Sébastien BALONDRADE
Entraîneur, vainqueur de l'Ironman®
The Brutal Extreme Triathlon

TRAINING EXPRESS POUR LE TRIATHLON

Optimisez votre entraînement en 5 heures par semaine

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

Sommaire

Témoignages 6
Préface 9
Introduction 10
Le b.a.ba du triathlon 15
Les différents formats de triathlon 16
Les règles du triathlon 18
L'équipement en triathlon 20

Partie 1 – PRINCIPES DU *TRAINING EXPRESS* POUR LE TRIATHLON (T.E.T) 24
Présentation de la méthode T.E.T 26
À qui s'adresse cette méthode ? 26
L'objectif de la méthode 26
Les trois piliers de la méthode T.E.T 27
La mise en place de la méthode 29
Comment s'approprier la méthode T.E.T présentée dans ce livre ? 33

Avant de commencer… 34
Décryptage d'une fiche séance 35
L'échauffement et le retour au calme 36
Les échauffements propres à chaque discipline 38

Partie 2 – LA MÉTHODE T.E.T EN PRATIQUE 44
Le training binaire 46
Concrètement le training binaire, c'est quoi ? 46
Un entraînement limité à deux zones de vitesse 49
Du bon usage des deux zones de vitesses en training binaire 53
Comment se définissent V1, V2, V3, V4 ? 55
Planification du training binaire dans la méthode T.E.T 56
FICHES SÉANCES N° 1 À 11 58

L'échelle de rythme 70
Pour un travail efficace du rythme en course à pied 71
FICHES SÉANCES N° 1 À 10 74

Le home trainer (HT) 84
À rouleaux ou à cadre 84
Quel est l'intérêt du home-trainer ? 86
Comment optimiser les séances d'entraînements avec home-trainer ? 87
Derniers conseils 91
FICHES SÉANCES N° 1 À 10 92

Le renforcement musculaire ... 102
Les différentes contractions musculaires ... 102
Le renforcement musculaire au sein de la méthode T.E.T ... 104
Pourquoi intégrer du renforcement musculaire à vos séances d'entraînement au triathlon ? ... 104
Comment intégrer le renforcement musculaire à vos séances d'entraînement ? ... 105
Planification du renforcement musculaire ... 107
Derniers conseils ... 108
FICHES SÉANCES N° 1 À 12 ... 110

Les séances d'enchaînements ... 122
Apprendre à enchaîner pour performer ... 122
Les différentes séances d'enchaînements ... 124
Planification des séances d'enchaînements ... 126
FICHES SÉANCES N° 1 À 10 ... 128

Les séances chocs ... 138
N'hésitez pas à vous entraîner par tous les temps ? ... 138
Une séance choc concrètement c'est quoi ? ... 139
Planification des séances chocs ... 140
Derniers conseils ... 141
FICHES SÉANCES N° 1 À 13 ... 142

Partie 3 – AVANT, PENDANT, APRÈS LA COURSE ... 156
Comment aborder son objectif ? ... 158
Avant l'objectif ... 158
Pendant l'objectif ... 162
Après l'objectif ... 165

Partie 4 – PLANNINGS DE *TRAINING EXPRESS* POUR LE TRIATHLON ... 168
Planification de l'objectif ... 170
Comment planifier vos séances d'entraînement pour être prêt le jour J ? ... 170
Derniers conseils importants ... 180

Quatre exemples de plannings d'entraînement selon la méthode T.E.T ... 182
Objectif format S (Sprint) ... 183
Objectif format M (Olympique) ... 186
Objectif format L (Longue distance) ... 191
Objectif format XL À XXL (Très longue distance) ... 198

Témoignages

Alban Caillette

Triathlète amateur (47 ans)

« Je pratique le triathlon depuis six ans. J'ai testé les différents formats de courses et comme nombre de pratiquants, j'ai abordé le triathlon XXL très humblement, ayant pour seul objectif de finir la course. Puis j'ai voulu progresser, mais l'expérience s'acquiert très lentement sur ce type de distance. Et c'est là que Sébastien m'a aidé avec sa méthode de *Training Express pour le Triathlon*. Il a établi un plan d'entraînement adapté à mon niveau et capable de pallier mes points faibles. Cette planification, sans être chronophage, s'est avérée véritablement efficace le jour de l'Ironman® de Tours car j'ai battu mon record personnel à vélo ! »

David Drouin

Finisher de plusieurs Ironman, 50e à l'ultra-trail Ultra Marin en juin 2018 (46 ans)

« Cela fait bientôt deux ans que je pratique les entraînements de Seb. Le renforcement musculaire combiné au travail d'endurance ou de puissance m'a permis d'éviter les blessures (tendinite, mal de dos, entorse). Beaucoup moins courbaturé, j'ai gagné en puissance, je cours plus vite et je récupère plus vite après les longues sorties. Par ailleurs, la coordination en course à pied n'était vraiment pas mon fort. J'ai grandement progressé sur ce point grâce à des séances spécifiques sur l'échelle de rythme. Maintenant les grandes distances ne me font plus peur ! »

Corentin Lefer

Champion d'Europe junior de cross duathlon 2019

« Sébastien m'a entraîné deux ans lorsque j'étais minime et cadet 1. La chose la plus importante que j'ai apprise et que j'utilise encore aujourd'hui, c'est la manière de m'échauffer. En effet, sur de nombreux triathlons, il est difficile de s'échauffer de manière classique en raison des nombreuses contraintes, telles que l'espace, les obligations (pose du vélo dans le parc, enfilage de la combinaison, placement sur la ligne de départ…). Je m'échauffe donc maintenant quasiment de manière statique, grâce à des jumping jacks, ou des burpees, en plus des éducatifs classiques de course à pied. »

Frédéric Paugois

Triathlète courte et longue distance, traileur et cycliste (41 ans)

« J'ai participé à un stage triathlon organisé par Sébastien en Lettonie en février 2019. Ce stage m'a permis d'améliorer ma façon de m'entraîner et de récupérer. J'ai beaucoup progressé en particulier grâce aux exercices de renforcement musculaire avec transfert sur les différentes disciplines, que ce soit en course à pied ou lors des séances natation à jeun. Merci encore Sébastien pour ton professionnalisme. »

Maxime Barbot

Traileur et finisher de plusieurs trails moyenne distance (47 ans)

« Après deux années passées en club où je subissais les séances en accumulant de la fatigue sans jamais trop progresser, j'étais sur le point de tout arrêter. Avec la méthode d'entraînement de Sébastien : changement radical ! Seb a planifié un entraînement adapté à mes capacités mêlant renforcement musculaire, échelle de rythme, endurance et travail à haute intensité. Résultat : j'ai progressé en endurance et en puissance mais aussi en dynamisme et coordination. J'ai pu me lancer sur des événements sportifs et des distances dont je ne me serais jamais cru capable auparavant. »

Marcella Rabello di Oliviera

Triathlète longue distance (39 ans)

« Sébastien a une approche atypique et particulière du triathlon. Il maîtrise parfaitement les spécificités de cette discipline. Il a réussi à mixer plusieurs méthodes d'entraînement pour créer différents chemins qui ne génèrent pas de stress physiques et mentaux et qui font travailler très fortement. J'ai augmenté significativement ma VO_2 max et ma résistance musculaire. Grâce au *Training express*, j'ai pu réaliser mon meilleur temps sur Ironman® 70.3. Merci Seb ! »

Romain Cotella

Triathlète longue distance (35 ans)

« Afin de préparer mes objectifs 2019, avec comme point de mire l'Ironman® de Francfort le 30 juin, j'ai pu compter sur le coaching complet de Sébastien. La préparation a commencé en période hivernale avec un travail spécifique de renforcement musculaire accru et une attention sur la coordination de mes mouvements grâce aux échelles de rythme. Au fil des semaines, j'ai ressenti une nette amélioration au niveau musculaire et ligamentaire, mais également une meilleure tonicité qui m'ont permis de gravir chaque échelon de mon planning de compétitions. »

IRONMAN
FRANCE • NICE
31
Carrie

Préface

Voulez-vous progresser ? Voulez-vous atteindre vos objectifs sportifs ? Voulez-vous renouveler votre façon de vous entraîner ? Quel que soit votre niveau, sans aucun doute, la méthode de training express de Sébastien peut vous aider. Cela fait plusieurs années que nous nous connaissons Sébastien et moi. Nous partageons et échangeons régulièrement nos idées, nos connaissances et nos séances sportives. J'ai profité de ses compétences de coach à plusieurs reprises, que ce soit en coaching rapproché lors d'un stage ou bien à distance. Personnellement, ce dont je tire le plus de bénéfices, ce sont ses séances de natation ; elles sont incroyablement efficaces !

Un autre domaine auquel il donne toute son importance, à raison, est le travail de la force musculaire et de son transfert direct dans l'effort d'endurance. Cela est si important pour la santé et les performances sportives en endurance ! Malheureusement, c'est insuffisamment exploité par de nombreux coachs.

Une chose est sûre, Sébastien aime entraîner et il aime partager. Cela se sent à travers ce livre et dans les séances et les programmes qu'il confectionne pour ses athlètes. Ses séances sont terriblement efficaces, ludiques et tout sauf monotones. Son cerveau fourmille d'idées destinées à vous faire progresser. Si vous avez un jour la chance d'être coaché par Sébastien, vous vous en rendrez compte. Le plaisir qu'il prend à coacher, il le transmet à ses athlètes. Nul doute que son passé d'excellent triathlète y contribue.

Si vous n'en avez pas l'occasion, ce livre est là pour y remédier. Il vous guidera pas à pas et vous épaulera dans votre préparation physique comme aucun autre.

Fabrice Kuhn, médecin du sport, auteur
Triathlète, traileur
Qualifié pour les championnats du monde
de triathlon format XXL à Hawaï en 2019

Introduction

Abondance en Haute-Savoie, un banal mercredi d'octobre 2009, les dernières averses orageuses dispersent le reste de chaleur d'un été qui a duré plus longtemps que prévu. Cela fait déjà plusieurs semaines que mon cerveau tente de remotiver un corps alourdi et intoxiqué par les excès des années précédentes. Je suis en route en direction du village voisin pour quelques courses avec mon épouse, Manon, quand les nuages assombrissent soudainement le ciel. La lumière intermittente des nombreux éclairs fait scintiller la végétation qui commence à s'endormir à l'approche de l'automne et contraste avec le ciel étonnamment noir.

Je m'arrête brusquement sur un parking en bord de route et mon regard fixe la pente de cette colline où j'ai l'habitude de m'imaginer courir. J'ouvre la portière, je traverse la route et je commence à gravir la colline en courant sous le regard dubitatif de mon épouse. Quelques secondes plus tard, mon corps me rappelle qu'il est lourd de plus de 90 kilos et que les effets nocifs du tabac ne sont pas encore totalement évacués (j'avais arrêté de fumer trois mois auparavant). J'essaie de poursuivre mon effort malgré mes muscles qui deviennent durs comme du béton et je finis par marcher, en cherchant ma respiration. Après quelques minutes, j'arrive enfin au sommet. Je suis trempé jusqu'aux os, j'ai froid et j'ai un goût de sang dans la bouche mais je ressens le plaisir immense de m'être dépassé. Je descends comme je peux, avec les dernières forces qu'il me reste, et monte dans la voiture. Je suis lessivé dans tous les sens du terme et la pluie qui résonne sur le toit de l'habitacle m'abasourdit tellement l'effort a été violent. Je me souviens avoir dit à mon épouse : « Demain je recommence, et un jour je gagnerai une des courses les plus difficiles au monde. » Je vous laisse imaginer sa réponse…

Mes premières victoires

Le lendemain, je gravissais cette colline deux fois, et au bout de deux semaines, je parvenais à courir 4 km à environ 8 km/h.
L'année suivante, en mai 2010, je terminais mon premier trail, « La Monthey d'Illiez », une course pédestre de montagne de 9 km avec 900 m de dénivelé positif, en 1 h 06.
En octobre 2010, Didier, un ami enseignant en éducation physique et sportive, qui me voyait courir sans arrêt et qui pratiquait le triathlon depuis de longues années, me convainc de prendre une licence au Leman Triathlon Club.

Quatre mois plus tard, le 23 janvier 2011, je participais à mon premier triathlon, un triathlon des neiges qui comprenait une partie VTT, trail, ski de fond et pour finir une dernière partie trail. Le départ de la course avait lieu l'après-midi. Le matin, les organisateurs avaient prévu, pour les plus téméraires, un trail de « mise en jambes » de 9 km. J'avais décidé de relever le défi. Je garde un souvenir très spécial de cette journée car c'est la première fois de ma vie que je suis monté sur un podium en décrochant la troisième place du challenge.
En mai 2011, je décide de m'inscrire de nouveau au trail de « La Monthey d'Illiez » afin d'évaluer ma progression en l'espace d'un an. Le verdict fut sans appel : j'avais pulvérisé mon chrono de plus de 15 minutes avec un temps de 51 minutes et 1 seconde.
L'année 2011 fut ainsi l'année de mes premiers triathlons au format courte distance (formats S et M), mais elle fut aussi celle de la séparation d'avec ma montagne pour un départ en direction du Loir-et-Cher, en septembre. Quitter la région qui m'avait vu naître en tant que sportif a été douloureux pour moi mais le triathlon m'a aidé à surmonter ce moment difficile.

Durant les cinq années qui ont suivi, je n'ai vécu que pour le triathlon et l'objectif que je m'étais fixé : finir vainqueur d'un Ironman® version extrême. J'y suis parvenu le dimanche 16 septembre 2016. Après 12 heures et 34 minutes d'efforts, je remportais l'Ironman® *Brutal Extreme Triathlons* à Llanberis au Pays de Galles. Cet Ironman® fut élu le plus difficile au monde pour l'année 2016.

Mon objectif atteint, il me fallait trouver une nouvelle motivation, de nouveaux challenges. Et c'est encore le triathlon qui me les a apportés. M'étant investi comme éducateur dans mon club, à l'époque le club de Vendôme Triathlon, j'ai décidé de poursuivre dans cette voie en suivant une formation d'entraîneur en triathlon et en natation. J'ai ainsi obtenu plusieurs diplômes dans ces deux disciplines qui sont venus enrichir mes dix années d'expérience de terrain.

Un coup dur qui allait révolutionner ma méthode d'entraînement

Afin de comprendre comment j'en suis venu à élaborer ma méthode de *Training express pour le triathlon* (T.E.T), faisons un petit retour en arrière.
Durant mes premières années de traileur et de triathlète, j'avoue avoir multiplié les erreurs d'entraînement. Par manque de connaissances, mais aussi du fait de croyances bien ancrées dans le monde de l'endurance qui privilégie la quantité à la qualité. Étant novice dans les deux sports, j'ai commencé à me documenter et à suivre les conseils distillés dans les revues et magazines de presse. Mais je me suis vite rendu compte que les plans d'entraînements proposés étaient souvent les mêmes et que les consignes données étaient séduisantes sur le papier mais inefficaces sur le terrain car trop générales. Je me suis alors tourné vers des ouvrages spécialisés sur l'entraînement. J'ai suivi les conseils donnés mais je restais confronté à une problématique de taille : grande fatigue en milieu de saison, perte de motivation et surtout blessure à l'approche des objectifs principaux.

Cette situation a perduré jusqu'en septembre 2015, quand j'ai dû abandonner un Ironman® après la partie vélo alors que j'étais en tête. Le coup a été dur. Je me suis rendu à l'évidence : mon volume d'entraînement qui avoisinait les 17 heures par semaine en moyenne n'était pas compatible avec mon travail, mes fonctions d'entraîneur et ma vie de famille. Tous ces facteurs cumulés faisaient que mon corps se fatiguait prématurément et de plus en plus tôt à chaque nouvelle saison. Il fallait que je trouve une solution qui me permette de continuer à progresser tout en diminuant mes heures d'entraînement.

S'entraîner moins mais mieux

Le premier à me proposer une solution fut mon ami Fabrice Kuhn, médecin du sport et auteur de *Paléofit*[1], une méthode de renforcement musculaire révolutionnaire qui s'inspire du mode de vie originel de l'homme, c'est-à-dire des efforts physiques auxquels notre corps est adapté. L'objectif était de remplacer quelques séances longues de course à pied par de courtes séances de renforcement musculaire ciblées sur mes problématiques : j'avais vraiment du mal à tenir mon allure sur les derniers kilomètres de la partie course à pied ; de plus, ma récupération musculaire pendant les semaines d'entraînement n'était pas optimale et ne me permettait pas d'être à 100 % de mes capacités physiques pendant mes objectifs. Les résultats ne se sont pas fait attendre. Un an après avoir introduit le Paléofit dans ma préparation physique, je remportais mon premier Ironman®. J'avais réduit mon volume horaire d'environ cinq heures (j'étais passé de 17 heures à 12 heures d'entraînement en moyenne par semaine) et pourtant j'étais plus fort et en meilleure santé !

La principale difficulté à surmonter pour un triathlète aujourd'hui, et elle est la même pour tout le monde, c'est le manque de temps : comment réussir à concilier vie de famille, vie professionnelle et vie sportive ? Quand on choisit le triathlon comme sport, ça relève presque de la schizophrénie !

En tant qu'entraîneur mais également en tant qu'athlète, mon nouveau challenge était le suivant : je devais trouver un moyen d'optimiser les séances d'entraînement afin de réduire encore le volume horaire hebdomadaire. En clair, je devais trouver un moyen pour s'entraîner moins mais mieux.

De la théorie à la pratique

Mon approche a été empirique. J'ai mis en place et adapté plusieurs concepts visant à optimiser les séances d'entraînement avec les sportifs que j'entraînais au club et lors des différents stages que j'organisais en France et à l'étranger. J'ai eu la chance d'encadrer des athlètes de tout niveau et c'est avec eux que je me suis aperçu que la méthode que j'étais en train d'esquisser était la bonne. J'étais sur la bonne voie car pour chaque athlète, le constat

1. Kuhn F. *Paléofit*. Thierry Souccar, 2015

a été le même : j'ai observé une augmentation de la puissance et de l'endurance et surtout l'évitement des blessures. Et tout cela en ayant réduit le nombre d'heures d'entraînement.
J'ai codifié cette méthode, j'ai sélectionné les différents outils (ceux que je vais vous présenter dans les pages qui suivent : le training binaire, l'échelle de rythme, le home-trainer, le renforcement musculaire…), j'ai imaginé des séances d'entraînement spécifiques pour chacun de ces outils, j'ai établi des planifications type selon le format de triathlon visé et j'ai appris à les mettre en pratique avec mes triathlètes. *Le Training express pour le triathlon* était né, une méthode inédite d'optimisation de l'entraînement pour le triathlon qui promet de diviser par deux le volume horaire moyen d'entraînement.
À titre personnel, je me suis fixé de tester cette méthode sur le premier Ironman® de Tours qui allait se dérouler le 10 juin 2018. Mon objectif était simple : être performant sur la distance reine en m'entraînant en moyenne 7 heures par semaine sur une période de 7 mois. Le jour J, je n'ai jamais aussi bien nagé et roulé à vélo. Je suis parti en course à pied avec une sensation de fraîcheur et de puissance inédite… Malheureusement un mauvais aiguillage au 22e kilomètre m'a contraint à abandonner la course alors que j'étais en quatrième position.
Depuis près de deux ans, j'applique le *Training express pour le triathlon* avec mes athlètes et tous ont réalisé voire même dépassé leur objectif.

Une méthode d'entraînement simple et accessible

Voilà de nombreuses années maintenant que je pratique et j'encadre les différentes disciplines de triathlon (voir p. 16). Au cours de toutes ces années, j'ai testé bon nombre de méthodes d'entraînement et je continue encore de traquer les nouvelles tendances. Toutes ces techniques d'entraînement ont leurs points forts et leurs points faibles, mais toutes ont un inconvénient de taille, celui d'être difficilement accessibles aux non-initiés.
Je m'explique. Les méthodes d'entraînement « classiques » font appel à une multitude de concepts et termes techniques difficiles à appréhender pour les triathlètes amateurs. Il est vraiment compliqué de s'y retrouver parmi les différentes allures d'endurance (la vitesse maximale, la vitesse dite « allure course », le seuil ventilatoire 1 etc.). Et, quand il faut de surcroît synchroniser toutes ces définitions d'allure avec la fréquence cardiaque, les temps de récupération et autres paramètres, le triathlète se sent forcément perdu. Dans le meilleur des cas, il s'entraînera en deçà des allures préconisées, évitera le surentraînement et les blessures mais il ne progressera pas efficacement et surtout il n'apprendra jamais véritablement à s'entraîner. Avec un peu de chance, il suivra comme il le peut le planning d'entraînement sans comprendre l'objectif visé et progressera modestement. Dans le pire des cas, la fatigue, le surentraînement et même la blessure seront de la partie.
La méthode de Training express pour le triathlon (T.E.T) que je vous présente dans ce livre tire un trait sur tous ces termes complexes. Les explications et les consignes sont données dans un langage compréhensible par tous. Les exercices proposés découlent d'une réelle

approche de terrain et s'adaptent quel que soit votre niveau ou votre objectif. En réduisant le volume horaire d'entraînement, vous réduirez considérablement le risque de blessure et votre progression sera optimale.

Si votre objectif est de finir un triathlon, la méthode T.E.T vous permettra de le faire en moins de cinq heures d'entraînement par semaine en moyenne. S'il est de performer, vous l'atteindrez en moins de sept heures par semaine.

En suivant la méthode T.E.T, je ne vous promets pas d'être le meilleur au monde… Il n'y a pas de recette miracle universelle pour la simple et bonne raison que chaque être humain est unique. Si une telle méthode existait, nous serions tous champions du monde… En revanche, je vous propose une méthode qui s'adapte à votre profil, vos envies, vos objectifs et qui vous permettra de donner le meilleur de vous-même. En quelque sorte, je vous donne des ingrédients magiques et après les avoir « apprivoisés », vous les doserez à votre convenance pour obtenir votre propre potion magique, celle qui vous mènera sur le chemin de la performance et du dépassement de soi. Pas d'inquiétude, vous ne serez pas seul. Ce livre va vous guider pas à pas. Chaque chapitre vous accompagnera, vous formera et vous préparera en vue de votre objectif final. Mais attention, ce sera *votre* recette miracle et elle ne fonctionnera que pour vous. En refermant ce livre, vous serez en mesure de planifier votre préparation physique en totale autonomie. Si vous souhaitez, dans un premier temps, vous en remettre à mon expérience d'entraîneur et de triathlète, vous trouverez pour cela en fin d'ouvrage des planifications « prêtes à l'emploi » et ce pour tous les formats de triathlon (S, M, L et XXL). Je vous conseille d'ailleurs cette option la première année. En suivant mes planifications, vous assimilerez la méthode T.E.T beaucoup plus rapidement et vous pourrez la mettre en application plus facilement les années suivantes.

Votre rêve est à portée de main

Avec cette méthode, vous avez toutes les clés en main pour dépasser vos limites. Croyez toujours en vous, en votre volonté, en vos capacités physiques et mentales, et ne laissez jamais personne vous faire douter de vos rêves. La méthode T.E.T a un seul et unique but : vous permettre de réaliser votre rêve comme j'ai pu réaliser le mien en 2016 à ceci près que vous y parviendrez avec moins de contraintes techniques que moi à l'époque, et en ayant plus de temps pour vous et votre famille.

Maintenant il est temps de vous laisser découvrir ce livre à la croisée du guide pratique et du coach personnel qui, j'en suis persuadé, vous emmènera bien au-delà de vos espérances sportives.

Le b.a.ba du triathlon

Le triathlon consiste à enchaîner dans l'ordre trois activités sportives : natation, cyclisme et course à pied. L'enchaînement s'effectue sans aide extérieure et sans arrêt du chronomètre lors du changement de discipline (transition).

La pratique du triathlon est divisée en deux catégories selon l'âge : la catégorie jeunes et la catégorie adultes. Ces deux catégories étant elle-même divisées en sous-catégories.

- **Chez les jeunes** : Mini-poussins (6 à 7 ans), Poussins (8 à 9 ans), Pupilles (10 à 11 ans), Benjamins (12 à 13 ans), Minimes (14 à 15 ans), Cadets (16 à 17 ans) et Juniors (18 à 19 ans).
- **Chez les adultes** : Senior 1 (20 à 24 ans), Sénior 2 (25 à 29 ans), Senior 3 (30 à 34 ans), Senior 4 (35 à 39 ans), Vétéran 1 (40 à 44 ans), Vétéran 2 (45 à 49 ans), Vétéran 3…

Il existe une troisième catégorie, la catégorie Espoirs dite aussi catégorie U23 qui englobe indistinctement juniors et seniors de moins de 23 ans. Cette catégorie est valable seulement sur certaines grandes compétitions.

Pour prendre part à un triathlon, vous avez trois possibilités :

- **vous affilier à un club de triathlon et obtenir une licence via ce club**, ce qui vous permet de rencontrer plus facilement des personnes qui partagent la même passion que vous ;
- **prendre une licence individuelle**, vous êtes alors licencié au sein de la Fédération française de triathlon et d'une ligue mais sans être rattaché à aucun club ;
- **avoir un simple certificat médical (sans licence donc)** ce qui suffit pour vous permettre de pratiquer le triathlon en compétition.

Notez que si vous n'êtes pas licencié ou que vous disposez d'une licence « loisirs » (et non d'une licence « compétition »), vous devrez vous acquitter d'un pass journée compétition qui vous assurera pendant la course.

Remarque

Si vous envisagez de faire plus de trois courses dans l'année, il sera plus économique d'opter pour une licence « compétition » club ou individuelle au regard du tarif de certains pass journée compétition surtout si vous convoitez les formats longue distance.

LES AUTRES DISCIPLINES DE TRIATHLON

La Fédération française de triathlon (FFTri) est une fédération en plein essor. Avec l'intégration des raids entre autres, elle offre désormais un panel de douze disciplines qui font appel à des sports très variés comme le kayak, le tir à l'arc, la course d'orientation, et même le ski de fond ! Afin d'enrichir votre culture de triathlète, voici les différentes disciplines de triathlon.

Les disciplines historiques :

- le triathlon ;
- le triathlon des neiges ;
- le cross triathlon ;
- le para-triathlon ;
- le duathlon : course à pied/vélo/course à pied ;
- le cross duathlon : course à pied/course à pied trail/VTT/course à pied trail ;
- le duathlon des neiges : course à pied/ski de fond/course à pied ;
- le bike and run : un VTT pour deux personnes qui alternent chacune, tour en VTT et course à pied ;
- l'aquathlon : natation/course à pied.

Les disciplines nouvelles :

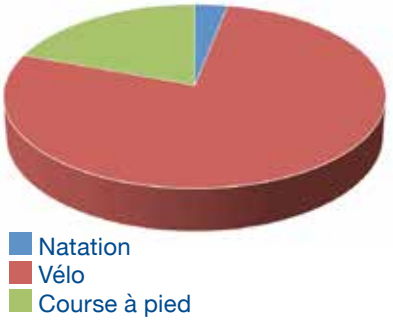
- le *Swim Run* : multienchaînement de natation/course à pied en gardant ses chaussures et son matériel de natation pendant toute la course ;
- le *Swim Bike* : natation/vélo ;
- et enfin les raids qui regroupent tous les sports des raids (tir à l'arc, canoë-kayak, course d'orientation).

Ainsi la définition du triathlon devrait-elle évoluer. Le triathlon s'assimile plutôt à l'enchaînement ou au multienchaînement de deux disciplines au moins, répertoriées par la Fédération française de triathlon.

Les différents formats de triathlon

Le triathlon propose plusieurs formats de course ce qui permet de débuter progressivement et de varier les plaisirs. Voici les différents formats pour le triathlon classique, le cross triathlon et le triathlon des neiges.

Le triathlon (natation, vélo, course à pied)



Ce graphique montre la répartition des distances entre les disciplines. En triathlon, le vélo représente près des trois quarts de la course (78 %).

FORMAT XS (20' à 50')*
Natation 400 m
Vélo 10 km
Course à pied 2,5 km

FORMAT S (55' à 1 h 30)*
Natation 750 m
Vélo 20 km
Course à pied 5 km

FORMAT M (1 h 50 à 3 h)*
Natation 1 500 m
Vélo 40 km
Course à pied 10 km

FORMAT Half-Ironman® (4 h 15 à + de 8 h)*
Natation 1 900 m
Vélo 90 km
Course à pied 21 km

FORMAT L (4 h 15 à + de 8 h)*
Natation 3 000 m
Vélo 80 km
Course à pied 30 km

FORMAT XL (6 h à + de 10 h)*
Natation 4 000 m
Vélo 120 km
Course à pied 30 km

FORMAT XXL ou Ironman® (8 h à + de 15 h)*
Natation 3 800 m
Vélo 180 km
Course à pied 42,195 km

* Temps moyens sur un parcours ne présentant pas de difficultés majeures.

Le cross triathlon (natation, VTT, course à pied trail)

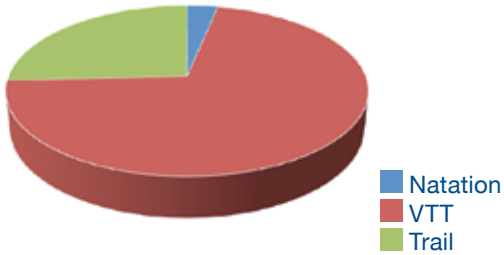
FORMAT XS
Natation 250 m
VTT 5,5 km
Trail 2 km

FORMAT S
Natation 500 m
VTT 11 km
Trail 4 km

FORMAT M
Natation 1 000 m
VTT 22 km
Trail 8 km

FORMAT L
Natation 2 000 m
VTT 44 km
Trail 16 km

FORMAT XL
Natation 3 000 m
VTT 66 km
Trail 24 km



Ce graphique montre la répartition des distances entre les disciplines. En cross triathlon, le vélo représente 71 % de la course.

Remarque
Le X-terra® est un cross triathlon avec une partie VTT plus engagée et plus technique.

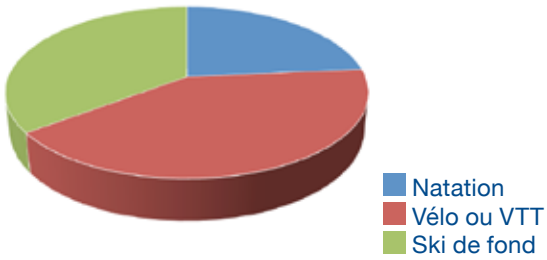
Le triathlon des neiges

Ce triathlon consiste en l'enchaînement d'une partie course à pied ou trail, vélo de route ou VTT et d'une partie ski de fond.

FORMAT XS
Course à pied ou trail 2 km
Vélo ou VTT 3,5 km
Ski de fond 3 km

FORMAT S
Course à pied ou trail 4 km
Vélo ou VTT 7 km
Ski de fond 6 km

FORMAT M
Course à pied ou trail 8 km
Vélo ou VTT 14 km
Ski de fond 12 km



Ce graphique montre la répartition des distances entre les disciplines. En triathlon des neiges, le vélo représente 41 % de la course.

Le triathlon des neiges est une discipline que j'affectionne particulièrement mais elle ne sera pas développée dans ce livre car elle compte peu de pratiquants. Cependant ma méthode d'optimisation de l'entraînement peut tout à fait s'adapter à cette discipline : vous vous

préparerez sur les planifications des formats S à M du triathlon en remplaçant les séances de natation par de la course à pied et les séances de course à pied par du ski de fond.

J'attire votre attention sur le fait que, hormis pour le triathlon des neiges, les représentations graphiques des différents formats ci-dessus indiquent clairement que la course cycliste est la discipline principale en triathlon. Pourtant on dit souvent qu'un triathlon se perd en natation et se gagne en course à pied ! Est-ce exact ? Ce dicton se vérifie sur les formats courts, avec ou sans drafting, qui sont des courses hyper rapides et où les transitions natation/vélo et vélo/course à pied sont la plupart du temps cruciales. En effet, si vous prenez votre vélo ne serait-ce que 10 secondes après le groupe de tête, vous verrez vos rêves de victoire s'éloigner. En revanche, si vous commencez la course à pied avec 10 secondes d'avance, vous avez de grandes chances de l'emporter.

Pour les formats plus longs, mon avis diffère. Plus le format s'allonge et moins la partie natation devient importante. À vélo, vous pouvez facilement rattraper votre retard si vous vous êtes entraîné ; les meilleures peuvent même s'octroyer une avance confortable à la fin de la partie vélo et gagner le triathlon en ne forçant pas sur la partie course à pied…
En conclusion et vu le niveau actuel, mon dicton personnel serait plutôt : « Si tu veux gagner en triathlon, soit très fort en natation, excellent en vélo et parfait en course à pied ! »

Maintenant que vous êtes incollable sur les différents formats de triathlon, passons à présent aux règles de la compétition. Comme tous les sports, le triathlon a ses propres règles et je vous conseille de bien les connaître avant de vous inscrire au départ d'une course et tenter de triompher sur le triple effort. Certaines de ces règles, si elles ne sont pas respectées, peuvent vous disqualifier, réduisant à néant des mois de préparation !

Les règles du triathlon

Voici un rappel des principales règles, avertissements et sanctions à connaître en triathlon.

Les quatre règles d'or

1. Avant de monter à vélo, je dois avoir mon casque attaché sur la tête. Dans le parc à vélos, je cours obligatoirement le vélo à la main.
2. Je monte sur mon vélo après la ligne matérialisée au sol, juste après le parc à vélos ; et je descends avant cette ligne pour rentrer au parc à vélos, vélo à la main une fois la course cycliste terminée.
3. Le dossard se porte dans le dos lors de la course cycliste et sur la poitrine lors de la course à pied. Il doit être dans le bon sens avant de sortir de l'aire de transition. Pour la

partie natation, en l'absence de contre-indication de l'équipe organisatrice ou des arbitres, il est possible de le mettre sous sa combinaison. Toutefois, pensez à vérifier qu'il est bien résistant au contact de l'eau pour éviter les mauvaises surprises, et enfilez celui-ci dans le dos pour une transition optimale natation/vélo.

4. Je ne retire mon casque qu'une fois que mon vélo est à son emplacement et avant de partir courir.

Les quatre avertissements et les sanctions encourues

- **L'avertissement verbal** : c'est un simple avertissement et il n'y a aucune sanction.
- **Le carton jaune « Stop and Go »** : il s'agit d'une faute qui peut être corrigée et comme son nom l'indique, l'arbitre vous arrête avec un « stop » pour que vous puissiez corriger votre faute (par exemple : dossard mal positionné à l'intérieur de l'aire de transition). Dès que vous êtes en conformité, l'arbitre vous dit « go » pour repartir.
- **Le carton bleu est spécifique à la partie cycliste** : si le drafting[1] (profiter de l'aspiration créée par le cycliste avant) n'est pas autorisé sur votre triathlon et que l'arbitre vous surprend en train de vous abriter derrière un autre concurrent, vous devrez vous arrêter (le plus souvent avant de partir en course à pied) dans une zone prévue à cet effet appelée zone de pénalité. La durée de cet arrêt dépend du format de course sur lequel vous êtes engagé. À savoir : 1 minute pour les formats XS et S, 2 minutes pour le format M et 5 minutes pour les formats L à XXL.
- **Le carton rouge est synonyme de disqualification immédiate**, soit pour faute qui ne peut pas être remise en conformité, soit pour insulte à un arbitre ou autre faute relevant du règlement de la Fédération française de triathlon.

La disqualification automatique

Vous pouvez être disqualifié automatiquement pendant et même après votre course pour les raisons suivantes :

- le cumul de 2 cartons bleus sur les formats XS à M ou 3 cartons bleus sur les formats L à XXL ;
- votre dossard est non visible à l'arrivée ;
- le non-respect du nombre de tours sur les trois disciplines du triathlon ;
- une pénalité non effectuée (sachez que c'est à vous de penser à faire cette pénalité et non à l'arbitre ou l'organisateur de vous le rappeler).

Vous êtes dorénavant incollable sur les principales règles qui régissent votre passion, il reste maintenant un dernier élément à s'approprier et non des moindres : l'équipement. Ça vous parle ?

1. Le drafting ou aspiration-abri est une technique qui consiste à se placer juste derrière la roue du cycliste qui me précède afin de bénéficier du phénomène aérodynamique d'aspiration. Ce phénomène est une notion importante en cyclisme puisqu'elle permet d'économiser entre 10 et 40 % d'énergie selon la force et l'orientation du vent.

L'équipement en triathlon

Le triathlon n'échappe pas à l'effet de mode et vous pouvez facilement vous ruiner si vous voulez la suivre. Ne dit-on pas que quand on est passionné, on ne compte pas ? Les grandes enseignes du triathlon l'ont bien compris. Mais sachez que vous pouvez pratiquer le triathlon à peu de frais.

En effet, un simple maillot de bain pour les femmes, un maillot de bain et un tee-shirt pour les hommes, n'importe quel vélo en bon état avec un casque et une paire de baskets, un porte-dossard ou des épingles pour attacher celui-ci et vous voilà prêt à en découdre !

Mais au-delà des moyens du bord, peut-être avez-vous envie de découvrir le matériel spécifique qui existe en triathlon. Si c'est le cas, voici ce qu'il faut retenir.

La tenue du triathlète porte un nom : la combinaison trifonction. C'est le textile du triathlète par excellence. Cette tenue pourvoit à tous les besoins du triathlète : elle sèche très rapidement après la partie natation, son cuissard est confortable lors de la course cycliste et elle est un excellent « climatiseur » sur la partie course à pied. La combinaison trifonction existe en deux formats : le format une pièce et le format double (composé d'une partie haute et d'une partie basse). Son prix varie de 60 à plus de 300 €.

Précisions pour la partie natation

Tant que la température de l'eau est supérieure à 16 °C, rien ne vous empêche de nager uniquement avec votre combinaison trifonction. En revanche, quand la température de l'eau baisse entre 12 et 16 °C, le règlement vous impose de porter une combinaison Néoprène®, ce qui vous protège du froid et améliore sensiblement votre vitesse de nage. Son prix varie de 90 à plus de 800 €. Dernière précision, qui ne va pas ravir les nageurs de niveau moyen vu les avantages que procure une combinaison Néoprène® (amélioration de la flottabilité et économie d'énergie entre autres), le port de cette combinaison est interdit au-dessus de 24 °C (20 °C pour les élites).

Précisions pour la partie course cycliste

Le choix du vélo

Même si la plupart des vélos sont autorisés, dans la pratique, trois catégories se démarquent nettement.

Le vélo de route standard sert le plus souvent pour les parcours vallonnés à montagneux. Vous pouvez ajouter des prolongateurs pour une position plus aérodynamique et confortable. Attention toutefois, la taille des prolongateurs est réglementée sur les courses avec drafting (aspiration-abri) et ne doit pas excéder les cocottes du vélo. Le prix d'un vélo de route standard varie de 700 à plus 12 000 €.

Prolongateur court

Prolongateur long

Le vélo de contre-la-montre est adapté au parcours plat, et permet d'avoir un très bon aérodynamisme et de gagner en confort. Toutefois, ceux qui ont de grandes capacités musculaires au niveau des cuisses pourront utiliser ce genre de vélo aussi sur parcours vallonné ou en montagne. Son prix commence aux alentours de 1 200 € et peut monter jusqu'à plus de 13 000 €.

Le VTT sous ses trois déclinaisons (rigide, semi-rigide et tout-suspendu) est principalement utilisé pour le cross triathlon ou X-terra. Rien ne vous empêche de l'utiliser sur des triathlons, mais je vous le déconseille si vous cherchez la performance car il n'est pas adapté pour la vitesse sur route. La fourchette de prix se situe entre 300 et 12 000 €.

Enfin, il existe aussi des **vélos conçus spécialement pour le triathlon** avec des cotes bien précises. Ces vélos ne sont pas homologués par la Fédération française de cyclisme et vous ne serez donc pas autorisé à prendre le départ d'une course cycliste avec une telle machine.

Bien entendu, le vélo à assistance électrique est interdit, mais pourquoi ne pas imaginer dans quelques années une discipline avec ce genre de modèle !

Le choix des chaussures

Vous pouvez décider d'investir dans une paire de chaussures spécifiques pour vélo ou mettre simplement vos baskets de course à pied.

Voici mes conseils suivant le format choisi de triathlon.

- **Pour le format XS** : privilégiez les baskets, vos transitions seront plus rapides.
- **À partir du format S** : privilégiez les chaussures pour vélo avec pédales automatiques, votre rendement sera meilleur et vous économiserez de l'énergie. En revanche, vous devrez apprendre à maîtriser les transitions entre les disciplines avec ce type de chaussures au pied. Le prix de ces chaussures se situe entre 70 et 400 €.

Le choix du casque

Comme vous le savez, le port du casque est obligatoire. Celui-ci doit être en bon état et homologué. Faites votre choix entre un casque de route qui assurera une bonne ventilation, un casque de contre-la-montre plus aérodynamique ou un casque de VTT efficace contre les éclaboussures. Notez que vous pouvez opter pour n'importe quel casque sur n'importe quel type de vélo, le but du casque étant de vous protéger.
Le prix d'un simple casque qui vous protégera correctement sera d'environ 50 € et pourra avoisiner les 500 € avec toutes les options.

Casque de vélo de route

Casque de contre-la-montre

Casque de VTT

Précisions pour la partie course à pied

Pour courir, une simple paire de baskets suffit. Néanmoins, beaucoup de marques ont développé des baskets spécifiques au triathlon, rapides à chausser et ultralégère. En triathlon, exit le laçage traditionnel, et place aux différents lacets conçus en matière élastique. Vous n'avez plus qu'à rentrer vos pieds dans les chaussures et partir courir, les lacets sont déjà faits !
Le prix des chaussures se situe entre 100 et 180 € suivant le modèle.

EN RÉSUMÉ

Le triathlon peut se pratiquer avec au minimum :

- un maillot de bain, et un tee-shirt (pour les hommes) ;
- une paire de baskets ;
- un vélo avec un casque ;
- un porte-dossard ou des épingles pour accrocher le dossard.

Voici la liste des équipements conseillés pour plus de confort et de performance :

- une combinaison trifonction ;
- une combinaison Néoprène® pour la partie natation si le port est autorisé ;
- un bonnet et une paire de lunettes de natation ;
- une petite serviette à séchage rapide pour se sécher les pieds à la sortie de l'eau ;
- un vélo parmi ceux cités précédemment et correspondant au profil de course de votre objectif ; sinon par défaut un vélo de route avec prolongateur ;
- un kit de réparation pour vélo (pompe, chambre à air, clé Allen) ;
- un casque et une paire de lunettes (que vous pourrez garder pendant la course à pied),
- une paire de chaussures pour la course à pied avec lacets autoserrants ;
- une casquette ;
- un porte-dossard avec trois points d'attache ;
- une paire de chaussettes pour les formats longs.

Cette liste n'est pas exhaustive. Elle évoluera en fonction de votre expérience et s'affinera selon vos envies.

Enfin, il peut être intéressant de vous équiper d'une montre munie d'un cardiofréquencemètre et d'un compteur vélo (ou cyclomètre) pour maîtriser votre allure de course, et pour bien respecter les différentes vitesses préconisées par la méthode T.E.T que vous allez découvrir dans les pages qui suivent.

N° 7

HOME-TRAINER

SUR UNE JAMBE

10’ à 20’

Facile à moyenne

Eau minéralisée +++

Non recommandée

OBJECTIFS

Élimination des points morts « haut » et « bas » lors du pédalage

Augmentation de la fluidité et de l’efficacité du pédalage

Amélioration de la coordination

DESCRIPTION

Le but de cet exercice est d’essayer de pédaler avec une seule jambe sans avoir de point mort : c’est ce que l’on appelle « pédaler rond ».

Tant que vous ressentez un à-coup en position haute et/ou position basse, continuez cet exercice.

La jambe qui ne pédale pas peut être mise sur le côté ou sur les bras arrière de votre home-trainer si vous êtes assez souple.

L’exercice est très simple, vous allez enchaîner le pédalage de cette manière :

- jambe droite
- jambe gauche
- jambe droite et gauche

Le braquet doit être facile et la cadence de pédalage moyenne.

CONTENU

DÉBUTANT	CONFIRMÉ	EXPERT
• 30” jambe droite entre V1 et V2 • 30” jambe gauche entre V1 et V2 • 1’ jambe droite et gauche entre V1 et V2 **× 5 séries**	• 45” jambe droite à V2 • 45” jambe gauche entre V1 et V2 • 1’30” jambe droite et gauche à V2 **× 5 séries**	• 1’ jambe droite à V2 • 1’ jambe gauche à V2 • 2’ jambe droite et gauche à V3 **× 5 séries**

CONSEILS

- ► Si la position de la jambe qui ne pédale pas est incommodante, la laisser clipsée à la pédale mais ne pas la faire travailler.
- ► Il est important de varier les positions sur le vélo (position normale, sur les prolongateurs…).

N°

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

FAST HARD SWIM

20’ à 1h09

Moyenne à très difficile

Eau minéralisée et/ou isotonique si enchaînements

Non recommandée

OBJECTIFS

Développement de la puissance explosive

Augmentation de l’endurance musculaire face à un effort court et soutenu

DESCRIPTION

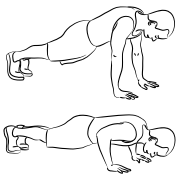
1 Je m’échauffe pendant 10 à 15’ (voir p. 40).

2 J’enchaîne :
- renforcement musculaire (voir tableau pour les différents exercices et le nombre de répétitions) ;
- nage (voir tableau ci-dessous pour le temps) ;
- renforcement musculaire (voir tableau pour les différents exercices et le nombre de répétitions) ;
- repos statique et actif (voir tableau ci-dessous pour le temps et la distance).

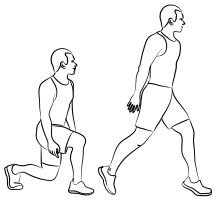
3 Je retourne au calme en zone 0 à V1 pendant 5 à 10’ (voir p. 37 et 38).

CONTENU

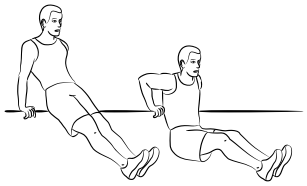
POMPES



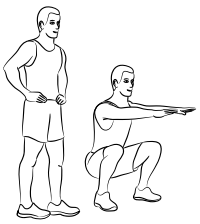
FENTES SAUTÉES



DIPS



FLEXIONS



NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
• 2 × (10 pompes / 25 m pull-buoy V4 / 10 dips / repos retour en marchant + 30” de repos statique) • Repos actif de 150 m V1 de nage au choix • 2 × (10 fentes sautées / 25 m jambes V4 / 10 flexions / repos retour en marchant + 30” de repos statique) • Repos actif de 150 m V1 de nage au choix • 2 × (10 pompes + 10 fentes sautées / 25 m V4 / 10 dips + 10 flexions / repos retour en marchant + 30” de repos statique)	• Mêmes exercices que le niveau 1 mais à répéter 4 × au lieu de 2	• Mêmes exercices que le niveau 1 mais à répéter 8 × au lieu de 2

CONSEILS

- ► Ne pas hésiter à varier les nages (en nage complète et en jambes) pour un travail musculaire complet.
- ► Les parties nagées se font à la vitesse V4, c’est-à-dire à la vitesse maximale.
- ► Tenter d’être le plus rapide possible lors des transitions entre les parties renforcement musculaire et les parties nagées.
- ► Avec le pull-buoy ne pas se servir des jambes, ce sont uniquement les bras qui travaillent.

N° 7

SÉANCES CHOCS

FARTLEK ÉTHIOPIEN

10’ à 50’

Difficile à très difficile

Boisson isotonique recommandée

Non recommandée

OBJECTIFS

Développement de la vitesse maximale aérobie
Développement de l’endurance et de la résistance musculaire
Travail du changement d’allure

DESCRIPTION

Le fartlek éthiopien fait partie des séances clés pour les coureurs éthiopiens.

1 Je m’échauffe.

2 J’enchaîne :
- course à pied de 100 m à vitesse V3 (voir tableau ci-dessous pour le nombre de répétitions) ;
- course à pied de 100 m à vitesse V1 (voir tableau ci-dessous pour le nombre de répétitions).

3 Je retourne au calme : je cours 10 minutes à vitesse V1.

CONTENU

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
• 10 × (100 m V3 / 100 m V1)	• 20 × (100 m V3 / 100 m V1).	• 30 × (100 m V3 / 100 m V1)	• 40 × (100 m V3 / 100 m V1)	• 50 × (100 m V3 / 100 m V1)

CONSEILS

- Bien respecter la vitesse V3, elle doit correspondre à la vitesse tenue sur 5 km (donc sans être à fond).
- Faire cette séance de préférence sur route avec peu de dénivelé.
- Ne pas oublier de s’hydrater sur les longues séries.

Le triathlon est un sport magnifique mais qui nécessite de s'entraîner 10 à 12 heures par semaine. ***TRAINING EXPRESS POUR LE TRIATHLON*** est une méthode d'entraînement optimisée qui va vous permettre d'obtenir les mêmes résultats – et même au-delà – en deux fois moins de temps. En plus, vous allez réduire considérablement votre risque de blessure. Vous serez moins fatigué(e) physiquement et mentalement. Et pour la performance, ça fait une sacrée différence !

Concrètement, comment ça marche ?

TRAINING EXPRESS POUR LE TRIATHLON s'appuie sur quatre outils : le training binaire, l'échelle de rythme, le home-trainer, le renforcement musculaire… Grâce à ces outils et à une planification optimisée, vous allez progresser dans les trois disciplines ; vous gagnerez en endurance, en puissance mais aussi en dynamisme et en coordination.

Dans ce livre, vous aurez :

- Toutes les clés pour planifier votre préparation physique sans l'aide d'un coach
- Des plans d'entraînement « prêts à l'emploi » pour les triathlons S, M, L et XXL
- 66 séances types (plus de 500 variantes au total), efficaces et ludiques avec des consignes simplifiées
- Des exercices pour devenir expert dans les enchaînements
- Des séances-chocs pour vous renforcer physiquement et mentalement
- Les règles d'or de l'échauffement et du retour au calme
- Des préconisations pour choisir votre équipement
- Des conseils pour vous alimenter avant une compétition
- Une check-list des préparatifs à faire la veille de la course

Grâce à ce livre, à la croisée du guide pratique et du coach personnel, vous vous lancerez dans votre triathlon avec une sensation de fraîcheur et de puissance inédite et vous franchirez la ligne d'arrivée avec une seule idée en tête : votre prochaine course.

Training express pour le triathlon

208 pages - Format 21 x 27 cm - 25,90€

ACHETER CE LIVRE

Sébastien Balondrade est entraîneur de triathlon et de natation, et l'un des meilleurs triathlètes français sur les formats extrêmes. Il a remporté l'Ironman® *The Brutal Extreme Triathlon* à Llanberis au Pays de Galles.

« Grâce à ce livre, vous allez vous aligner au départ de triathlons dont vous ne vous seriez jamais cru(e) capable auparavant. »

Dr Fabrice Kuhn
Médecin du sport, triathlète, qualifié pour les championnats du monde de triathlon format XXL à Hawaï en 2019

Prix : 25,90 € TTC

ISBN 978-2-36549-373-4
9 782365 493734

Plus d'infos sur
www.thierrysouccar.com