spectateurs, la Gravity Race s'inscrit dans une dynamique de développement solide depuis sa création. Cette saison, l'association ambitionne de passer un nouveau cap en ouvrant le label à l'Europe et de proposer de nouveaux formats de course.
www.gravity-race.com



© GRAVITY RACE LAC D'ANNECY 2017/BEROCCA SPORT



DERNIÈRES AVANCÉES TECHNOLOGIQUES DE POLAR

Polar continue ses avancées technologiques avec deux nouveaux produits. Le Polar V650 est un compteur GPS avec navigation et cartographie monde gratuite. Il enregistre les données détaillées telles que la fréquence cardiaque ou la cadence et permet à chaque cycliste de programmer ses parcours que ce soit sur route ou en V.T.T. Le Polar OH1 est un émetteur de fréquence cardiaque optique se portant au bras ou à l'avant-bras, offrant ainsi une alternative aux ceintures pectorales. Il transmet en temps réel sa fréquence cardiaque à une montre, un compteur vélo ou une application.
Polar V650 : 219,90 €
Polar OH1 : 79,90 €
www.polar.com



L'ÉNERGIE GOURMANDE EN GOURDES

LA GOURDE SALTY MIX EST UNE COLLATION SALÉE, ÉNERGÉTIQUE ET DIGESTE, PERMETTANT DE CASSER LA SATURATION DU SUCRÉE LORS DES ÉPREUVES DE LONGUE DURÉE. PRATIQUE À UTILISER ET FACILE À CONSOMMER, LA GOURDE OVERSTIM'S EST ÉGALEMENT TRÈS APPRÉCIÉE COMME ENCAS LORS DES ACTIVITÉS DE LOISIRS.
Salty Mix à la tomate : 3,90 € l
a gourde de 90 gr.
www.overstims.com



PREMIER SALON DU TRIATHLON

EN 2019, LE PREMIER SALON DU TRIATHLON EN FRANCE OUVRIRA SES PORTES, À LA PORTE DE LA VILLETTE, DANS LE 19^E ARRONDISSEMENT DE PARIS. TROIS JOURS, DU VENDREDI 15 MARS AU DIMANCHE 17 MARS 2019, SERONT DÉDIÉS AU TRIATHLON ET AU CYCLE. LES ORGANISATEURS DE CE SALON, MICHAEL ET JULIEN, NOUS PRÉSENTE CET ÉVÉNEMENT DANS UNE INTERVIEW EN PAGE 31.
www.salontriathlon.com



LA BIBLE DU TRIATHLON

Ouvrage très détaillé, La bible du triathlon, aux éditions Talent Sport, vous donne les clés pour planifier votre saison triathlon, organiser un programme d'entraînement, devenir un meilleur nageur, un meilleur cycliste et un meilleur coureur, programmer et optimiser chaque séance de renforcement physique, développer votre musculature et votre endurance, rattraper des séances manquées, réadapter votre programme en fonction de vos progrès, améliorer vos performances avec une nutrition ou encore arriver dans le meilleur état de forme sur un compétition.

La bible du triathlon : 27,90 € - éditions Talent Sport - www.talentsport.fr

ENTRAÎNEMENT

VÉLO D'APPARTEMENT,
VÉLO POSÉ SUR HOME
TRAINER, VÉLO DE CARDIO
EN SALLE OU COURS DE
SPINNING, TROUVEZ LA
SOLUTION QUI VOUS
CONVIENT



La sortie vélo du dimanche est souvent un incontournable de l'entraînement triathlétique. Malheureusement, pour progresser, elle se montre rapidement insuffisante. *SportSantéNews* vous propose une à deux piqûres de rappel, dans la semaine, efficaces et rapides.

PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA. MÉDECIN DU SPORT, DIPLÔMÉ EN ENTRAÎNEMENT DU SPORTIF

La séance de vélo vous prend beaucoup de temps. Il faut sortir la bête qui habite à la cave. Juché sur vos cales de chaussures, il est impératif de descendre lentement les escaliers pour ne pas glisser. Il est souvent nécessaire de vérifier la pression des pneus et de les regonfler, en stabilisant la pompe à pied... toujours avec vos cales instables ! Et puis, il y a toujours une bidouille mécanique à réaliser... sans oublier le compteur blindé de fonctions que vous tentez de réenclencher, avant de renoncer ! Bref, vous n'avez pas quitté la maison avant une petite demi-heure. Voilà pour le délai estival ! En hiver, pour lutter contre le vent glacial, il est nécessaire de vous engoncer de la tête aux pieds sous de multiples couches vestimentaires. Il faut mettre les gros gants molletonnés, avant de les enlever car vous avez oublié d'enfiler les surchaussures en néoprène dans lesquelles vous allez vous coincer les doigts... Bien sûr, vous pensez qu'une sortie vélo doit durer au moins deux à trois heures pour être utile... En fait, vous avez tort, nous y reviendrons ! Et, avec le retard que vous avez pris, le crépuscule détoure déjà le paysage. Il va faire nuit. Vous abandonnez. Il faut redescendre à la cave... lentement avec vos cales. Cette fois, on ne vous y reprendra plus. Vous abandonnez toute velléité de pédaler en semaine. Vous vous contenterez de votre sortie dominicale. Dommage !

UNE COURTE SÉANCE DE VÉLO FIXE EST SUPER EFFICACE !

Le cyclisme est l'épreuve la plus longue en triathlon. De fait, c'est elle qui intervient le plus dans votre classement final. C'est là où les progrès seront les plus payants ! Malheureusement, c'est la discipline que vous pratiquez le moins. C'est trop long et trop compliqué. Alors, changez de programme. Pédalez une à deux fois, trente à soixante minutes, entre lundi et samedi. Vos chronos s'en souviendront ! Le choix est vaste. Vous êtes toujours pressé. Optez pour un vélo d'appartement. Préférez les modèles spinning avec pédales automatiques pour vous rapprocher de l'ergonomie spécifique. Vous pouvez aussi poser sur un home-trainer votre vieux vélo dont les cotes sont identiques au nouveau. Installer votre coursier à chaque séance est vraiment trop « chronophage ». Attention, votre machine doit être silencieuse, c'est-à-dire à résistance magnétique. Il faut pouvoir pédaler à 5 h 30 ou à 23 h sans réveiller la petite famille ou le voisin du dessous. Ne vous installez pas dans la buanderie ou dans le garage. L'entraînement n'est pas une punition ! Vous avez le droit à la télé, au casque à musique avec réduction de bruit et pourquoi pas, à la convivialité du salon. Insistez ! Dites que votre médecin du sport vous a indiqué →

BOUGEZ-VOUS SUR

VELO FIXE

3

SÉANCES CLÉS DE 30 MIN SUR VÉLO FIXE

AU SEUIL

- 10 minutes d'échauffement progressif
- 15 minutes au seuil. 80 % de la fréquence cardiaque de réserve. 80 % de votre puissance maximum. Essoufflement léger, vous ne pouvez énoncer que six à huit mots d'affilée. Les cuisses sont tièdes. L'effort est assez dur.
- 5 minutes de retour au calme

EN DYNAMISATION DU SEUIL

- 10 minutes d'échauffement progressif
- Deux fois six minutes avec trois minutes de récupération en moulinant. 90 % de la fréquence cardiaque de réserve après accrochage de deux à trois minutes. 90 % de votre puissance maximum. Essoufflement net et croissant. Les cuisses sont chaudes. L'effort est dur.
- 5 minutes de retour au calme

À VO2 MAX

- 10 minutes d'échauffement progressif
- Quinze à trente secondes dures / trente secondes faciles en moulinant. Trente secondes dures à 100 % de la puissance maximum. La fréquence cardiaque n'a pas le temps de monter et ne constitue pas une indication. Essoufflement important surtout après cinq répétitions. Les cuisses sont brûlantes. L'effort est très dur.
- 5 minutes de retour au calme

que c'était nécessaire à votre santé. Explorez aussi la piste salle de sport, pourquoi pas le midi. Il y a souvent des spinning sur les plateaux de cardio-training. Sinon, un vélo traditionnel fera l'affaire en serrant bien les cale-pieds. Il est même possible que vous trouviez un cours collectif de biking proposant des séances fractionnées en musique. Quelle que soit la formule choisie, il est bien démontré que ces piqûres de rappel physiologique sont très efficaces. Si tant est qu'elles soient intenses et bien ciblées !

CHOISISSEZ LES POINTS CLÉS DE LA PHYSIOLOGIE !

Pour que ces courtes séances soient rentables, il est nécessaire de taper juste ! Il est recommandé d'alterner les trois thèmes d'entraînement intensif correspondant aux facteurs limitants de la performance. Vous devez programmer une séance « au seuil », une autre en « dynamisation du seuil » et la dernière à « VO2 max ». Elles correspondent respectivement à 80 %, 90 % et 100 % de votre puissance maximum aérobie ou PMA. Vous atteignez cette dernière intensité dès que vous arrivez à fréquence cardiaque maximum à l'issue d'une accélération progressive. Ce protocole peut d'ailleurs servir de test pour déterminer chacun de ces paliers, si votre vélo fixe indique les puissances. Sinon, vous pouvez vous fier à votre cardiofréquencemètre, à vos perceptions respiratoires ou à votre « pénibilité ».

INUTILE DE PÉDALER 2 HEURES. UNE SÉANCE DE 30 MIN INTENSE ET CIBLÉE VOUS FAIT PROGRESSER.

énoncer six à huit mots d'affilée, vos cuisses sont tièdes et l'effort vous paraît assez dur ! À 90 %, votre essoufflement est net et croissant, vos cuisses chauffent et l'exercice vous semble dur ! À 100 %, vous êtes très essoufflé, vos cuisses brûlent et l'exercice est qualifié de très dur ! Enfin, chaque séance commence par dix minutes d'échauffement progressif et se termine par cinq minutes de retour au calme. Dans l'intervalle, à 80 % vous pédalez en continu pendant 15 à 30 minutes ; 90 %, vous réalisez deux à trois fois six à huit minutes, séparées d'une récupération de durée égale à la moitié du temps de travail ; à 100 %, vous enchaînez, pendant quinze à trente minutes, trente secondes à trois minutes intenses, espacées d'une récupération de durée égale au temps de travail. Attention, faites preuve d'humilité, commencez progressivement ! Mieux vaut bien cibler l'intensité juste et élevée, quitte à limiter la durée ou le nombre des répétitions. Les enquêtes montrent que les sportifs de haut niveau s'entraînent de façon contrastée, on dit « polarisée ». Ils sont à haute intensité pendant 20 à 30 % de leurs entraînements. Le reste du temps, ils se baladent en endurance. Ce n'est pas un exemple ! Un « triathlète pro » est aux trente-cinq heures... de sport par semaine. Il ne peut pas être dans le rouge en permanence. À l'inverse, le pratiquant de « loisir compétitif » dispose de moins de temps. Ses séances doivent être courtes et efficaces. Le concept consiste à éviter les « minutes inutiles ».



PAMELA.AUSUTTER/STOCK.COM

VÉLO FIXE OU VÉLO TRAJET ?

Se déplacer à vélo dans la vie quotidienne peut constituer une autre façon de s'entraîner sans perdre trop de temps. En tant que médecin du sport et sportif, je me dois de vous donner mon avis. Il n'est pas politiquement correct ! J'ai testé. Ça sentait mauvais et j'ai eu peur. Par la suite, j'ai interdit à mon fils d'aller à la faculté en pédalant. La concentration des gaz d'échappement est exponentielle. Derrière une voiture, vous en respirez énormément ; beaucoup plus que le piéton sur le trottoir. C'est encore plus toxique si vous êtes un peu essoufflé. Les choses s'aggravent encore aux heures de pointe, au moment où vous allez travailler en pédalant. J'ai du mal à comprendre ceux qui en ont conscience et se dévouent en portant un masque... qui filtre un peu les particules, mais pas les gaz dangereux. Après la micro-toxicité, les macro-dangers. En 2013, le vélo a tué 164 personnes, provoqué 1 350 hospitalisations et fait 4 000 blessés. Depuis, ces chiffres ont augmenté. Bien sûr, ils incluent les cyclistes dominicains percutés en rase campagne. Mais pédaler en ville durant la semaine reste plus dangereux que prendre les transports en commun. De surcroît, dans la circulation, il vous est impossible de prévoir une séance ciblée et structurée. Rouler vite au voisinage de l'essoufflement constitue déjà une prise de risque inconsidérée. Sans compter que vous allez arriver ruisselant au bureau et que vous devrez vous changer : quelle logistique ! Sincèrement, préférez un peu de vélo fixe à la maison, enchaînez avec la douche du quotidien, prenez tranquillement le métro et récupérez en lisant *SportSantéNews*.

21 & 22 JUILLET 2018

Triathlon Marseille

TRIATHLON M 22/07/18

TRIATHLON L 22/07/18

SWIMRUN URBAIN 21/07/18

AQUATHLON KIDS 21/07/18

INFOS ET INSCRIPTIONS www.triathlondemarseille.com



CONSEILS POUR PRATIQUER LE TRIATHLON

EN CAS DE PATHOLOGIE CHRONIQUE

Le « sport-santé » est aujourd’hui un axe de développement fort de la Fédération française de triathlon. Cette notion recouvre la pratique d’activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant, sur les plans physique, psychologique et social, conformément à la définition de la santé par l’Organisation mondiale de la santé (OMS, 1946). Au-delà de cette définition habituelle de la santé, la pratique régulière, raisonnée et réfléchie doit permettre d’acquérir les capacités pour faire face aux divers facteurs environnementaux et obtenir une qualité de vie satisfaisante au quotidien.

Dans le cas des maladies chroniques (cancer, diabète, maladies respiratoires...), l’activité physique est même considérée comme une thérapeutique ou une intervention non médicamenteuse, dont les effets peuvent être comparables voire supérieurs à certains médicaments. Le décret paru le 30 décembre 2016 a permis de consacrer cette réalité en favorisant la prescription médicale d’activité physique adaptée chez les patients concernés par une affection de longue durée (ALD). Nous vous proposons ainsi un petit tour d’horizon des grandes pathologies pour lesquelles la pratique physique est favorable en appréciant les adaptations à mettre en place lorsqu’on souhaite pratiquer le triathlon dans ce contexte.



PAR ANNE-CHARLOTTE DUPONT,
MEMBRE DE LA COMMISSION
NATIONALE MÉDICALE DE LA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
TRIATHLON. AVEC LA PARTICIPATION
D’OLIVIER COSTE, MEMBRE DE LA
COMMISSION NATIONALE MÉDICALE
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
TRIATHLON.

EUGENE ONSCHENKO/SHUTTERSTOCK.COM-DR



DISTRIBUTEUR EXCLUSIF FRANCE : **EUROCOM** eurocom@eurocomfrance.fr // www.eurocomfrance.fr
01 39 95 75 72



1

L'EXAMEN MÉDICAL, UN RÉFLEXE À ADOPTER

D'une façon globale, il est conseillé de s'adresser à son médecin traitant pour réaliser un bilan médical de reprise de l'activité physique et sportive, avec notamment un examen ostéo-articulaire et musculaire, sans oublier une évaluation cardio-vasculaire. Une fois ce bilan validé, le pratiquant doit garder en tête quelques règles de bonne pratique :

- toujours s'astreindre à un échauffement progressif d'ordre musculaire et articulaire d'une dizaine de minutes avant de commencer sa séance ;
- progressivité de la séance qui sera adaptée aux conditions environnementales et à l'état de forme du jour ;
- et observer une période de retour au calme de cinq à dix minutes en fin d'entraînement.

D'autre part, il est important pour les novices ou les personnes ayant arrêté toute activité depuis un certain temps de faire une reprise graduelle en limitant l'intensité et la durée des séances et en les espaçant de plusieurs jours au démarrage. Ainsi, il faut savoir s'écouter et accepter qu'il « vaut mieux une séance de moins qu'une séance de trop ».

2

LES LOMBALGIES, RESTEZ EN MOUVEMENT

Commençons par les lombalgies, terme global désignant « une douleur siégeant au niveau du rachis lombaire ». Pour que leur prise en charge soit efficace, il faut en connaître la cause – lombalgie commune chronique, arthrose, etc. – de manière à choisir l'activité physique la plus adaptée, et toujours veiller à pratiquer selon la règle de l'indolence. Globalement, la pratique d'une activité physique régulière adaptée aux lombalgies doit associer des activités d'endurance, c'est-à-dire associant un exercice d'intensité modérée à une durée suffisamment longue, à des activités de renforcement musculaire, notamment des muscles paravertébraux de la région lombaire. À cela peut s'ajouter un travail de stabilisation-proprioception – comprendre « apprendre à contrôler la position de son corps dans l'espace » – et de mobilité-souplesse. Enfin, une pratique en groupe avec des personnes qui affichent les mêmes objectifs ne fait qu'améliorer l'implication de la personne. Mais gardons à l'esprit que l'activité physique doit être choisie parmi un panel de sports préconisé, et non être imposée par un professionnel de la santé car « le bon traitement, c'est le mouvement » (campagne de l'Assurance Maladie).

De loin, l'activité la plus recommandée est probablement la natation, qui fait partie des sports portés, donc qui permet de s'affranchir du poids du corps supporté par les membres inférieurs et le rachis lombo-sacré. Un sport complet qui offre une prise en charge globale des grands axes suscités. Le choix de la nage se fera selon la tolérance du pratiquant, sans oublier que quelques conseils ou cours peuvent améliorer la pratique à visée sport-santé. Le vélo peut également être adapté en tant que sport porté, à condition que la station assise soit bien tolérée et surtout que le vélo soit bien réglé. Demandez conseil auprès d'un vélociste. La pratique du vélo permet d'allier une activité d'endurance menée dans la durée à une activité travaillant la coordination mais aussi le renforcement musculaire en fonction de la topographie du chemin emprunté. Pratiqué sur route ou sur chemin, le vélo permet une certaine forme d'évasion du corps et de l'esprit. Attention à toujours porter un casque, même lors d'une balade dominicale, un accident est vite arrivé ! Concernant la course à pied, sa pratique n'est pas formellement contre-indiquée en cas de lombalgie commune et doit être adaptée en fonction de la tolérance : bon choix du chaussage, terrains souples mais pensez à ne pas courir uniquement sur la piste à chaque sortie. La marche peut aussi être une bonne activité, qui reprend les principaux axes de pratique énoncés ci-dessus. Même si elle ne fait pas partie des sports portés. L'aquarunning est une autre solution en ce sens, pour celles et ceux qui ont la possibilité d'habiter près des côtes littorales et qui ne craignent ni le froid ni les vagues ! Bien entendu, pour une pratique visant à améliorer l'endurance, il faut marcher suffisamment vite, de manière à « pouvoir parler mais pas chanter ».



SHASHIUE-KINSON PASCAL/SHUTTERSTOCK.COM

sportsanténews

Bio
c'
Bon

Mettez du BON dans votre vie !

Venez courir en groupe avec Bio c' Bon

Parce que pratique sportive et alimentation saine et équilibrée sont liées, chaque semaine, Bio c' Bon organise des sessions running au départ de ses magasins à l'issue desquelles les coureurs profitent d'une collation de bons produits bio ainsi que de conseils personnalisés en magasin. Convivialité et esprit local sont les maîtres mots lors de ses sessions !

Retrouvez nos ravitaillements 100% Bio sur les grandes courses françaises

Bio c' Bon a acquis sa renommée dans le milieu sportif en étant partenaire de courses prestigieuses comme les 20km de Paris, le Marathon Nice-Cannes, le Triathlon de Paris, le Lyon Urban Trail, le Marseille-Cassis et le Marathon de Bordeaux. Au total, sur plus de 30 épreuves en France en 2018, les coureurs peuvent faire le plein d'énergie grâce aux ravitaillements 100% bio fournis par Bio c' Bon.



Suivez les conseils de nos experts pour l'alimentation des sportifs

Grâce à l'expérience de nos naturopathes, véritables experts en santé et bien-être, Bio c' Bon fait découvrir aux sportifs les produits bien-être ou les superaliments encore méconnus, tels que la spiruline, l'açaï et le quinton, pour gérer au mieux leurs entraînements.



Suivez toutes nos sessions sur notre page Bio c' Bon Running
Retrouvez-nous sur biocbon.fr et





3

RÉPARATION CARTILAGINEUSE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'arthrose est « une pathologie chronique dégénérative non inflammatoire du cartilage », qui peut affecter les adultes jeunes comme les personnes plus âgées. Les arthroses du genou et de la hanche restent les plus invalidantes au quotidien, à cause des douleurs et de la limitation articulaire. Elles peuvent conduire à un remplacement prothétique. Il a été démontré que la stimulation mécanique liée à l'activité physique influe sur l'équilibre entre dégradation et réparation du cartilage. De plus, l'activité modérée et intermittente améliorerait la réparation cartilagineuse, a contrario de l'inactivité qui semble arthrogène.

Dans ce contexte, les activités physiques et sportives auront pour objectif de favoriser la mobilité articulaire et ses amplitudes en premier lieu. À cela s'ajoutera également un renforcement musculaire bien conduit afin de réduire les limitations fonctionnelles. On peut donc facilement recommander la pratique de la natation, qui est un sport en décharge et qui va dans ce cas soulager les articulations de la hanche et du genou. Parallèlement, les courants d'eau brassés au cours de la séance ne font qu'améliorer la physiologie de l'articulation et ainsi lutter contre l'inflammation et les œdèmes. Attention néanmoins à limiter la pratique de la brasse lorsque l'arthrose atteint le compartiment articulaire entre la rotule et le fémur, par exemple ! Le cyclisme fait également partie des sports recommandés sauf en cas de dysplasie de rotule, par exemple pouvant rendre douloureux chaque mouvement. La course à pied cependant nécessite une autorisation au cas par cas en fonction de l'atteinte articulaire identifiée, et peut être allègrement remplacée par la marche sur terrain plat ou encore le footing sur tapis roulant, moyennant une chaussure correctement choisie, c'est-à-dire sur les conseils d'un professionnel.

4

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CONTRE LA TENSION ARTÉRIELLE

Poursuivons avec la pratique d'activité physique lorsqu'on est porteur d'une pathologie cardio-vasculaire. Mais de quoi parle-t-on au juste ? L'altération de l'état des artères est un processus physiologique et s'accélère avec l'âge. L'atteinte artérielle évolue donc depuis le plus jeune âge. Elle est dépendante des facteurs de risque cardio-vasculaire tels que l'âge, le tabagisme, le diabète ou encore la sédentarité. Elle est longtemps asymptomatique et ne peut affecter que de façon spécifique certains organes cibles comme le cœur, le cerveau ou encore le rein, donnant lieu alors à différentes pathologies, de l'infarctus du myocarde à l'insuffisance rénale vasculaire. Pour diminuer son risque cardio-vasculaire global, il faut donc protéger ses artères en luttant notamment contre les facteurs de risque modifiables. C'est pourquoi l'activité physique et sportive constitue une bonne option thérapeutique non médicamenteuse qui va permettre de baisser la tension artérielle, d'aider au sevrage tabagique ou encore de faciliter la perte de poids, en améliorant le profil lipidique et glucidique, et en minimisant un éventuel diabète en favorisant l'utilisation des glucides à l'effort. Par conséquent, pour retarder le vieillissement des artères, rien ne vaut une activité physique d'intensité modérée et une pratique régulière, sans tomber dans les activités intenses ou de longue durée, recommandations que l'on peut tout à fait appliquer à la pratique loisir du triathlon dans sa globalité.

En cas de cardiopathie ischémique – comprendre infarctus du myocarde traité ou angine de poitrine chronique (« angor ») – il faut éviter les épisodes d'ischémie coronaire entraînant un risque plus élevé de rupture de la plaque d'athérome et de mort subite. Les efforts intenses brutaux ou extrêmement longs sont donc à proscrire. Il faut cependant garder en tête que les meilleures recommandations se font dans l'activité physique d'endurance à intensité modérée et à durée limitée, à savoir au maximum une heure par jour, au moins au décours d'un événement récent. Cependant, après réadaptation cardiaque et sur avis du cardiologue, il est tout à fait envisageable de réaliser de temps à autre quelques petits pics d'intensité sans dépasser 85 % de la PMA obtenue lors du test d'effort et à la durée d'une minute. Bien entendu, toutes ces orientations sont à définir de façon claire et précise avec le cardiologue.



AFRICA STUDIO - INDEPENDENT/SHUTTERSTOCK.COM

sportsanténews



THALASSA QUIBERON

Votre destination Bien-être



thalassa.com |     

#ThalassaQuiberon

SOFITEL QUIBERON THALASSA SEA & SPA

Boulevard Louison Bobet - 56170 Quiberon

+33 (0)2 97 50 48 88

h0562-re@sofitel.com

Thalassa
SEA & SPA



Credits photos : Photothèque Accot DR. © Emmanuel Bernier, © Robert Doy/Ojo Images/GraphicObsession - Conception : D.H.C

5

DIABÈTE ET ASTHME, QUELQUES RÈGLES IMPORTANTES

En quelques mots, intéressons-nous aux patients diabétiques et asthmatiques. Oui, il faut poursuivre la pratique d'une activité physique régulière et adaptée, selon les grands principes abordés ci-dessus...

tout en sachant identifier les facteurs de risque imposés par ces deux pathologies. Pour la personne diabétique, d'autant plus si elle est traitée par insuline, il faut redouter l'hypoglycémie en cours de pratique. Ce qui implique de réaliser un repas équilibré riche en glucides lents et de contrôler sa glycémie au moins avant le départ. De plus, toute sortie implique d'emporter avec soi une collation de sucre rapide ainsi que le kit d'urgence injectable, en cas d'hypoglycémie avec malaise voire perte de connaissance (« glucagon »). De la même façon, la pratique sportive en cas d'hyperglycémie importante doit se faire sous contrôle glycémique rapproché et sous la vigilance de l'entraîneur ou du capitaine de route. Cependant, l'activité physique et sportive améliore une hyperglycémie modérée. Par conséquent, il est important pour les patients diabétiques d'avoir eu une éducation thérapeutique orientée à la pratique d'une activité physique adaptée chez le diabétique. Pour la personne asthmatique, il va falloir tenir compte des conditions environnementales dans lesquelles elle pratique. C'est-à-dire qu'un environnement froid et sec est davantage susceptible de déclencher une crise d'asthme qu'un endroit chaud et humide. De plus, il faut éviter de pratiquer en condition de pollution atmosphérique qui est un facteur aggravant de l'hyperactivité bronchique. Sur le plan sportif, il faut avoir en tête que la course à pied est plus pourvoyeuse de crise d'asthme d'effort que le cyclisme et que, en cas de doute, il vaut mieux pratiquer la marche qui semble limiter le déclenchement d'une crise. Dans tous les cas, il est vivement conseillé de prendre son traitement de fond de façon quotidienne et de toujours emporter avec soi un bêta-2-mimétique de courte durée d'action tel que le salbutamol, à prendre immédiatement en cas de symptomatologie évoquant une possible crise d'asthme.



6

SURPOIDS ET OBÉSITÉ, DE NOMBREUX RISQUES

Terminons avec le surpoids et l'obésité qui ne sont pas des pathologies chroniques en tant que telles, mais des facteurs de risque cardiovasculaires. Ils correspondent à deux niveaux différents d'un excès de poids, exprimé par l'indice de masse corporelle (IMC), et peuvent aussi

contribuer à la survenue de troubles métaboliques comme un excès de cholestérol, un diabète ou encore des pathologies musculo-squelettiques et ostéo-articulaires dont l'arthrose des articulations porteuses. Pendant longtemps, il a été recommandé de pratiquer une activité physique d'endurance à une intensité faible et sur une longue durée, de manière à favoriser la lipolyse. Depuis quelques années seulement, il est également préconisé d'effectuer des exercices intensifs courts de manière à favoriser en récupération l'utilisation des lipides, afin d'aider à la resynthèse glycoligénique musculaire. De ce fait, la dépense énergétique de repos est augmentée et surtout prolongée dans le temps, ce qui favorise à terme la perte de poids. Parallèlement, il est conseillé de pratiquer fréquemment, avec une préférence pour les séances dites « en aérobic de longue durée », voire tous les jours, pour que l'augmentation du métabolisme de repos soit soutenue et prolongée dans le temps.

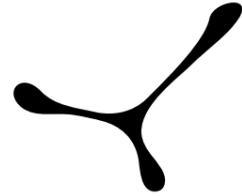


UN ACCOMPAGNEMENT NON MÉDICAMENTEUX

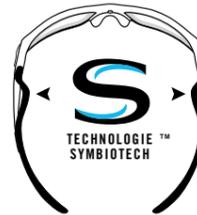
Pour conclure, la pratique d'une activité physique régulière et correctement conduite est vivement recommandée en cas de dispositif d'accompagnement non médicamenteux de pathologies chroniques avérées. La règle est de pratiquer selon l'indolence, de rester raisonnable et de savoir s'écouter. Les recommandations sont les suivantes : pratiquer de manière régulière et progressive avec au moins trois séances par semaine espacées dans le temps, choisir une activité adaptée à ses limites, mais surtout à ses envies. De ce fait, le triathlon reste une activité complète et variée qui peut être pratiquée tant en intérieur qu'en extérieur, et qui ne présente pas de réelles contre-indications à la pratique de l'activité physique. Les restrictions seront donc définies en fonction du bilan médical et des pathologies associées qui ont été mises en évidence. En principe, on peut envisager de reprendre une activité physique en débutant par la marche sur terrain plat, pour évoluer vers la course à pied si cela est possible. La natation reste une activité complète et recommandée notamment pour soulager les articulations des membres inférieurs, mais elle constitue parfois un frein lié au regard des autres pratiquants. Enfin, le vélo est l'activité aérobic par excellence pour réaliser des séances de longue durée, y compris dans sa version électriquement assistée, pour reprendre une activité physique en terrain vallonné.

Un bilan initial auprès d'un médecin est nécessaire et, en cas d'interrogation, il est bon de s'adresser à un médecin du sport, ou à un médecin formé à la prescription d'activité physique et sportive dans le cadre thérapeutique, pour préciser avec lui un cadre précis et sécuritaire avant l'entrée en club. Rappelons également que, pour accueillir ces personnes, la Fédération française de triathlon a lancé en 2016 le « Coaching Triathlon Santé », permettant aux éducateurs formés de proposer au pratiquant un programme d'entraînement entièrement personnalisé, et adapté à son état de santé.

* EUGÈNE ONISCHENKO-ALBINA GLUSCHUTTERSTOCK.COM



S'TRACK



ULTRA-TECHNIQUE
= ULTIME PERFORMANCE

DÉVELOPPÉE EN COOPÉRATION AVEC SÉBASTIEN CHAIGNEAU POUR LES COUREURS EXPÉRIMENTÉS, LA S'TRACK RÉVOLUTIONNE LE CONCEPT DE LA STABILITÉ SUR LE VISAGE ET LE CONFORT !

- Technologie Symbiotech™
- Traitement Anti-buée & Anti-rayures
- Disponible avec verres polarisants
- Disponible avec des verres photochromiques
- Verres interchangeables
- Disponible à la vue



CÉBÉ

PURE ADRENALINE



cebe.com

SWIM
BIKE
RUN
RELAX

DIMANCHE
26 AOÛT



SANTÉ

L'EXPÉRIENCE

« SANTÉ BIEN-ÊTRE LOISIR » À L'ASMSETRI 42

L'ASMSETri 42 (club à Saint-Étienne) a créé, cette année, une section triathlon loisir-santé, basée sur le programme « Santé Bien-Être Loisir » de la Fédération française de triathlon. Un projet intéressant qui ouvre la pratique sportive et le triathlon à de nouvelles personnes. Pierre Berlier, secrétaire du club et entraîneur de cette section, nous a présenté le projet.

PAR GAËTAN LEFEVRE

L'ASMSETri 42 est née en 1997 suite à la fusion de deux clubs, le Tri 42 et l'ASMSE Triathlon. Ce club a la spécificité de s'être intégré au programme « coaching santé » de la Fédération française de triathlon. Après avoir passé le test de niveau 1, Pierre Berlier a pu ouvrir une section pour les personnes ne pouvant pas participer aux entraînements de triathlon du club. Cette section a permis à des personnes non licenciées, reprenant le sport, ayant peur de l'eau ou encore en surpoids de suivre des entraînements adaptés.

PROGRAMME « SANTÉ BIEN-ÊTRE LOISIR »

Depuis plus d'un an maintenant, la Fédération française de triathlon a lancé son programme « Santé Bien-Être Loisir », un plan d'action pour promouvoir la pratique santé de la discipline. Ainsi, toute personne souhaitant s'entraîner au triathlon, que ce soit pour garder la forme ou pour lutter contre une pathologie, peut s'inscrire via la plate-forme « Coaching triathlon santé » (voir encadré) et trouver un club près de son domicile proposant un « coaching santé ».

Le programme « Santé Bien-Être Loisir » est ouvert à tous, avec quelques exceptions. Tout d'abord, il faut qu'un club proche de chez vous propose celui-ci, mais aussi qu'un ou des entraîneurs disposent des niveaux, c'est-à-dire qu'il ait passé les tests de la fédération. Par exemple, si vous avez une pathologie cardiaque ou autre freinant la pratique d'une activité



sportive, l'entraîneur doit disposer du niveau 2. Pour les handicapés ensuite : selon le handicap, le projet n'est pas forcément adaptable. La fédération développe donc, en parallèle de ce programme, un projet de paratriathlon afin d'accueillir plus de pratiquants au sein des clubs et de proposer à chacun une pratique adaptée.

ASMSETRI 42 DÉMARRE SON PROJET

L'ASMSETri 42 a commencé, il y a quelques années, à tester la pratique du triathlon loisir. Mais par manque de structure et de personnes, le projet n'a pas abouti. Cette année, avec la mise en place du programme « Santé Bien-Être Loisir » par la fédération, le club a pu relancer son projet. Pierre Berlier, secrétaire du club et entraîneur de la section triathlon loisir du club, a pu passer les tests de la fédération et proposer ainsi cette section au sein du club.

Depuis début septembre 2017, le club de l'ASMSETri 42 propose donc une section loisir fondée sur le programme « Santé Bien-Être Loisir ». L'entraînement a lieu le lundi soir sur un stade en parallèle des entraînements en course à pied des licenciés du club. Actuellement, Pierre Berlier propose des séances basées sur de la PPG, de la course à pied, pour ceux qui le peuvent, ou de la marche.

Les pratiquants de cette section sont actuellement entre cinq et dix. Un nombre très intéressant pour un entraînement efficace, presque particulier. « Le froid de l'hiver a démotivé certaines personnes », nous explique Pierre Berlier. « Il y a avait plus de personnes au début de la saison, mais lorsque les températures sont descendues jusqu'à -15°C, certains ont arrêté de venir. Le retour du soleil devrait cependant motiver des personnes à venir s'entraîner. »

Parmi les adhérents, certains reprennent l'activité physique après une longue pause. Cette démarche est très utile pour ne pas risquer un retour trop rapide et une blessure. Les adeptes découvrent également le triathlon. Certains pratiquent peu le vélo alors que d'autres ont peur de l'eau. Les entraînements sont donc définis sur mesure avec une intégration douce à la pratique, d'un sport somme toute exigeant. Pierre Berlier a concentré son entraînement, cette année, sur la PPG et la course à pied (ou la marche). Il devrait proposer l'année prochaine des sorties en vélo si, toutefois, il trouve un entraîneur formé et si cela répond à la demande des adhérents. Et peut-être plus tard, une séance de natation... Un seul des pratiquants est un ancien triathlète. En surpoids, il n'arrivait pas à suivre les entraînements du club. Encore une fois, nous ne pouvons que féliciter cette démarche qui consiste à prendre soin de sa santé plutôt qu'à se lancer dans une pratique trop intense pour son niveau.



L'OUTIL « COACHING TRIATHLON SANTÉ »

L'outil « coaching triathlon santé » vous guidera dans toutes les étapes clés sur les terrains d'entraînement dans les meilleures conditions possibles. Dans un premier temps, vous devez vous inscrire sur Internet en passant par le site de la fédération, des ligues régionales, des clubs et des partenaires de la fédération. Vous serez amené à remplir un questionnaire inspiré de celui de la Société française de médecine du sport qui permettra de connaître vos habitudes, vos aptitudes physiques et votre situation géographique. Dans un deuxième temps, vous serez conduit à vous rendre dans un club proche de chez vous comprenant des éducateurs formés au « triathlon santé » pour y tester vos compétences physiques à travers sept exercices. Vous y récupérez un bilan de votre condition physique. Celui-ci est indispensable pour définir l'entraînement personnalisé ! Enfin, un éducateur spécialisé vous accompagnera dans vos séances de triathlon.

EXPÉRIENCE NOUVELLE ET ESSENTIELLE

La création de cette section n'est cependant pas facile pour un club de triathlon. L'ASMSETri 42 illustre bien cette difficulté. Tout d'abord, le manque de communication ne permet pas forcément de faire connaître ces nouvelles démarches proposées par un club. Les pratiquants potentiels ne sont donc pas informés, tout comme les médecins pouvant prescrire une activité physique aux personnes en ayant besoin. Au club de Saint-Étienne, c'est le copinage et le bouche-à-oreille qui a permis aux adhérents de connaître l'existence de cette structure. Il faut également que des entraîneurs soient formés et puissent proposer les activités demandées. Pierre Berlier, par exemple, ne possède pas le niveau 2 de la fédération, il ne peut donc pas accepter des personnes ayant des pathologies plus lourdes, telles que des problèmes cardiaques. Enfin, il faut agir sur les volontés et arriver à toucher les individus pour qu'ils soient présents aux entraînements, en été comme en hiver.

Aujourd'hui, le programme est lancé par la Fédération française de triathlon et des clubs s'inscrivent dans ce projet. « Il s'agit d'une expérience nouvelle, d'un point de départ. Elle est importante pour l'avenir de la pratique et pour la santé publique », conclut Pierre Berlier. *

UN PLAN D'ACTION POUR PROMOUVOIR LA PRATIQUE SANTÉ DE LA DISCIPLINE.

JVC

Écouteurs Sport

HA-ET90BT

Mario Mola

Double Champion du monde de triathlon courte distance 2016 et 2017



ET90BT

Run Free*

Restez concentré sur votre foulée.

Courez sans contrainte, sans câble.

Laissez la musique vous emmener plus loin, plus vite, plus longtemps.



 Bluetooth®

+ d'infos sur fr.jvc.com



LA PLUS FRANÇAISE DES POMPES À PIED

Découvrez la Profil Max FP60, une pompe à pied Made In France ! Avec sa poignée en bois de hêtre Jurassien et son corps en aluminium anodisé, la Profil Max FP60 est une pompe à pied de grande qualité. Sa base en fibre renforcée de haute technicité permet d'absorber chocs et hautes températures durant le gonflage. Alliant modernité et expérience, la Profil Max FP60 représente le savoir-faire Zéfal, reconnu depuis plus de 130 ans.

 **Zéfal**
Fabricant français d'accessoires
pour cycles depuis 1880.

DÉCOUVERTE

LES RAIDS



UNE ACTIVITÉ RICHE ET VARIÉE



Le raid multisports est né dans les années 1990 avec le raid « Gauloises », créé par Gérard Fusil. Depuis, la pratique n'a cessé de se développer, de se démocratiser et de s'ouvrir à des publics différents. Engagement sportif, entraînement croisé, challenge collectif, autonomie, orientation..., le raid est une activité complète.

PAR ISABELLE PLANE
CHARGÉE DE MISSION F.F.TRI - RAIDS

Un raid multisports est un enchaînement d'activités physiques et sportives, non motorisées et organisées autour d'un projet de déplacement dans la nature, de découverte d'un territoire, en boucle ou en linéaire. La grande majorité des épreuves se font en orientation, mais là encore, ce n'est pas une règle : certaines épreuves peuvent être complètement balisées, intégralement en orientation ou mixées avec du suivi d'itinéraire. Des activités sportives sont généralement présentes, c'est le cas du V.T.T., de la course à pied (type trail) et du canoë. Mais de nombreux autres sports peuvent être rajoutés : hydrospeed, rafting, canyoning, ateliers de corde, alpinisme, roller, ski de montagne, ski de fond, raquettes à neige, spéléologie (normalement neutralisée) ou encore le vélo de route. Chaque organisateur a donc la possibilité de laisser parler son imagination pour créer des raids différents, dont l'ambition peut très bien être de faire découvrir un territoire. L'essentiel réside dans la rupture avec le quotidien ! Une immersion de quelques heures ou quelques jours dans la nature est un bon moyen de sortir du stress lié à la vie professionnelle et à la familiale.

UN ENGAGEMENT SPORTIF ET UN CHALLENGE COLLECTIF

Le raid favorise la libération des tensions, l'évacuation du stress, le dépassement de soi et la coopération avec ses équipiers. Il offre la possibilité de retrouver de la confiance en dépassant ses limites et apprenant à coopérer avec ses coéquipiers(ères). Il permet un contact privilégié avec la nature. Il exige une adaptation à des parcours dévoilés juste avant le départ, mais aussi un sens de l'orientation. Il faut donc préparer sa stratégie, son cheminement en fonction des objectifs, des compétences de l'équipe et de son niveau physique. Chacun avance à son rythme, en fonction de ses compétences et de ses propres choix ! Le raid est un sport stratégique avec une nécessaire réflexion et une anticipation pour choisir les bonnes options. C'est un challenge collectif permanent, qui doit permettre à l'équipe d'être solidaire et efficace pour rallier l'arrivée. Il demande un engagement sportif et une dynamique collective, à travers des activités variées et dans un milieu naturel. La concomitance de ces paramètres apporte au sportif un équilibre à la fois physiologique et psychologique. L'esprit raid tient dans des valeurs suivantes : entraide, autonomie, aventure, partage, dépassement de soi, collectif.



© CYRIL CRESPIN/REPORTAGE CLIMATIQUE

L'ENCHAÎNEMENT D'ACTIVITÉS PERMET DE NE PAS TOMBER DANS LA MONOTONIE ET DE RENDRE L'ENSEMBLE LUDIQUE ET DYNAMIQUE.

Que ce soit pour les jeunes ou pour les adultes, cette activité sportive impose l'apprentissage de l'autonomie pour se diriger, s'hydrater, s'alimenter, pour gérer son effort en fonction des épreuves, de son entraînement, de sa condition physique...

LE RAID S'ORGANISE

Actuellement, il existe plus de 300 organisations distinctes de raids multisports. Les teams/clubs se sont organisés pour recruter, rechercher des partenaires financiers, essentiellement pour ceux participant à l'ARWS (Adventure Racing World Series) qui doivent trouver des budgets importants. Depuis janvier 2017, la F.F.TRI. a obtenu la délégation « raid » permettant ainsi de nouvelles avancées pour cette activité. Les triathlètes peuvent ainsi tester un nouveau sport et à tous les sportifs(ves), tenter l'expérience raid multisports ! La délégation, outre la possibilité pour chacun de choisir sa licence « loisirs » ou « compétition », a permis la création de véritables championnats de France, jeunes et adultes, pour faciliter la confrontation à haut niveau et la délivrance de titre de champions de France dans toutes les catégories. Le raid multisports en milieu scolaire est devenu une activité très prisée des jeunes et des enseignants. Il se place dans le top 10 des pratiques scolaires. Ses valeurs intrinsèques : entraide, dépassement de soi, coopération, collectif... sont essentielles pour structurer les jeunes. Pour ces derniers, le raid se décline aussi dans les clubs et les écoles de raid. Leur fréquentation est en hausse depuis quelques années. Le championnat de France qui s'est déroulé cette année en Suisse normande a regroupé 59 équipes, des minimes aux juniors. Des études physiologiques sont en cours pour connaître les effets du raid sur le développement des enfants. Pour les adultes, environ dix manches qualificatives sont sélectionnées chaque année ainsi qu'un championnat de France qui se courra du 13 au 15 juillet 2018 dans les Pyrénées, à Bagnères-de-Bigorre. Par exemple, l'Adventure Racing World Series (ARWS), créé en 2001, est le circuit fédératif des courses aventure longue distance de la planète. Il structure la

coupe du monde à travers onze manches réparties dans le monde entier. Toutes ces épreuves sont qualificatives pour le championnat du monde ARWC (Adventure Racing World Championship). En 2018, le championnat du monde se déroulera à La Réunion, du 4 au 16 novembre. Le raid durera 4,5 à 8 jours de course non-stop. Soixante-quinze équipes mixtes de quatre coureurs y participeront, en autonomie et en immersion totale dans la nature. Ils devront enchaîner du trek, du V.T.T., du kayak, du packraft, de la spéléo ou encore du canyoning, en orientation. Munis de cartes et de boussoles, les meilleurs athlètes de la discipline vont s'élancer pour un périple de près de 400 km à la découverte de l'île, dans un environnement exceptionnel et sauvage. Immergés dans une nature luxuriante, ils enchaîneront non-stop (de jour comme de nuit) des sections de V.T.T., de trek, de spéléologie, d'escalade, de kayak, de packraft, de cordes ainsi qu'à cheval. Cela en totale autonomie et en orientation. Le tracé de la course respectera les spécificités des paysages empruntés et s'adaptera à leurs contraintes. Ce championnat du monde s'annonce comme l'aventure la plus engagée de 2018.



ENTRAÎNEMENT CROISÉ ET AUTONOMIE

La pratique du raid constitue un entraînement croisé, très intéressant pour les sportifs. En plus de rompre avec la monotonie de la pratique d'une seule activité, les différents sports vont contribuer à développer de manière proportionnelle les groupes musculaires et le développement de la capacité aérobie. Par exemple, le V.T.T. est une activité portée, qui complète bien la course à pied car il n'y a pas de chocs répétés avec le sol. D'autres activités comme le canoë permettant de travailler le haut du corps... Il existe aussi des spécificités physiologiques sur les enchaînements pluridisciplinaires. En raid, l'autonomie et l'orientation sont également des éléments très importants dans la réussite de l'épreuve. Elles permettent d'apprendre à se débrouiller seul dans un environnement inconnu, mais aussi à gérer son alimentation et son hydratation, souvent déterminantes dans la réussite d'une épreuve. Le raid, c'est vivre une aventure exceptionnelle, bénéfique pour le moral et pour la santé ! *



© BEATRICE GUNOCHÉ-CRIVEL

CODE
FFTRI

CHAUSSURES & VÊTEMENTS
NATATION CYCLE RUNNING

-20%

ÉLECTRONIQUE
MONTRES CARDIO
& GPS VÉLO

-10%

ACCESSOIRES
ÉQUIPEMENTS NUTRITION
& BAGAGERIE

-10%

* HORS PRIX BARRÉS ET MARQUE ASSOS



SPÉCIAL
TRIATHLON

CERVÉLO
P3 ULTEGRA 2018

NATATION
CYCLISME
RUNNING

PLUS DE TRIATHLON SUR
WWW.LEPAPE.COM



LEPAPE STORE PARIS

39 RUE D'ARTOIS PARIS 8^E
Métros · Saint-Philippe-du-Roule · George V



LEPAPE STORE LYON

9 RUE GRÔLÉE LYON 2^E
Métro ligne A · Cordeliers

Paris Event Center
(Porte de la Villette)



SALON du
CYCLE
&
TRIATHLON
PARIS

SALON DU CYCLE ET DU TRIATHLON PARIS 2019

www.salondutriathlon.fr | www.salonducycle.fr

@SalonCycleTriathlonParis

@salonCycleEtTri

SalonCycleTriathlonParis

ÉVÉNEMENT

LE PREMIER SALON DU TRIATHLON ET DU CYCLE



OUVRIRA SES PORTES EN 2019

En 2019, le premier salon du triathlon et du cycle en France verra le jour à la porte de la Villette, dans le 19^e arrondissement de Paris. Trois jours, du vendredi 15 mars au dimanche 17 mars 2019, seront dédiés au triathlon et au cycle. Les organisateurs de ce salon, Michael et Julien, nous présentent cet événement tant attendu par les triathlètes.

PROPOS RECUEILLIS PAR GAËTAN LEFEVRE



Michael CHAUVÉ et
Julien PAQUET,
les organisateurs du salon



COMMENT EST NÉE L'IDÉE DU PREMIER SALON DU TRIATHLON ET DU CYCLE ?

Michael est diplômé d'un master en communication. Triathlète et marathonien, il aime relever les défis aussi bien sportifs que professionnels. En tant qu'expert dans l'événementiel, il aura un beau défi à relever pour l'organisation de ce salon du triathlon. Julien, quant à lui, a été sous-officier dans l'Armée de Terre, représentant commercial pour un leader du transport aérien nord-américain et contrôleur aérien. Coach en triathlon, organisateur de courses, attaché commercial pour une marque anglaise de combinaison de triathlon, il va devoir mettre son expérience au service des triathlètes. Ils nous présentent le premier salon du triathlon.

C'est assez simple, nous avons l'habitude de nous rendre sur les différents événements de « triathlon », comme les villages expo des courses, soit parce que nous participions au triathlon, soit pour des raisons professionnelles. Nous avons ainsi constaté que ces rendez-vous permettent aux triathlètes (débutants ou confirmés) de s'équiper, de se renseigner, parfois de tester du matériel. C'est également un moyen pour les marques de se faire connaître et d'aller à la rencontre des pratiquants. Cependant, ce type d'événement a ses limites. En effet, il ne permet pas à l'ensemble des acteurs du monde du triathlon et du cycle d'être présent. De plus, les triathlètes ne viennent pas sur ce genre d'événement pour s'équiper, mais pour prendre le départ d'une course. L'investissement en matériel et la recherche de conseils pour la pratique du triathlon sont très importants. Nous avons donc eu cette idée de créer un rendez-vous annuel dédié « au

ROCKSHEEP/SHUTTERSTOCK.COM © JC GUILLOUX DR



triathlon et au cycle ». Un événement permettant aux pratiquants et futurs pratiquants de rencontrer l'ensemble des acteurs de la discipline !

C'EST D'AILLEURS ÉTONNANT QU'IL N'Y AIT PAS DE SALON DU TRIATHLON !

Oui ! Alors qu'un salon de ce genre existe à Londres, depuis une dizaine d'années. La pratique du triathlon est en pleine évolution, beaucoup de triathlètes viennent d'un autre sport (running, cyclisme ou natation). La communauté du triathlon est aujourd'hui très forte. Il y a un besoin d'échanger sur la pratique, sur le matériel, la nutrition, etc. Ce salon est très attendu par les pratiquants !

POUVEZ-VOUS PRÉSENTER CE SALON ET NOUS DIRE CE QUI EST DÉJÀ PRÉVU ?

L'événement se déroulera au Paris Event Center, à la porte de la Villette, dans le 19^e arrondissement de Paris. Il durera trois jours, du vendredi 15 mars au dimanche 17 mars 2019, incluant une nocturne le vendredi soir. L'objectif principal du salon est de créer un événement de qualité permettant à tous les acteurs du triathlon de se rencontrer (les marques, les pratiquants, les futurs pratiquants, les clubs, les institutions,

NOUS ORGANISERONS UN CHALLENGE SUR LE SALON, CE SERA UN FORMAT COURT ET ORIGINAL.

les médias, les coaches, les athlètes pro, etc.). Nous souhaitons que ce salon s'inscrive dans la durée et qu'il devienne la référence en France. Le salon sera organisé en plusieurs univers autour de la natation, du cyclisme, de la course à pied, de la nutrition, des solutions d'entraînement, des courses de triathlon ainsi que des conférences. Nous souhaitons mettre un accent particulier sur le cycle. Il s'agira de deux salons en un. C'est également un avantage non négligeable pour les marques qui exposeront. Elles pourront cibler les triathlètes et les cyclistes pour un même budget marketing et communication.

Les visiteurs pourront :

- tester les combinaisons sur le salon, car il y aura une piscine ;
- prendre des cours de natation (ou faire analyser sa technique de natation) avec des entraîneurs ;
- assister à des conférences ;
- tester du matériel ;
- s'équiper ;
- et rencontrer des athlètes professionnels.

CE SALON N'EST PAS UN VILLAGE. IL N'EST ASSOCIÉ À AUCUNE COURSE.

Non, justement le format est totalement différent des villages/expos organisés sur les courses. Nous souhaitons un événement dynamique. Que les visiteurs vivent une expérience !

Nous organiserons un challenge sur le salon. Il s'agit d'une course ou les visiteurs pourront s'inscrire en amont ou sur place, ce sera un format court et original. Nous gardons encore secret ce challenge car nous sommes en discussion avec des partenaires potentiels concernant son format. Il devrait permettre de créer de l'animation et de séduire les visiteurs !

VOUS PRÉVOYEZ DES CONFÉRENCES PENDANT CE SALON. AVEZ-VOUS UNE IDÉE DES SUJETS ?

Oui nous prévoyons trois jours de conférences, non-stop. Il y a beaucoup de sujets à couvrir. Voici quelques thèmes : la nutrition ; les entraînements ; choisir son équipement ; le sport-santé ; l'intervention et retour d'expérience de triathlètes professionnels ; le sponsoring ou encore la technologie dans le sport.

QUE SONT LES TROPHÉES « THE SPORTS ROOM » ET QUELS SONT LES PROJETS ?

Nous souhaitons récompenser les projets liés à l'innovation, le développement durable et le made in France. Il y aura aussi un prix pour récompenser les projets de start-up. Le public aura une influence sur les votes et la nomination des lauréats. *

HERBALIFE
24
SOUTIEN NUTRITIONNEL
DE L'ATHLÈTE PENDANT 24H

**L'HYDRATATION
EST ESSENTIELLE À UNE**

**BONNE
PERFORMANCE**

Retrouvez notre gamme de nutrition sportive
Herbalife24 sur notre stand au triathlon de Gérardmer.
www.herbalife24.fr

Herbalife Nutrition
partenaire nutritionnel
officiel du Triathlon
de Gérardmer
depuis 2006



BEHIND the RESULTS

*Derrière les résultats

MINIMALISTE À MINIMA UNE MÉTHODE IDÉALE POUR LES TRIATHLÈTES

Vous avez entendu parler de la foulée minimaliste. Mais cette nouvelle technique vous semble inaccessible, sans compter que les promoteurs de cette gestuelle vous paraissent quelque peu extrémistes. À la lumière de mon expérience auprès de mes patients coureurs ou triathlètes, adeptes ou détracteurs, je vous propose un compromis. Essayez de vous en inspirer pour réduire le risque de blessure et optimiser vos performances.

PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT. PHOTOS: ©PEIGNÉE VERTICALE

Courir avec une foulée minimaliste, c'est un peu comme mouliner à vélo. Vous limitez l'avancée à chaque mouvement mais vous augmentez le rythme. De fait, vous réduisez les contraintes mécaniques à l'occasion de chaque « unité de propulsion ». La foulée minimaliste est donc de fréquence élevée et de faible amplitude. Votre membre inférieur se balance environ 90 fois par minute et votre pied qui avance ne va pas au-delà de votre buste, il se pose sur le sol à la verticale de votre centre de gravité. Du coup, à la réception, vous ne subissez plus l'onde de choc orientée vers l'arrière de la même façon que vous l'assumiez lorsque vous « alliez chercher devant ». Cet impact semblait être toléré grâce à un talon de mousse très épais. Il secouait néanmoins vos articulations et vous ralentissait. De plus, en utilisant la foulée minimaliste, vous atterrissez sur la pointe des pieds. Le mollet participe au freinage de la réception et stocke de l'énergie élastique qu'il restitue au moment de la poussée. La cheville constitue alors un amortisseur et un propulseur supplémentaires.

DES BLESSÉS DANS TOUS LES CAMPS !

Avec la mode du minimalisme, j'ai vu arriver dans mon cabinet de nouveaux patients. Ils étaient souvent victimes d'un surmenage du « système suro-achillo-plantaire ». C'est ainsi qu'on appelle l'ensemble des muscles et des tendons qui participent à l'extension de la cheville. Certains souffraient de tendinite d'Achille, d'autres de contracture du mollet quand il ne s'agissait pas de claquage ! Parfois, ils avaient mal à l'avant de la plante du pied, juste en arrière des orteils. On parle de « douleurs sous-capitales » car situées sous la tête des métatarsiens, les longues baguettes osseuses reliant la cheville aux orteils. Elles sont provoquées par l'impact de l'avant du pied dans une zone ayant perdu son adaptation par amincissement du coussinet graisseux. J'ai noté aussi quelques cas de douleurs sous le gros orteil, en regard de la zone d'hyperextension. Bien sûr, ces symptômes étaient souvent favorisés par une pratique enthousiaste faisant l'impasse sur la progressivité requise. Mais il s'agissait aussi de sursollicitations inhérentes à la technique gestuelle,

APRÈS QUELQUES MOIS
DE TRANSITION,
L'ÉPREUVE DE COURSE
D'UN TRIATHLON SE
PRÊTE BIEN À LA
FOULÉE MINIMALISTE.

notamment chez des quadras et plus. À l'inverse, il est évident qu'une « réception talon en avant » favorise d'autres blessures. Dans ces circonstances, on observe un ébranlement du squelette osseux et on constate parfois la survenue de fractures de fatigue ou de périostites du tibia. Comme ce geste impose également de remonter fortement la pointe de pied, on assiste de temps à autres à une souffrance des muscles releveurs. On parle de « syndrome de loge » pour décrire cet étouffement musculaire provoqué par une prise de volume dans un sac fibreux et rigide.

ET SI C'ÉTAIT GÉNÉTIQUE ?

Votre aptitude à devenir minimaliste dépend peut-être de vos parents. Vous serez plus à l'aise sur la pointe des pieds si vos muscles restituent plus aisément l'énergie accumulée lors de la réception. Au sein des fibres musculaires, il existe une protéine à effet « ressort ». Elle porte le nom d'ACTN3 et son gène s'appelle R. L'absence de gène s'intitule X. Ainsi, selon le patrimoine de votre père et de votre mère, vous pouvez être RR, RX ou XX. Les premiers sont doués pour le sprint, les derniers sont meilleurs en endurance. Les deuxièmes s'adaptent bien aux pratiques mixtes, typiquement le foot ou le rugby, où l'on enchaîne les accélérations pendant longtemps. Il est fort à parier que le minimaliste s'inscrive dans cette catégorie, le R assurant la réactivité des appuis au sein des fibres rapides et le X permettant de prolonger le travail grâce aux fibres lentes. De surcroît, la qualité du collagène constitue un facteur limitant. Il s'agit d'une protéine constitutive des tendons et des enveloppes musculaires. Si vous êtes porteur d'une forme fragile, il est probable que votre appareil locomoteur tolère mal la propulsion minimaliste. Désormais, certains laboratoires vous proposent l'analyse de ces paramètres. Cette prestation peut vous aider à adapter votre entraînement et à évaluer votre potentiel. Néanmoins, sachez que la performance physique dépend d'au moins 250 gènes ! Certains peuvent être inhibés et d'autres surexprimés en fonction de votre entraînement, de votre mode de vie et de votre environnement. La magie du sport existera toujours !



APRÈS UNE SÉANCE DE PISTE, RÉCUPÉRER EN TROTTINANT AVEC DES CHAUSSURES FINES ET SOUPLES.

PREMIER PAS VERS UNE FOULÉE MOINS TRAUMATISANTE

En analysant ces informations, on constate que les « effets indésirables » de la foulée minimaliste sont liés à la réception sur la pointe des pieds. De fait, vous pouvez pallier à l'onde de choc de la foulée traditionnelle en posant le pied à plat. Dans ces conditions, votre mollet et votre tendon d'Achille ne sont pas surmenés ! Votre changement de technique n'est que bénéfique. N'allez pas « chercher devant ». Réduisez l'amplitude, augmentez la fréquence. Les plus talentueux d'entre vous sont même invités à « pousser un peu plus fort derrière » afin de préserver une vitesse élevée. Ayez l'impression de réceptionner votre foulée à la verticale, à la manière d'un tampon encreur qui doit rebondir pour enchaîner les signatures. Les entraîneurs disent souvent : « Il faut que tu aies l'impression que le sol brûle. » Gardez vos chaussures habituelles. Ainsi, vous conserverez une bonne dispersion de l'onde de choc. Les stakhanovistes du minimalisme s'offusqueront en argumentant que ce gros talon ne vous apprend pas à retrouver les mécanismes d'amortissement ancestraux. Vous utilisez déjà moins votre épaisse semelle, vous êtes plus réactif, vous travaillez un peu plus les muscles de vos pieds : c'est déjà bien ! Surtout, vous diminuez le risque de fracture de fatigue, de périostite et de syndrome de loge sans augmenter celui de tendinite d'Achille ou de claquage du mollet.



RÉCEPTION POINTE DE PIED ET CHAUSSURE AMORTISSANTE : C'EST POSSIBLE !

POINTE DE PIED ET CHAUSSURES SPÉCIFIQUES : À TESTER !

Quelques semaines plus tard, pourquoi ne pas tester la réception pointe de pied ? Basculez insensiblement vers les orteils. Conservez cette gestuelle quelques secondes. Recommencez cinq à dix minutes plus tard. Au fil de vos sorties, augmentez la durée de la course sur l'avant pied et réduisez le temps de récupération. L'absence de courbatures et de douleurs entre les séances atteste d'une progressivité bien dosée. Essayez aussi des chaussures moins stables et un peu moins amortissantes. N'en faites pas une religion. Au début, utilisez-les à l'occasion du retour au calme, après une séance de piste par exemple. Si vous êtes triathlète, trottinez avec cet équipement pour aller à la piscine ou lors d'une courte transition « vélo course ». Par la suite, gardez-les tout au long de votre entraînement en « récupération active ». Pendant une trentaine de minutes, votre système cardio-vasculaire amène du sang bien oxygéné à vos masses musculaires qui se contractent à faible intensité. Vous prenez juste soin de rester tonique sur vos appuis avant pied. Au-delà du concept de « décrassage », vous renforcez vos muscles plantaires et stabilisateurs de cheville. Bien sûr, au cours de cette séance, ne mettez pas vos semelles correctrices concoctées par votre podologue. En réalisant régulièrement cette « musculation profonde du pied », vous serez gagnant lorsque vous enfilerez vos chaussures traditionnelles. Vous vous effondrerez moins en déroulant votre foulée, vos articulations vrilleront moins. Après quelques mois, peut-être pourrez-vous enlever vos semelles de correction qui encombreront vos runnings habituelles depuis plusieurs années. Une pratique mixte peut fort bien se concevoir : chaussures amortissantes avec appui médio-pied pour les distances longues à allure lente ; chaussures souples et peu amortissantes associées à une attaque avant-pied pour les courses plus courtes et plus rapides. Si vous êtes à la fois coureur et triathlète, cette méthode est faite pour vous ! Pour vos « semi » et vos marathons, optez pour les premières. À l'occasion de vos triples efforts, courez vos cinq à dix kilomètres avec les secondes. Ces dernières peuvent éventuellement être choisies parmi les « modèles compétitions » dont les semelles sont plus fines. Au fil des mois, il est souvent possible de passer en appui avant-pied sur les distances plus longues. Pour limiter les lésions inhérentes à cette technique, osez le couple « pointe de pied / semelle épaisse ». Les HOKA, emblème du maximalisme, s'y prêtent bien. Elles sont appréciées des seniors dans cette indication. L'amortissement maximum réduit les douleurs sur les points de pression situés sous la tête des métatarsiens. La portion antérieure convexe assure un déroulé sans hyperextension agressive des orteils. *

MERRELL®

#CREATEYOURTRAIL

VAPOR GLOVE 3



SEMELLE VIBRAM® TC5+



DROP DE 0 MM

PAD TRAILPROTECT™
POUR UNE PROTECTION OPTIMALE

UN HANDICAP ? NON, UNE FORCE !

En 2017, Gwladys Lemoussu est devenue championne de France et vice-championne d'Europe de paratriathlon en catégorie PTS5. Alexis Hanquiquant, cette même année, remportait le doublé, championnat de France puis championnat du monde de paratriathlon, en catégorie PTS4. Tous deux handicapés, ils ont choisi le triathlon, une discipline qui leur a (très) bien réussi. Rencontre avec ces paratriathlètes.

PAR GAËTAN LEFEVRE. PHOTOS: © JAMES MITCHELL

Gwladys Lemoussu est née le 12 avril 1989, à Paris. Elle est une triathlète handisport, triple championne de France et vice-championne du monde en 2016 de paratriathlon dans la catégorie PT4, nouvellement PTS5. Elle a été amputée de l'avant-bras gauche à la suite d'une agénésie, une malformation à la naissance. Malgré son handicap, Gwladys reste très sportive. Elle s'essaye en tant que majorette et à plusieurs disciplines, comme le tennis, le rugby, l'escalade, le basket-ball ou encore le cross-country. Mais elle préfère la natation dans laquelle elle décroche des titres. Adulte, elle choisira finalement le triathlon, qui la conduit au plus haut niveau et lui rapporte de nombreux titres. En mars 2016, après de très nombreuses victoires en paratriathlon, elle signe un contrat trois ans avec l'Armée française et devient athlète de haut niveau au sein de l'Armée de Champions. Un statut qui lui permet de s'entraîner au mieux, sans se soucier de sa situation professionnelle.

Alexis Hanquiquant est né le 28 décembre 1985, à Yvetot, en Seine-Maritime. Il est un triathlète handisport, champion d'Europe et champion du monde de paratriathlon en 2017 dans la catégorie PTS4. En août 2010, à l'âge de 24 ans, il est victime d'un accident de travail. Sa jambe est écrasée par un engin de chantier. Après de long mois d'hospitalisation et de nombreuses interventions chirurgicales, en septembre 2013, il subit une amputation transtibiale droite. Après cette opération, il décide de renouer avec le sport. Ancien basketteur et pratiquant de sport de combat, il se lance dans le triathlon en catégorie PTS4. Aujourd'hui, parallèlement à cette discipline, il continue de travailler à mi-temps pour une entreprise de bâtiment. Il a également créé l'association « Le Sport Du Bon Pied » pour promouvoir le sportif handicapé et ainsi acheter du matériel performant.

Pouvez-vous présenter votre catégorie ?

A. H. : Je suis en catégorie PTS4 en paratriathlon qui est la catégorie d'amputé tibial et amputé de bras.

G. L. : Je suis dans la catégorie PTS5, anciennement PT4... et nous ne sommes pas à l'abri que cela rechange.

Pourquoi avoir choisi le triathlon ?

A. H. : Je suis un compétiteur et j'avais envie de relever des défis. Je n'avais pas spécialement envie de pratiquer du basket-fauteuil. Je n'avais pas envie de me mettre les fesses dans un fauteuil. Dans mon optique, je ne suis pas handicapé, mais différent. J'aime bien les efforts. Avec le triathlon, il y avait de quoi faire. C'est un sport qui demande beaucoup d'engagement et qui est dur physiquement. J'avais envie de voir si, avec une jambe en moins, c'était possible ou pas. Je pense que j'ai bien choisi car les résultats sont là.

G. L. : Suite à un défi ! J'avais beaucoup nagé auparavant. J'en avais un peu marre. Je me suis donc rendu sur le triathlon de La Baule, pour une épreuve en relais. J'ai vu que je pouvais pratiquer un triathlon en entier et seule. L'année suivante, j'ai participé au format S. J'ai loué un vélo, un vieux V.T.C., j'ai mis une vieille combinaison de surf et de vieilles baskets, et je me suis lancée. À l'arrivée, j'ai senti une satisfaction et une envie de recommencer. J'ai beaucoup aimé l'ambiance, les encouragements et le côté nature. Je signe ainsi, en 2012, ma première licence au club de Saint-Jean-de-Monts.

Comment combinez-vous les entraînements avec votre vie professionnelle ?

A. H. : J'ai signé un CDI avec Bouygues Bâtiment Grand Ouest, qui me permet d'adapter mon temps de travail au triathlon. Je travaille, en ce moment, un peu moins d'un mi-temps car j'ai de gros plannings d'entraînement. Et je travaille un peu plus en arrière-saison, d'octobre à décembre.



G. L. : Depuis mars 2016, je suis au sein de l'Armée de Champions. Il s'agit d'un contrat de trois ans, qui j'espère sera renouvelé pour mon objectif de Tokyo 2020. Je suis donc une sportive de haut niveau, détachée à 100 % pour pouvoir m'entraîner.

Comment s'organisent vos entraînements ?

A. H. : Je m'entraîne à peu près 25 heures par semaine. Je pratique deux disciplines par jour qui représentent à la semaine 15 kilomètres de natation, 300 kilomètres de vélo et 40 kilomètres de course à pied. Six jours par semaine ! Je travaille un peu plus la natation car je ne suis pas nageur et j'essaie de compenser un manque de technique. Sinon, je n'avantage pas spécialement de discipline, même si je sais que la course à pied est un point fort.

G. L. : Mon entraîneur habite Vichy. Il m'envoie mes entraînements. En général, il s'agit de cycles de quatre semaines. Il y a deux entraînements par jour avec, généralement, cinq séances de natation par semaine, entre 1 h 15 et 1 h 30 par séance, quatre à cinq sorties en vélo entre 2 h et 5 h, et quatre séances de course à pied, à hauteur de 1 h à 1 h 20 par séance. Soit une vingtaine d'heures par semaine. En période de stage, l'entraînement peut aller jusqu'à 25 à 30 heures par semaine. La PPG n'a pas été intégrée à l'entraînement. Je fais du renforcement musculaire, et beaucoup de gainage. Cela sera sûrement intégré plus tard.

Insistez-vous sur les soins en dehors des entraînements ?

A. H. : J'ai découvert cela depuis que j'ai pu me libérer du



temps. J'ai deux heures de kiné dans la semaine. Je fais un peu de cryothérapie. J'essaie de me mettre à l'abri de mauvaises blessures.

G. L. : En récupération, je vais une fois par semaine chez le kinésithérapeute. De mon côté, je m'étire seule.

Faites-vous attention à votre hygiène de vie et particulièrement à votre alimentation ?

A. H. : Oui, naturellement. Je suis en contact avec une nutritionniste grâce à la fédération de triathlon. Cela fait partie du projet sportif de haut niveau. J'essaie de mettre toutes les chances de mon côté pour être le plus fort possible.

G. L. : Je fais attention, mais je pense également que l'on n'a qu'une vie et qu'il ne faut pas complètement se restreindre, surtout si cela crée de la frustration. Je ne vais pas me priver de manger une mousse au chocolat si j'en ai envie. Je vais toutefois faire attention à ne boire qu'occasionnellement de l'alcool, voire pas du tout avant les échéances. Je fais surtout attention avant les compétitions.

La prothèse est-elle un élément important de la performance ?

A. H. : C'est hyper-important ! Si je n'étais pas bien dans ma prothèse, les performances ne seraient pas là. Et je

risquerais de me blesser. La partie carbone, qui est la partie emboîture où l'on place le moignon, est modifiée presque tous les six mois après un moulage du moignon.

G. L. : J'ai une prothèse adaptée sur le vélo : une position haute pour les virages et une position plus aérodynamique avec les mains et coudes sur le prolongateur. Il s'agit de prothèses sur-mesure.

Alexis, pouvez-vous nous présenter votre association « Le Sport Du Bon Pied » ?

A. H. : Il s'agit d'une association qui a vu le jour pour m'aider à financer mes prothèses, puis à promouvoir le sportif handicapé. Ouvrir les yeux sur la différence plus que sur le handicap. On a tous des choses à apporter dans nos sociétés. *



JE NE SUIS PAS HANDICAPÉ, MAIS DIFFÉRENT.

TIGER BALM
BAUME du TIGRE®

Douleurs et tensions, votre partenaire Action !

running conseil

VOS EXPERTS RUNNING TRAIL TRIATHLON

45 BOUTIQUES
DANS TOUTE LA FRANCE

WWW.RUNNING-CONSEIL.COM

Produits testés sous contrôle dermatologique. Baume rouge, Baume blanc et lotion.

Crédit: Agence media360 / Crédit photo: Tiger Balm

LA NÉCESSITÉ D'UN BILAN MÉDICAL

De nombreux travaux ont pu démontrer, au cours de ces dernières années, les multiples bénéfices de la pratique d'une activité physique et sportive régulière et adaptée, tant en intensité qu'en durée des séances. À l'inverse, la pratique d'une activité physique soutenue, intense et de longue durée, augmente le risque cardio-vasculaire de façon transitoire. Dans ce contexte, le sport ne génère pas la pathologie cardio-vasculaire, mais il la révèle au cours d'un épisode de « stress cardiaque et vasculaire ». Il est donc nécessaire de réaliser un bilan médical avant de commencer ou même de reprendre une activité physique.

PAR ANNE-CHARLOTTE DUPONT, MEMBRE DE LA COMMISSION NATIONALE MÉDICALE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON.

Il est important de réaliser au moins une visite médicale de non-contre-indication à la pratique sportive chez son médecin traitant et ce, quel que soit le niveau de pratique envisagé. En fonction des ambitions affichées, des facteurs de risque cardio-vasculaire et des comorbidités associées, il sera alors indiqué de pousser les investigations jusqu'à l'épreuve d'effort. Quant aux athlètes inscrits sur les listes de haut niveau du ministère, ils doivent satisfaire à un suivi médical réglementaire, les autres pratiquants n'étant soumis à aucune autre obligation législative que cette fameuse visite s'ils souhaitent pratiquer de façon encadrée. Malgré les recommandations de la Société européenne de cardiologie en 2005, qui encourage notamment la réalisation d'un électrocardiogramme (ECG) de repos chez tout compétiteur de plus de 12 ans, il y a encore trop peu de sportives et sportifs qui n'ont jamais réalisé cet examen. C'est pourquoi, il est important de rappeler les recommandations faites, en 2009, par la Société française de cardiologie et d'aborder dans cet article la nécessité de réaliser un bilan cardio-vasculaire adapté à son statut sportif et médical.

1

LA VISITE MÉDICALE

Toute visite médicale doit débuter par un interrogatoire bien conduit, qui peut être orienté par le remplissage du questionnaire validé de la Société française de médecine de l'exercice et du sport. Le médecin doit rechercher les antécédents de cardiopathie hypertrophique et génétique, et de mort subite avant 50 ans, survenue chez un membre de la famille proche (frères et sœurs, parents, oncles et tantes). Il doit également rechercher les facteurs de risque cardio-vasculaire (voir plus loin) et l'existence de signes fonctionnels cardiaques à savoir : douleur thoracique, palpitations, fatigue ou gêne ou dyspnée (difficulté à respirer) inhabituelle, syncope ou malaise, ou encore baisse brutale et inexpliquée du niveau de performance. Il ne faut pas méconnaître non plus la prise de médicaments, même s'ils ont été prescrits antérieurement par le corps médical, ou encore de compléments alimentaires, dont la provenance doit aussi être vérifiée (attention aux achats sur Internet sur des sites douteux). Enfin, le médecin doit aborder la question du dopage, qui peut concerner tout pratiquant quel que soit son âge ou son niveau, et dont certaines substances ont des effets délétères davantage marqués sur le système cardio-vasculaire.

2

LES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

Le risque cardiovasculaire global peut être défini comme « la probabilité de développer une maladie ou un accident cardio-vasculaire résultant de l'obstruction des artères – infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral, par exemple ». Ce risque est donc lié à l'existence de facteurs que l'on peut modifier voire supprimer pour certains. Il doit être évalué chez tout sportif, surtout après 35 ans. Les facteurs de risque non modifiables sont le sexe, l'âge et les antécédents familiaux. Les autres facteurs sont qualifiés de « modifiables », comme le tabac, qui est vraisemblablement le plus « important » ! Il s'agit du premier facteur de risque cardio-vasculaire chez les sportifs de moins de 40 ans (25 %). Chez les sportifs fumeurs, la réalisation de l'épreuve d'effort doit être large dans un souci de détection de la maladie coronaire de façon la plus précoce possible, car dans plus d'un cas sur deux d'infarctus du myocarde, le tabagisme est présent. De plus, selon les recommandations habituelles, les sportifs doivent éviter de fumer deux heures avant, mais également après, un effort physique. En effet, le risque spastique et adrénérgique est majoré durant cette période, ce qui augmente transitoirement le risque cardio-vasculaire. Un autre risque est l'hypertension artérielle (HTA). Rare chez le sportif, elle peut limiter la performance si elle n'est pas traitée, voire engendrer de véritables cardiopathies hypertensives. L'HTA n'est pas une contre-indication à la pratique sportive si elle est bien contrôlée sous traitement antihypertenseur adapté. Les autres risques sont plutôt métaboliques comme les troubles du cholestérol, plus justement appelés « dyslipidémies », ou encore le diabète. Ils peuvent être minimisés grâce à des modifications alimentaires dans un premier temps. On recommande alors de limiter les graisses saturées contenues dans certaines viandes (gras de l'entrecôte par exemple), la charcuterie, les sauces, les panures et fritures, ou encore dans le beurre et la crème. Concernant le diabète, le mot d'ordre général est de bannir la consommation de sucres à index glycémique rapide, dits « sucres rapides », contenus dans les friandises et autres produits sucrés comme les gâteaux et les pâtisseries, sans oublier les pâtes bien trop cuites ! Si cela reste insuffisant, il est toujours possible de mettre en place un traitement hypolipémiant et/ou antidiabétique oral. Rappelons que la pratique d'une activité physique régulière adaptée permet d'améliorer son profil lipidique en diminuant son mauvais cholestérol (LDL-c) et en améliorant le bon cholestérol (HDL-c). De ce fait, le risque athérogène en sera diminué et donc le risque d'infarctus ! N'oublions pas, non plus, que l'activité physique régulière permet aussi d'améliorer son profil glucidique et ainsi, repousser la survenue d'un diabète. Au besoin, une prise de sang à jeun peut être prescrite pour explorer les paramètres suscités en l'absence de bilan antérieur relativement récent. Le surpoids, et bien entendu l'obésité (indice de masse corporelle > 30 kg/m²), sont aussi des risques cardio-vasculaires, qui seront corrigés avec une amélioration de l'équilibre alimentaire, sur le plan qualitatif aussi bien que quantitatif, et avec la reprise d'une activité physique et sportive adaptée. Rappelons également qu'une consommation régulière d'alcool peut contribuer au surpoids et qu'il est judicieux de ne pas dépasser les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé : pas de plus de 10 US (= unité standard) par semaine chez la femme – soit 2 US par jour, cinq jours par semaine – et pas plus de 15 US par semaine chez l'homme. Précisons qu'une unité standard, c'est une bière de 20 cl ou un verre de vin de 12 cl ou 4 cl d'alcool fort comme la vodka ou le whisky.

3

L'EXAMEN PHYSIQUE

Une fois que l'interrogatoire est terminé, le médecin pourra passer à l'examen physique, qui doit être complet, c'est-à-dire explorer les systèmes cardio-vasculaire, pulmonaire, digestif, musculo-squelettique... Dans notre cas, le médecin doit s'astreindre à rechercher un souffle cardiaque, mais aussi vasculaire, au niveau des carotides. Les bruits du cœur doivent être réguliers et l'auscultation pulmonaire doit être libre, c'est-à-dire sans bruit surajouté. Cet examen doit être conduit allongé, mais également assis voire debout. Les mollets doivent être examinés, à la recherche d'œdèmes, mais aussi de varices, preuves d'une insuffisance veineuse des membres inférieurs. Les pouls doivent être palpés en plusieurs sites, à la recherche d'une asymétrie ou d'une abolition, signe d'une possible maladie athéromateuse débutante, à explorer. L'examen physique devra se terminer par la mesure de la tension artérielle de repos, aux deux bras, en position allongée, assise et debout idéalement.

4

L'ÉLECTROCARDIOGRAMME DE REPOS

Passons à l'électrocardiogramme de repos (ECG). En 2005, la Société européenne de cardiologie recommandait sa réalisation tous les deux ans, entre 12 et 35 ans. La Société française de cardiologie recommande, quant à elle, un ECG tous les 3 ans, entre 12 et 20 ans, puis tous les 5 ans entre 20 et 35 ans. En effet, il a été démontré que la réalisation d'un ECG associée à l'examen clinique permettait de détecter 60 % des pathologies cardio-vasculaires à risque – cardiopathie génétique, cardiomyopathie hypertrophique ou encore dysplasie arythmogène du ventricule droit – alors que l'examen clinique seul n'en détecte que moins de 10 %, chez un sujet asymptomatique. Rappelons que l'ECG est un examen complémentaire non invasif dont le rapport coût/bénéfice n'est plus à démontrer. Cet examen peut être réalisé et interprété par un médecin du sport et même par un médecin généraliste qui a été formé à sa lecture. Cependant, le sportif aguerri peut présenter des subtilités électriques qu'il est important de connaître. En cas de doute, le cardiologue doit procéder à une relecture.

5

L'ÉPREUVE D'EFFORT

L'épreuve d'effort (EE) maximale n'est pas un examen systématique, mais il doit être ciblé, notamment chez le sportif vétérinaire ou chez le futur pratiquant qui présente des facteurs de risque cardio-vasculaire. Précisons que les tests d'effort sous-maximaux de type Ruffier-Dickson (flexions de genou) ou test du tabouret n'ont aucune valeur démontrée dans la recherche de contre-indications cardio-vasculaires à la pratique sportive et doivent être abandonnés. Sachant cela, l'épreuve d'effort doit être réalisée chez des sujets symptomatiques présentant une cardiopathie connue, chez les sportifs présentant deux facteurs de risques, voire un seul marqué ou encore chez des sujets asymptomatiques désirant reprendre une activité physique intense. Sa réalisation est recommandée selon le rythme suivant : tous les ans en cas de cardiopathie ou en cas de pratique sportive intensive après 65 ans ; tous les un à trois ans en cas d'épreuve d'effort initiale anormale ou de risque cardio-vasculaire élevé ; ou tous les cinq ans entre 40 et 65 ans si cet examen est resté normal. Les objectifs de cette exploration sont d'étudier l'évolution de la fréquence cardiaque et du profil tensionnel à l'effort et en récupération, mais également de rechercher des signes avant-coureurs d'ischémie myocardique et donc potentiellement d'infarctus, sans oublier les troubles du rythme cardiaque survenant à l'effort. Malheureusement, l'épreuve d'effort a ses limites et ne permet pas d'écarter tout risque d'événement cardio-vasculaire ultérieur survenant à l'effort. Quelle place accorder à l'épreuve d'effort avec analyse des échanges gazeux (EE avec VO2 max) ? Sa seule indication médicale remboursable est celle d'un bilan de dyspnée, c'est-à-dire d'un essoufflement anormal survenant à l'effort sans cause identifiée. Cependant, elle peut être demandée par un sportif qui souhaite connaître ses seuils ventilatoires pour optimiser son entraînement. Mais dans ce cas, elle restera à sa charge financière.

6

L'ÉCHOCARDIOGRAPHIE

Enfin, l'échocardiographie de repos reste un examen à visée diagnostique, donc de seconde intention, qui sera conduit en cas de symptômes identifiés lors de l'interrogatoire ou d'anomalies mises en évidence par l'examen physique et/ou l'ECG de repos. Cet examen permet d'écarter l'existence d'une cardiomyopathie hypertrophique, mais également de mettre en évidence des pathologies des différentes valves cardiaques ou encore des anomalies de la contraction du ventricule gauche. Quant à la coronarographie, elle sera réalisée d'emblée en cas d'épreuve d'effort positive, montrant un trouble électrique, rythmique grave ou révélant une douleur thoracique « typique », c'est-à-dire spécifique de l'infarctus. Les autres examens complémentaires à visée cardiologique – holter rythmique ou tensionnel, scintigraphie myocardique d'effort, IRM cardiaque ou encore coroscaner – seront prescrits sur avis du cardiologue en cas de doute diagnostique.

Pour terminer, il est important de rappeler que, malgré cet enjeu de santé publique qu'est le dépistage des pathologies cardio-vasculaires chez tout sportif, la visite de non-contre-indication reste à la charge financière du pratiquant, mais que les éventuels examens complémentaires indiqués dans le cadre d'une suspicion de pathologie seront pris en charge par la Sécurité sociale. Avant d'en arriver là, une petite éducation du sportif s'impose au cours de cette visite de non-contre-indication en lui rappelant... les 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport, disponibles sur Internet !

*

Alltricks

VÉLO | RUNNING | OUTDOOR

Retrouvez les dernières

NOUVEAUTÉS

ORCA

et tout le **TRIATHLON**

sur **Alltricks.fr**



STOCK EN TEMPS RÉEL



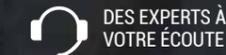
PAIEMENTS SÉCURISÉS



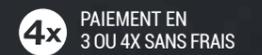
GARANTIE DU MEILLEUR PRIX



LIVRAISON 24H



DES EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE



4x PAIEMENT EN 3 OU 4X SANS FRAIS

RECETTE SANTÉ

Baptiste, artisan boulanger-pâtissier au « Fournil de Baptiste », mais également triathlète, vous propose ses recettes sport-santé. Aujourd'hui, la recette maison des barres de céréales aux flocons d'avoine et chocolat noir !

PAR BAPTISTE NOBILET, DU FOURNIL DE BAPTISTE



BARRES DE CÉRÉALES AUX FLOCONS D'AVOINE ET CHOCOLAT NOIR

Pour 15 barres • Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de flocons d'avoine
- 120 g de sirop d'agave
- 80 ml d'huile de coco
- 80 g de chocolat noir à 70 %
- 30 g d'amandes et de noisettes entières
- 1 pincée de sel.

ÉTAPE 1

Faites dorer les noisettes et les amandes à la poêle.

ÉTAPE 2

Ôtez du feu puis coupez-les en morceaux.

ÉTAPE 3

Taillez également le chocolat en dés.

ÉTAPE 4

Chauffez le sirop et l'huile de coco dans une casserole. Dès que le mélange est homogène, ôtez du feu et versez sur les flocons d'avoine. Mélangez bien.

ÉTAPE 5

Incorporez les noisettes, les amandes et les dés de chocolat, puis tassez le tout dans un plat carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé, sur une épaisseur d'un bon centimètre (mais pas plus).

ÉTAPE 6

Faites cuire 20 min au four préchauffé th. 6 (180°C). Coupez la plaque obtenue en barres à l'aide d'un couteau.



**PRÉPAREZ VOUS-MÊME VOS
RAVITAILLEMENTS.**

sportsanténews



BEAUS 1 - HIR HERAS/SHUTTERSTOCK.COM

les eaux **Riches** en minéraux

Plus riche en minéraux que St-Yorre ?
Vous pouvez toujours courir !

En running, pour tenir la distance, il faut être ambitieux, rapide, endurant et aussi être bien hydraté ! Riche en minéraux et bicarbonatée, **St-Yorre** est votre partenaire idéal pour s'hydrater durant le sport et après l'effort. Avec **St-Yorre** ça va fort, très fort !

Eau officielle des 20 km de Paris.

St-Yorre

0 500 1500 mg/l **riche en minéraux** 4774 mg/l

BASSIN DE VICHY
St-Yorre
Eau Minérale Naturelle
Naturellement Gazeuse 1,25L

facebook **INFOS, CONSEILS HYDRATATION... :** rejoignez notre communauté sur www.facebook.com/eaustyorre

st-yorre.com

Neptune distribution RCS CUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels

