

Triathlon

Thomas Carpentier

03/02/2026

Table des matières

Introduction	8
Chapitre 1 : Du déclic à la décision ferme	16
1.1- Le moment du déclic : clarifier d'où vient ton envie	16
1.2- Es-tu le bon profil pour te lancer maintenant ? . . .	18
1.3- Faire le tri : ce qui t'attire vraiment dans le triathlon	20
1.4- Transformer une envie vague en objectif précis . . .	22
1.5- Ton engagement : à quoi tu dis « oui » exactement	23
1.6- Vérification finale : le mini-bilan de départ	25
1.7- Formaliser ton engagement	26
Chapitre 2 : Comprendre le triathlon sans se noyer dans les détails	27
2.2- Le vocabulaire de base : parler triathlon sans se sentir idiot	27
2.3- Les règles de base : ce que tu dois respecter sans te prendre la tête	27
2.4- Comment se déroule un triathlon, du point de vue d'un vrai débutant	27
2.5- Ce que voient les arbitres et les bénévoles, et ce qu'ils attendent de toi	27
2.6- Les petites choses qui surprennent souvent les débutants	27
Chapitre 3 : Faire l'état des lieux : votre point de départ réel	27
3.2- Ton point de départ global : corps, santé, mode de vie	27
3.3- Ton profil sportif : ce que tu as déjà dans les jambes (et la tête)	28

3.4- Faire le point en natation : savoir où tu mets les pieds (et les bras)	28
3.5- Faire le point en vélo : puissance, endurance et habitude de rouler	28
3.6- Faire le point en course à pied : ton rapport à l'effort simple mais exigeant	28
3.7- Identifier clairement tes forces et tes faiblesses	28
3.8- À partir de là : quel type de triathlon viser pour une première fois réaliste	28
3.9- Te fixer un premier objectif clair et raisonnable	28
3.10- Résumer ton point de départ : ta « carte d'identité triathlon »	28

Chapitre 4 : Choisir sa première course et fixer le bon cap 29

4.2- Comprendre les formats : XS, S, M et au-delà	29
4.3- Choisir la bonne date : ni trop tôt, ni trop loin	29
4.4- Bien choisir le type de parcours : plat, vallonné, technique	29
4.5- L'ambiance et la taille de l'événement : ce qui te conviendra vraiment	29
4.6- Comment chercher et filtrer les courses	29
4.7- Fixer ton cap : décider et t'engager	29
4.8- Construire un calendrier simple jusqu'au jour J	29
4.9- Adapter à une vie d'adulte actif : ton cadre réaliste	29
4.10- Prévoir des jalons avant le jour J	30
4.11- Ce que tu peux encore ajuster, et ce que tu fige	30

Chapitre 5 : Structurer son entraînement sans s'épuiser 30

5.2- Un principe simple : adapter ton plan à ta vraie vie	30
5.3- Combien de séances par semaine pour un premier triathlon ?	30
5.4- À quoi ressemble une semaine type pour un débutant	30
5.5- Comment faire progresser ton plan semaine après semaine	30
5.6- Gérer la fatigue : apprendre à t'écouter sans te trouver des excuses	30
5.7- Comment intégrer les trois disciplines sans te disperser	30
5.8- Bien placer les séances dans la semaine	31
5.9- Adapter ton entraînement quand la vie déborde	31
5.10- Les erreurs classiques qui mènent à la surcharge	31
5.11- Les erreurs d'irrégularité et comment les éviter	31

- 5.12- Exemples de semaines selon ton temps disponible 31
- 5.13- Ce que tu dois garder en tête en fermant ce chapitre 31

Chapitre 6 : Apprivoiser la natation en eau libre 31

- 6.2- Construire une technique simple, suffisante pour le triathlon 31
- 6.3- Maîtriser la respiration : la clé pour ne pas paniquer 31
- 6.4- L'eau libre pas à pas : passer de la théorie à la pratique 32
- 6.5- Apprendre à s'orienter sans perdre ton efficacité . 32
- 6.6- Gérer le stress spécifique de l'eau libre 32
- 6.7- Le matériel indispensable pour l'eau libre (et ce que tu peux laisser de côté) 32
- 6.8- Les erreurs fréquentes des débutants... et comment les éviter 32
- 6.9- Construire ta confiance séance après séance 32

Chapitre 7 : Construire une base solide en vélo 32

- 7.2- Sécurité : les règles de base pour rouler serein . . 32
- 7.3- Construire ton endurance de base : le cœur du travail vélo 32
- 7.4- Apprendre à pédaler efficacement : cadence et technique 33
- 7.5- Côtes, descentes et relances : apprivoiser le relief . 33
- 7.6- Choisir tes itinéraires d'entraînement 33
- 7.7- Organiser tes semaines vélo sans t'épuiser 33
- 7.8- Gérer ton effort pour garder des jambes pour la course 33
- 7.9- S'habituer à enchaîner vélo et course à pied 33
- 7.10- Les erreurs classiques des débutants... et comment les éviter 33
- 7.11- Ce que tu dois retenir pour la suite 33

Chapitre 8 : (Re)découvrir la course à pied pour enchaîner après le vélo 34

- 8.2- Simplifier ta technique de course pour le triathlon . 34
- 8.3- Gérer l'impact et protéger tes articulations 34
- 8.4- Construire ta base d'endurance en course à pied . . 34
- 8.5- Prévenir les blessures en gardant la tête froide . . 34
- 8.6- Apprivoiser les jambes lourdes après le vélo 34
- 8.7- Organiser tes séances de course dans ta semaine de triathlon 34
- 8.8- Rendre ta course à pied utile pour ton jour J 34

Chapitre 9 : Art du dosage : combiner natation, vélo, course et récupération	35
9.2 - Construire une semaine type qui respecte ton corps (et ta vie)	35
9.3 - Introduire les séances combinées (bricks) sans te détruire	35
9.4 - Reconnaître la fatigue utile et la fatigue dangereuse	35
9.5 - La récupération : ton quatrième sport	35
9.6 - Ajuster ton plan sans tout remettre en question . .	35
9.7 - Faire évoluer ton dosage au fil des semaines	35
9.8 - Garder le cap sans te perdre dans les détails . . .	35
Chapitre 10 : Le matériel du débutant raisonnable	36
10.2- Comprendre la différence entre indispensable, utile et gadget	36
10.3- Natation : sortir de l'eau sans te ruiner	36
10.4- Vélo : de ce que tu as déjà à ce qui vaut vraiment l'investissement	36
10.5- Course à pied : garder ça simple et confortable . .	36
10.6- Spécial transitions : organiser ton "petit coin" sans en faire un magasin	36
10.7- La montre GPS et autres objets connectés : bien les remettre à leur place	36
10.8- Comment choisir sans te ruiner : neuf, occasion, prêt, location	36
10.9- Adapter ton matériel à ta course	36
10.10- Éviter les pièges classiques des premiers mois .	37
10.11- Construire progressivement ton "kit triathlon" personnel	37
Chapitre 11 : Maîtriser les transitions comme un débutant malin	37
11.2- Comprendre T1 et T2 : deux transitions, deux logiques	37
11.3- Découvrir l'aire de transition : ton "QG" de course	37
11.4- Organiser ton emplacement : simple, lisible, efficace	37
11.5- T1 en détail : de la sortie de l'eau à la première pédale	37
11.6- T2 en détail : de la dernière ligne droite à la première foulée	37
11.7- Ce qu'il faut absolument éviter en transition . . .	38
11.8- Routines simples pour automatiser tes gestes . . .	38

11.9- Gérer ton mental en transition : ni panique, ni pause café	38
11.10- Adapter ta transition à ton format et à toi	38
11.11- Un mini-scenario complet : ta première transition vue de l'intérieur	38

Chapitre 12 : Organisation de la vie quotidienne autour du triathlon 38

12.2- Faire un état des lieux de ton emploi du temps réel	38
12.3- Construire une semaine type réaliste	38
12.4- Le matin, le midi, le soir : trouver tes bons créneaux	38
12.5- Impliquer ton entourage au lieu de subir les conflits	39
12.6- Gérer le travail : stress, horaires et fatigue mentale	39
12.7- La récupération hors entraînement : ton carburant invisible	39
12.8- Rester flexible sans perdre le fil	39
12.9- Ajuster ton entraînement à ton niveau de fatigue .	39
12.10- Simplifier pour gagner du temps : routines et préparation	39
12.11- Gérer la motivation sur la durée	39
12.12- Vivre le triathlon sans qu'il prenne toute la place	39
12.13- Quand la vie déborde : adapter sans culpabiliser	39
12.14- Mettre tout ça ensemble : une semaine type d'adulte occupé	40
12.15- Ce que tu dois retenir pour organiser ta vie autour du triathlon	40

Chapitre 13 : Cultiver un mental solide de débutant 40

13.2- Comprendre comment fonctionne ton cerveau d'athlète débutant	40
13.3- Identifier tes vraies peurs, concrètement	40
13.4- Apprendre à te parler comme tu parlerais à un ami	40
13.5- Gérer la panique en eau libre	40
13.6- Construire une confiance réaliste, pas artificielle .	40
13.7- Utiliser des routines mentales simples	40
13.8- Gérer les moments où tu n'as pas envie	41
13.9- Se préparer mentalement au jour J, sans en faire une montagne	41
13.10- Savoir gérer les moments difficiles pendant la course	41
13.11- Mental solide ne veut pas dire mental dur	41
13.12- Faire de ton premier triathlon une base, pas un examen	41

Chapitre 14 : Simuler le jour J avant le vrai jour J	41
14.2- Construire une répétition générale réaliste	41
14.3- Organiser le bon timing de ta simulation	41
14.4- Tester le matériel dans des conditions proches de la course	41
14.5- Travailler les transitions comme si tu y étais	42
14.6- Tester l'alimentation et l'hydratation en condition réelle	42
14.7- Repérer les itinéraires et les conditions de terrain	42
14.8- Gérer volontairement de petites erreurs pour ap- prendre	42
14.9- Construire ton « scénario mental » du jour J	42
14.10- Que faire après ta simulation : débriefer sans te juger	42
14.11- Exemple de journée de simulation complète	42
14.12- En résumé : tu passes du « je crois » au « je sais »	42
Chapitre 15 : Les dernières semaines avant la course : affûtage sans panique	43
15.2- La logique des 3-4 dernières semaines	43
15.3- Comment réduire le volume sans te désentraîner	43
15.4- Garder un peu d'intensité sans se mettre dans le rouge	43
15.5- Que faire, sport par sport, dans les deux dernières semaines	43
15.6- Gérer la fatigue et les petits bobos de fin de pré- paration	43
15.7- Les doutes de dernière minute : ce qui est normal, ce qui ne l'est pas	43
15.8- La logistique : ne pas découvrir la veille que tu as un problème	43
15.9- La checklist matériel : verrouiller sans sur-réagir	43
15.10- Ajuster ton alimentation et ton hydratation sans tomber dans les excès	44
15.11- Organiser ton sac et ton déroulé de course	44
15.12- L'importance de la routine dans les derniers jours	44
15.13- Ce que tu dois arrêter de faire dans les dernières semaines	44
15.14- Vérifier la météo... et adapter au lieu de paniquer	44
15.15- Accepter de lever le pied sans culpabiliser	44
Chapitre 16 : Le jour J vu de l'intérieur, étape par étape	44
16.2- Sur le site : retrait du dossard, reconnaissance et repères	44

16.3- Installation dans le parc à vélo : ton “camp de base”	45
16.4- Le briefing et la mise à l’eau : passer du stress au mode “exécution”	45
16.5- La natation : rester dedans, sans s’affoler	45
16.6- Transition 1 (T1) : de l’eau au vélo, sans panique	45
16.7- Le vélo : gérer son allure et son alimentation	45
16.8- Transition 2 (T2) : du vélo à la course à pied	45
16.9- La course à pied : apprivoiser les jambes lourdes	45
16.10- Gérer les moments difficiles : mental en direct	45
16.11- La dernière portion : préparer la ligne d’arrivée	46
16.12- Juste après l’arrivée : ne pas t’écrouler tout de suite	46
16.13- Les erreurs classiques du jour J et comment tu viens de les éviter	46

Chapitre 17 : Après la ligne d’arrivée : récupérer, analyser, progresser 46

17.2- Les premières heures : bien lancer ta récupération	46
17.3- Les premiers jours : laisser ton corps et ta tête atterrir	46
17.4- Éviter les grosses erreurs de récupération	46
17.5- Mettre à plat ton premier triathlon : l’analyse serene	46
17.6- Transformer tes erreurs en apprentissages concrets	46
17.7- Poser les bases de ton prochain objectif	47
17.8- Garder un triathlon « équilibré » dans ta vie	47
17.9- Te souvenir de ce que tu viens de faire	47

Introduction

Au moment où tu ouvres ce livre, tu n'es pas triathlète.
Au moment où tu le refermeras, tu ne seras peut-être pas encore finisher.

Mais tu sauras exactement comment aller de là où tu es maintenant jusqu'à cette ligne d'arrivée.

Entre les deux, il y a un chemin. Pas un « rêve », pas un fantasme de magazine, un vrai chemin concret, avec des séances, des hésitations, des ratés, des petits déclics, des week-ends où tu n'as pas envie, des semaines où tu es fier de toi, et d'autres où tu te demandes si tout ça a du sens.

C'est ce chemin-là que j'ai voulu mettre dans ce livre. Pas le triathlon version réseau social, mais le triathlon version vraie vie.

Ce livre commence avant le premier mètre nagé

Tu remarqueras quelque chose : la plupart des contenus sur le triathlon démarrent directement par l'entraînement.

On te parle zones de fréquence cardiaque, types d'intervalles, équipement « indispensable », alimentation « optimale ».

Mais avant la première séance de natation, il y a un moment clé que presque personne ne traite vraiment : le point où tu te dis, plus ou moins clairement :

« Est-ce que je me lance vraiment ? »

Il y a souvent un mélange un peu étrange : de la curiosité, un peu d'envie, une pointe de doute, parfois même un peu de honte de se dire « triathlon » alors qu'on ne se sent même pas « vraiment sportif ».

Je connais bien ce moment. Je l'ai vécu.

Je l'ai aussi vu chez des dizaines de personnes que j'ai accompagnées, parfois sans même qu'elles le sachent, juste en répondant à leurs questions au bord d'un bassin, après une course, ou par messages à distance.

Tout commence là : pas à la première longueur en crawl, mais à la première décision que tu prends pour toi.

Ce livre ne va pas seulement t'expliquer comment t'entraîner, il va t'accompagner depuis ce tout premier « et si... » jusqu'au jour où tu attaches ton dossard pour de vrai.

Ce que tu veux vraiment (même si tu ne le formules pas comme ça)

Si tu lis ces lignes, il y a de bonnes chances que tu sois dans un de ces cas :

Tu fais déjà un peu de sport, mais « à ta sauce ». Un peu de course à pied, peut-être du vélo le week-end, du foot avec les collègues, des séances en salle plus ou moins régulières. Tu n'es pas sédentaire, mais tu ne te considères pas comme un « athlète ».

Ou au contraire, tu ressors tout juste d'une période plus molle. Tu as déjà connu une meilleure forme, tu te souviens de ce que ça fait de te sentir bien dans ton corps, et tu as envie d'y revenir avec un projet clair plutôt qu'en te disant simplement « il faudrait que je me remette au sport ».

Ou bien tu as déjà couru un 10 km, un semi, peut-être un marathon. Tu as coché quelques cases, tu as tes médailles dans un tiroir, et maintenant tu as envie d'autre chose. Quelque chose qui te demande un peu plus d'organisation, de technique, de curiosité.

Dans tous les cas, ce que tu cherches n'est pas uniquement « finir un triathlon ».

Ce que tu veux, c'est :

- Un objectif précis, avec une date, pour ne plus « faire du sport quand tu peux » mais avancer vers quelque chose de clair.
- Un cadre raisonnable, qui ne casse ni ta vie de famille, ni ta vie pro, ni ton besoin d'avoir un peu de temps pour autre chose.
- Un plan où tu sais quoi faire chaque semaine, sans te prendre pour un robot, mais sans passer ton temps à douter de ce que tu fais.

Et surtout, tu veux éviter deux extrêmes :

- Te surcharger d'entraînement et finir épuisé ou blessé.
- Ne pas t'entraîner assez et te retrouver à souffrir du début à la fin le jour de ta course.

Ce livre est pensé pour toi si tu veux passer entre ces deux murs-

là, sans coach, sans plan de haut niveau, sans passer ta vie à lire des études sur l'endurance.

Ce livre n'est pas écrit pour des machines

Je vais être direct.

Si tu cherches un livre pour optimiser ta performance au centième de seconde, pour t'amener au championnat du monde, ou pour gagner ton groupe d'âge sur un Ironman, ce n'est pas le bon livre.

Ici, on va parler de ton premier triathlon.

Ton objectif principal, c'est de terminer proprement, avec le sentiment d'avoir maîtrisé ta course, pas juste de l'avoir subie.

Ça ne veut pas dire qu'on va se contenter de « survivre ». Je ne suis pas là pour te dire « vas-y, tu verras bien ».

Je veux que tu comprennes ce que tu fais, pourquoi tu le fais, et comment adapter si ta vie ne ressemble pas à celle d'un athlète sponsorisé.

Je pars d'un principe simple :

Tu as un travail, une vie personnelle, des contraintes.

Tu as peut-être des enfants, des trajets, des repas à préparer, des imprévus.

Tu ne passeras pas 15 heures par semaine à t'entraîner, et tu ne devrais pas culpabiliser pour ça.

Ton but, ce n'est pas le triathlon en soi.

Ton but, c'est d'intégrer le triathlon dans ta vie, pas l'inverse.

Pourquoi je t'écris ce livre

Je m'appelle Thomas Carpentier.

Je ne suis pas un ancien champion du monde. Je n'ai pas gagné Kona. Je n'ai pas découvert le triathlon à 6 ans.

Je suis passé par la case débutant, avec les mêmes doutes que toi. J'ai connu les inscriptions faites un peu trop vite, l'achat de matériel sans trop comprendre, les séances annulées, les réveils tôt qui piquent, les jambes tellement lourdes après le vélo que tu as l'impression de ne plus savoir courir.

Puis j'ai vu d'autres débutants faire exactement les mêmes erreurs, encore et encore.

Celui qui s'entraîne comme un fou pendant trois semaines, puis disparaît un mois parce qu'il est cramé.

Celle qui ne veut s'inscrire que sur un triathlon « très plat » parce qu'elle a peur de mettre pied à terre en côte.

Celui qui se ruine dans un vélo trop haut de gamme alors que sa position est catastrophique.

Celle qui s'entraîne uniquement dans une piscine chauffée et panique le jour J dans un lac froid et sombre.

À force, j'ai commencé à noter toutes ces erreurs, à repérer ce qui revenait tout le temps. Et surtout, j'ai cherché comment les éviter sans transformer la vie de ces gens en camp d'entraînement militaire.

Je me suis rendu compte d'une chose : la plupart des débutants n'ont pas besoin de plus de motivation. Ils ont déjà envie.

Ils ont besoin de clarté, de structure, d'exemples concrets. Ils ont besoin qu'on leur dise : « Pour un premier triathlon, voilà ce qui compte vraiment, et voilà ce qui peut attendre. »

C'est ce que je veux t'apporter ici.

Ce que tu ne trouveras pas dans ces pages

Je préfère être clair dès maintenant.

Tu ne trouveras pas ici :

- Des discours « mindset de champion » sortis de nulle part.
- Des plans d'entraînement de niveau élite recyclés pour des débutants.
- Des injonctions du type « si tu veux, tu peux », « rien n'est impossible », « no pain no gain ».

La plupart des gens qui débutent le triathlon n'ont pas besoin qu'on leur répète d'être « déterminés ».

Ils ont besoin qu'on les aide à faire des choix raisonnables et tenables :

Comment choisir une course adaptée à ton niveau réel, pas à ton ego.

Comment t'entraîner assez pour progresser, mais pas au point de devenir invivable pour ton entourage.

Comment accepter de faire moins que ce que disent certains plans « parfaits » sans avoir l'impression de saboter ton projet.

Je ne vais pas te vendre du rêve, je vais t'expliquer la réalité, mais de façon accessible et praticable.
L'idée n'est pas de te calmer ou de te freiner, mais de canaliser ton envie pour qu'elle t'emmène jusqu'au bout.

Ce que tu vas trouver, en revanche

Tu vas trouver un fil conducteur clair : du premier déclic jusqu'au jour où tu passes la ligne d'arrivée, avec ce qui se passe juste après.

Le livre suit l'ordre logique de ce que tu vas vivre, pas l'ordre théorique des disciplines ou de la physiologie.

On commence par ce qui te travaille dans la tête avant même d'enfiler un maillot de bain :

Pourquoi tu veux te lancer, ce que ça implique, comment décider vraiment au lieu de rester coincé dans une phase « j'aimerais bien, mais... ».

On passe ensuite par la base :

Comprendre ce qu'est un triathlon sans se perdre dans les détails techniques. Il y a des formats différents, des règles spécifiques, des ambiances de course. Tu n'as pas besoin de tout savoir, mais tu dois savoir l'essentiel pour ne pas découvrir les règles le jour J.

Puis on regarde où tu en es réellement.

Pas « dans l'idéal », pas « si tu t'y remettais sérieusement », mais là, maintenant. Ton niveau en natation, en vélo, en course à pied, ta fatigue, ton temps disponible. On va poser ça franchement, sans jugement, pour que tu partes de ton vrai point de départ, pas de ce que tu crois qu'il « devrait » être.

Ensuite, on choisira ensemble ta première course.

Ce n'est pas un détail. Choisir le bon format, le bon profil, la bonne période de l'année, ça peut tout changer. Je te montrerai comment éviter les erreurs classiques, comme : « je vais prendre une course dans six mois, comme ça j'aurai le temps », alors que c'est souvent la meilleure manière de perdre ta motivation en route.

À partir de là, on construira ton entraînement, pas à pas.

Tu verras comment structurer tes semaines avec des volumes et des efforts qui ont du sens pour un débutant. On parlera de ce que tu dois absolument intégrer (même en petite dose), de

ce que tu peux simplifier, et de ce qui est largement optionnel pour ton premier triathlon.

On prendra le temps d'appivoiser chaque discipline, mais sous l'angle qui compte pour toi :

- La natation, pas juste en piscine, mais en eau libre. Comment gérer la température, la visibilité, le contact avec les autres, le stress de ne pas avoir de ligne au fond.
- Le vélo, mais version débutant raisonnable. Pas besoin d'un vélo à 8 000 euros, par contre tu auras besoin de savoir te sentir bien dessus, changer de vitesse sans paniquer, manger et boire en roulant.
- La course à pied, surtout dans son contexte réel : courir après avoir nagé et pédalé, avec les jambes lourdes. Ça n'a rien à voir avec un footing à jeun le dimanche matin.

On abordera aussi ce qui fait vraiment la différence le jour J : Les transitions. L'organisation de ton matériel. La façon de poser ton sac, de t'habiller rapidement, de ne pas perdre 5 minutes à chercher une chaussure dans le parc à vélo.

Tu verras comment intégrer tout ça dans ta vie quotidienne : Comment placer les séances dans ta semaine sans te fâcher avec tout le monde. Comment gérer la fatigue accumulée. Quand accepter de raccourcir une séance, et quand il vaut mieux ne pas la déplacer.

On parlera aussi du mental, mais pas version grandes phrases. On parlera de ce qui se passe vraiment : la peur de ne pas être au niveau, l'impression de gêner les « vrais sportifs », la crainte de se ridiculiser, le fameux « qu'est-ce que je fous là ? » au départ dans l'eau.

Enfin, on préparera ensemble la fin de ton parcours : Les dernières semaines, où il faut en faire un peu moins physiquement mais garder la tête au calme. Le jour J, vu de l'intérieur, du réveil au passage de la ligne. Et l'après, ce moment où tu ranges ton dossard, où tu as des courbatures, des images plein la tête, et où tu commences à te demander : « Et maintenant ? »

Comment lire ce livre pour en tirer quelque chose de concret

Tu peux lire ce livre d'une traite, comme une histoire, pour avoir une vision globale.

Tu peux aussi le garder à portée de main pendant toute ta préparation, en revenant sur les chapitres au fur et à mesure que tu avances.

Je te conseille deux choses simples :

D'abord, ne te précipite pas sur les plans d'entraînement sans avoir lu les premiers chapitres.

Les plans, c'est utile, mais seulement si tu sais d'où tu pars, où tu veux aller, et ce qui est réaliste pour toi. Sinon, tu vas juste appliquer un programme sans comprendre s'il te convient.

Ensuite, adapte.

Ce livre n'est pas un contrat. C'est un cadre, une base solide. Ce qui comptera vraiment, c'est comment tu l'ajustes à ta vie. Je vais t'expliquer comment faire ces ajustements de façon intelligente, plutôt que de tout envoyer valser dès qu'une semaine se passe mal.

Si tu ne devais retenir qu'une chose, ce serait ça :

Tu as le droit d'être débutant et d'avancer à ton rythme, mais tu peux le faire de manière structurée, claire, sans perdre ton temps ni ton énergie inutilement.

Un mot sur les autres et sur toi

Quand tu iras sur ton premier triathlon, tu verras un peu de tout :

Des vélos hors de prix à côté de vieux cadres en alu.

Des triathlètes très affûtés à côté de gens qui semblent totalement débutants.

Des combinaisons dernier cri et des maillots qui ont clairement déjà beaucoup vécu.

Si tu n'es pas préparé, tu peux rapidement te sentir « en dessous ». Te dire que tu n'as rien à faire là, que tu n'es pas de ce monde.

Je veux que tu arrives sur ce triathlon avec une autre sensation :

Tu sais pourquoi tu es là.

Tu sais ce que tu as fait pour y arriver.

Tu connais tes points forts, tes faiblesses, et tu as un plan pour gérer ta course du début à la fin.

Tu n'as pas besoin d'être le plus rapide pour être à ta place. Tu as juste besoin d'être prêt, à ton niveau.

Ce livre est fait pour te donner cette préparation-là. Pas une préparation parfaite, mais une préparation honnête, complète, adaptée à un premier triathlon.

La promesse que je te fais

Je ne vais pas te garantir que tout sera facile.

Tu auras des séances où tu n'auras pas envie.

Tu auras des moments où tu te demanderas si tu n'as pas visé trop haut.

Tu auras peut-être un ou deux ratés en entraînement, des petits bobos, des semaines ratées.

En revanche, je peux te promettre plusieurs choses :

Tu ne seras pas perdu.

Tu sauras toujours pourquoi tu fais telle séance, pourquoi tu ajustes ton planning, pourquoi tu choisis telle course.

Tu ne seras pas obligé de deviner à chaque étape.

Le livre est construit pour que tu aies une vision claire à chaque phase de ta progression, du premier jour au jour J.

Tu ne resteras pas bloqué sur les mêmes erreurs que les autres débutants.

Je vais te les montrer, parfois en détail, parfois en te racontant comment je les ai vécues ou vues, pour que tu puisses les éviter.

Et si tu suis ce parcours sérieusement, en adaptant à ta vie, tu auras toutes les cartes pour finir ton premier triathlon dans de bonnes conditions, avec la sensation d'avoir vraiment vécu ta course, pas juste de l'avoir subie.

On va commencer par le vrai départ : pas celui où le coup de sifflet retentit, mais celui où tu décides que, cette fois, tu ne vas pas juste penser au triathlon, tu vas t'y mettre pour de bon.

On y va.

Chapitre 1 : Du déclic à la décision ferme

Je vais partir d'une idée simple : si tu tiens ce livre entre les mains, ce n'est pas par hasard. Tu as eu un déclic, petit ou grand. Peut-être que tu as vu un triathlon à la télé, peut-être qu'un collègue t'a parlé de sa course du week-end, peut-être que tu t'ennuies un peu dans ta routine sportive actuelle. En tout cas, quelque chose t'a fait dire : « Pourquoi pas moi ? ».

Ce premier chapitre sert à transformer ce « Pourquoi pas moi ? » en « Ok, je le fais, et voilà comment ». L'objectif n'est pas de t'embarquer dans une aventure qui ne te correspond pas, mais au contraire de vérifier que le triathlon est une bonne idée pour toi, maintenant, et de poser des bases solides pour la suite du livre.

Je veux que, quand tu auras terminé ce chapitre, tu saches précisément : - pourquoi tu veux faire un triathlon, - si ton profil actuel est compatible avec ce projet, - à quoi tu t'engages concrètement.

Pas de grand discours héroïque ici. Juste du concret, du réaliste et du pratico-pratique.

1.1- Le moment du déclic : clarifier d'où vient ton envie

Avant de parler de plans d'entraînement ou de matériel, je te propose un arrêt sur image. On rembobine.

Revenir à la scène d'origine

Prends quelques secondes et essaie de repenser au moment précis où l'idée du triathlon t'a traversé l'esprit. Ça peut être très anodin.

Par exemple : - Tu faisais défiler ton fil d'actualité, tu es tombé sur une photo d'arrivée de course, et tu t'es surpris à regarder un peu plus longtemps que d'habitude. - Tu as déjà une routine de course à pied ou de vélo, et tu commençais à tourner en rond. Tu es tombé sur une affiche de triathlon local et tu t'es dit : « Tiens, ça a l'air complet comme sport. » - Tu as un ami ou une

amie qui s'est mis au triathlon, et tu as suivi ça de loin, avec un mélange de curiosité et de doute.

Essaie de retrouver ce moment. C'est souvent là que se cachent tes vraies raisons.

Tu peux même t'arrêter de lire trente secondes, fermer le livre ou la liseuse, et te remémorer la scène, le lieu, et ce que tu ressentais à ce moment-là.

Nommer ce qui t'attire vraiment

Une fois que tu as cette scène en tête, demande-toi très simplement : qu'est-ce qui m'a attiré, exactement, dans le triathlon ?

Souvent, ce n'est pas « le triathlon » en soi, mais un aspect en particulier. Quelques exemples très fréquents chez les débutants que j'accompagne :

- Le côté « projet clair » : tu as besoin d'un objectif précis dans ta vie sportive pour ne pas t'éparpiller.
- Le côté « sortir de sa zone de confort » : tu as l'impression de stagner dans ce que tu fais et tu veux un défi nouveau.
- Le besoin de remettre de la structure dans ton quotidien, avec quelque chose à préparer sur plusieurs mois.
- L'envie de prouver quelque chose, à toi-même ou parfois aux autres : que tu peux t'y tenir, que ton corps est capable de plus que ce que tu croyais.
- Le côté « discipline multiple » : tu te dis que c'est plus varié, donc peut-être plus motivant que de répéter toujours la même chose.

Je ne mets aucun jugement derrière ces motivations. Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » raison d'avoir envie de faire un triathlon. Ce qui compte, c'est que toi, tu saches ce qui te parle.

Si tu veux faire un triathlon juste parce que ton collègue t'a lancé un défi un peu bête à la machine à café, c'est une raison comme une autre. Elle est simplement fragile. Dès que ce collègue passera à autre chose, ta motivation risque de s'effriter. À l'inverse, si tu te rends compte que tu as surtout besoin de te prouver que tu peux terminer quelque chose de long que tu auras préparé sérieusement, c'est une base plus solide.

Un petit exercice simple

Je te propose un exercice concret. Tu peux le faire dans ta tête, mais si tu le fais par écrit, tu y reviendras plus facilement plus tard.

Complète cette phrase le plus honnêtement possible :

« Je veux faire un triathlon parce que... »

Et ne te censure pas. Si la fin de ta phrase, c'est : - « ... j'en ai marre de me sentir moyen physiquement », c'est ok. - « ... j'ai envie de dire "j'ai fait un triathlon" », c'est ok. - « ... j'ai besoin de remettre un peu de discipline dans ma vie », c'est ok.

Garde cette phrase quelque part. On va s'en resservir. Elle va t'aider à tenir quand tu auras un peu moins envie d'aller nager un mardi soir de novembre.

1.2- Es-tu le bon profil pour te lancer maintenant ?

Avant de t'embarquer dans plusieurs mois de préparation, il est raisonnable de vérifier que le triathlon est compatible avec ta situation actuelle. Je parle ici de trois choses : ta santé, ton temps disponible et ton état d'esprit.

On ne va pas faire un interrogatoire, mais quelques points sont importants à regarder avec honnêteté.

La base non négociable : ta santé

Je ne suis pas médecin et ce livre ne remplacera jamais un avis médical. Par contre, je peux t'expliquer ce que je vois souvent chez les débutants et où il est important d'être vigilant.

Le triathlon débutant, surtout sur des formats courts (sprint, découverte), est accessible à beaucoup de gens. Mais il reste une activité d'endurance qui sollicite le cœur, les articulations et la fatigue générale.

Si l'une des situations suivantes te concerne, je te conseille vraiment de faire un point avec ton médecin avant d'entrer en phase d'entraînement : - Tu as des antécédents cardiaques, même lointains, ou dans ta famille proche. - Tu as plus de 40 ans et tu n'as pas fait de sport régulier depuis longtemps. - Tu as déjà eu des

blessures importantes (genou, hanche, dos) qui reviennent dès que tu augmentes ton activité. - Tu as une maladie chronique (diabète, hypertension, asthme, etc.) qui nécessite un suivi.

Tu n'as pas besoin d'un spécialiste du sport de haut niveau. Un médecin généraliste sérieux suffira souvent à dire : « Ok, tu peux y aller, mais en respectant telle ou telle limite ». Ça peut vouloir dire : surveiller ta fréquence cardiaque, introduire l'entraînement progressivement, adapter certains efforts.

L'idée n'est pas de t'empêcher de faire un triathlon. L'idée, c'est d'éviter de le faire n'importe comment.

Ton temps réel, pas ton temps rêvé

Deuxième point à regarder : le temps. Beaucoup de débutants se plantent là-dessus : ils imaginent le temps qu'ils aimeraient avoir, pas celui qu'ils ont vraiment.

Je vais être direct : pour préparer un triathlon débutant de manière raisonnable et progressive, il faut un minimum d'heures par semaine. On n'est pas sur quinze heures, mais il faut quand même de la place dans ton emploi du temps.

Regarde ta semaine type : - Horaire de travail. - Temps de transport. - Obligations familiales (enfants, proches à charge, etc.). - Engagements fixes (associations, cours du soir, etc.). - Temps personnel incompressible (sommeil, repas normaux, un minimum de vie sociale).

Une fois tout ça posé, essaie de voir combien d'heures réalistes tu peux consacrer au triathlon, en étant honnête.

Si tu te dis : « Je peux faire 4 à 6 heures par semaine, en moyenne », tu es dans une zone tout à fait acceptable pour préparer un premier triathlon sur un format court. Ce livre est pensé pour ce genre de profil, pas pour ceux qui veulent s'entraîner douze heures.

Si, en revanche, tu te rends compte qu'en étant lucide tu n'arrives même pas à libérer 3 heures dans la semaine, il va falloir : - soit accepter une préparation très allégée, avec comme seul objectif : finir la course sans se faire mal, - soit décaler ton projet un peu plus loin dans le temps, le temps d'alléger certaines choses dans ta vie.

Je préfère que tu fasses ce constat maintenant plutôt qu'au milieu du plan, quand tu commenceras à zapper la moitié des

séances.

Ton état d'esprit actuel

Troisième critère : comment tu abordes ce projet dans ta tête.

Quelques questions à te poser, sans jugement : - Est-ce que tu es prêt à être débutant dans au moins une des trois disciplines ? Par exemple, accepter de te retrouver en bonnet et lunettes au milieu de nageurs plus à l'aise, sans en faire un drame. - Est-ce que tu es prêt à avancer progressivement, sans tout révolutionner en deux semaines ? - Est-ce que tu peux accepter que ton objectif soit de terminer proprement, sans forcément « briller » au classement ?

Si tu cherches surtout un moyen rapide de « te transformer » physiquement en un mois, le triathlon risque de te frustrer. C'est un sport qui récompense ceux qui acceptent la progression pas à pas.

Si au contraire l'idée de construire quelque chose sur quelques mois ne te fait pas peur, tu es clairement dans le bon état d'esprit.

1.3- Faire le tri : ce qui t'attire vraiment dans le triathlon

Maintenant que tu as clarifié d'où vient ton envie et vérifié que tu peux raisonnablement te lancer, on va regarder plus en détail ce qui te parle dans le triathlon. Ça va t'aider à choisir le bon format, la bonne course, et surtout la bonne manière de te préparer.

Triathlon d'image ou triathlon de contenu ?

Il y a, grossièrement, deux grandes façons d'aborder son premier triathlon.

La première, c'est ce que j'appelle le triathlon d'image. Ce qui compte le plus, c'est le symbole : « faire un triathlon ». Tu veux pouvoir le dire, l'écrire, le partager. L'entraînement est un moyen, parfois un peu subi, pour arriver à ce moment.

La deuxième, c'est le triathlon de contenu. Tu es attiré autant par le chemin que par le jour J. L'idée de découvrir la natation en eau libre, de progresser en vélo, de comprendre comment enchaîner les disciplines, tout ça te parle autant que la médaille à la fin.

Encore une fois, il n'y a pas un camp « bien » et un camp « mal ». Mais ces deux approches ne se préparent pas exactement de la même manière.

- Si tu es très orienté « image », il faudra faire un peu plus attention au risque d'en faire trop, trop vite, parce que tu voudras cocher la case au plus tôt.
- Si tu es plus « contenu », tu pourras accepter plus facilement les petites frustrations du type « séance ratée » ou « progrès lents », parce que tu sais que ça fait partie du jeu.

Essaie d'être honnête : aujourd'hui, tu te situes où, spontanément ? Plutôt dans « je veux vivre une expérience complète » ou plutôt dans « je veux atteindre cet objectif coûte que coûte » ?

Tu n'es pas obligé de choisir un camp définitivement, mais avoir une idée de ta tendance t'aidera à mieux te comprendre quand la motivation variera.

Ce que tu aimes déjà, ce que tu appréhendes

Prends les trois disciplines : natation, vélo, course à pied.

Pour chacune, pose-toi deux questions simples : - Qu'est-ce que j'aime ou j'imagine aimer là-dedans ? - Qu'est-ce qui me fait peur ou m'ennuie ?

Par exemple : - Natation : « J'aime l'idée de glisser dans l'eau, mais les piscines bondées me rebutent » ou « L'eau, ça me stresse vraiment, je ne suis pas à l'aise du tout ». - Vélo : « J'adore rouler quand il fait beau, mais je n'ai jamais roulé sur route avec des voitures ». - Course à pied : « Je trotte déjà un peu, mais j'ai peur d'avoir mal aux genoux si j'augmente trop ».

Pourquoi je t'invite à faire ce petit inventaire ? Parce qu'il évite deux erreurs classiques : - Te précipiter sur ce que tu aimes déjà en laissant de côté ce qui t'handicaperait le jour J. - Te focaliser uniquement sur ta faiblesse principale et finir par te dégoûter.

Dans les chapitres suivants, on mettra ça en musique dans un vrai plan d'entraînement. Ici, on se contente de poser les cartes

sur la table.

1.4- Transformer une envie vague en objectif précis

À ce stade, tu as : - identifié ce qui t'a donné envie de faire un triathlon, - vérifié rapidement que ta santé, ton temps et ton état d'esprit sont compatibles, - repéré ce qui t'attire et ce qui te fait peur dans chaque discipline.

On va maintenant transformer tout ça en objectif clair. Pas un objectif théorique, mais quelque chose de précis, avec des contours.

Passer de « un jour » à « telle date, tel format »

Une envie vague ressemble à ça : « Un jour, j'aimerais bien faire un triathlon ».

Un engagement concret ressemble plutôt à ça : « Je veux faire un triathlon format sprint au printemps prochain ».

On n'a pas encore besoin du nom exact de la course, mais on a besoin de deux choses : - un format approximatif, - une période de l'année.

Pour un premier triathlon, les formats les plus adaptés sont généralement : - Le format « découverte » ou « XS » : distances très courtes, idéales si tu pars de loin. - Le format « sprint » : déjà plus consistant, mais accessible avec un entraînement adapté.

Je reviendrai en détail sur ces formats au chapitre 4. Pour l'instant, l'idée est juste que tu te situes mentalement. Tu n'es pas en train de viser un Ironman à l'autre bout du monde en six mois. Tu vas commencer par un format abordable, près de chez toi ou à une distance raisonnable.

Choisir une période (par exemple « fin du printemps » ou « début de l'été ») te permet de visualiser l'horizon. Ça change tout dans la manière dont tu vas organiser ton entraînement et ton quotidien.

L'importance de l'objectif réaliste

Je vois souvent des débutants se fixer un objectif décalé de leur réalité. Par exemple : - Choisir un triathlon dans trois mois alors qu'ils partent de zéro en natation. - Miser sur un format très exigeant parce qu'ils se sentent « en forme » alors qu'ils n'ont aucune habitude de sport régulier.

Un bon objectif pour ton premier triathlon doit remplir trois critères simples : - Tu peux raisonnablement le préparer en quelques mois avec 4 à 6 heures par semaine. - Il demande des efforts et des ajustements, mais il ne t'oblige pas à bouleverser complètement ta vie. - Tu peux l'assumer sans être dans le déni : en regardant ta situation actuelle, tu n'as pas besoin de te raconter d'histoires pour te dire que c'est faisable.

On aura l'occasion de concrétiser tout ça au moment du choix précis de la course. Pour l'instant, je te demande juste d'accepter l'idée suivante : ton premier triathlon n'a pas besoin d'être impressionnant pour être important.

1.5- Ton engagement : à quoi tu dis « oui » exactement

Se lancer dans un triathlon, ce n'est pas seulement cliquer sur « s'inscrire » sur un site internet. C'est dire « oui » à un certain nombre de choses très concrètes.

Je préfère te les dire clairement maintenant, plutôt que tu les découvres en cours de route.

Tu dis « oui » à un minimum de régularité

Préparer un triathlon, ce n'est pas forcément beaucoup d'heures, mais c'est une certaine régularité. Concrètement, tu t'engages à :

- Bouger plusieurs fois par semaine, parfois même quand tu n'en as pas très envie.
- Alternier les trois disciplines au fil de la semaine, même celles que tu aimes moins.
- Accepter de voir ta progression se construire petit à petit, sans coup d'éclat du jour au lendemain.

Si tu acceptes l'idée que la régularité compte plus que la durée exacte de chaque séance, tu es dans la bonne direction. Il vaudra toujours mieux trois séances de 45 minutes bien calées dans ta semaine qu'un gros bloc de 3 heures le dimanche suivi de six jours à rien faire.

Tu dis « oui » à quelques ajustements dans ta vie quotidienne

Tu n'as pas besoin de tout sacrifier, mais il y aura des ajustements. Par exemple : - Décaler légèrement ton heure de coucher ou de lever pour caser une séance. - Rationaliser certaines activités qui te prennent du temps mais ne te tiennent pas tant à cœur. - Anticiper un peu plus tes journées pour ne pas subir.

Ce n'est pas une punition. Ce sont des choix conscients. Parfois, ça se joue sur de petits détails : regarder un épisode de série de moins certains soirs, préparer ton sac de sport la veille, organiser un covoiturage pour gagner du temps.

Si tu as une vie déjà très pleine (enfants en bas âge, boulot prenant, déplacements fréquents), ce sera un peu plus fin à organiser, mais ce n'est pas impossible. On en parlera beaucoup plus concrètement dans le chapitre sur l'organisation de la vie quotidienne.

Tu dis « oui » à l'idée de progresser avec des hauts et des bas

Même avec la meilleure préparation du monde, tu passeras par plusieurs phases : - des semaines où tu auras l'impression de « voler », - des semaines où tu ne verras aucun progrès, - des jours où tu devras adapter ou annuler une séance.

Ce n'est pas le signe que tu n'es pas fait pour le triathlon. C'est juste le signe que tu es humain, avec une vie autour de ton projet sportif.

En étant conscient de ça dès le début, tu éviteras une autre erreur courante : tout jeter à la poubelle au premier contretemps en te disant « je n'y arrive pas, je laisse tomber ». Ce que je te propose dans ce livre, c'est justement une manière de préparer ton triathlon compatible avec une vie normale.

1.6- Vérification finale : le mini-bilan de départ

Avant de finir ce chapitre, je te propose un mini-bilan. Il ne sert pas à te juger, mais à poser les bases.

Tu peux le faire mentalement ou à l'écrit. L'important, c'est de répondre honnêtement.

1. Tes raisons

Peux-tu formuler, en une ou deux phrases simples, pourquoi tu veux faire un triathlon ?

Si ce n'est pas encore très clair, ce n'est pas grave. Tu peux écrire une phrase brouillonne, puis la simplifier. L'idée est que, en relisant cette phrase, tu te dises : « Oui, ça me parle. C'est bien ça. »

2. Ta situation de départ

- Tu as déjà une activité sportive régulière ou tu repars quasiment de zéro ?
- Tu te sens à peu près en forme ou plutôt fatigué au quotidien ?
- Il y a une discipline qui t'inquiète particulièrement ?

Note ce qui te vient. Dans le chapitre 3, on fera un vrai état des lieux plus précis. Ici, il s'agit juste d'avoir un ressenti global.

3. Tes contraintes majeures

Quelles sont les trois choses principales qui risquent de te compliquer la vie dans ta préparation ? Par exemple : - Tes horaires de travail. - Ta vie familiale. - Un lieu de natation difficile d'accès. - Une fatigue chronique que tu connais déjà.

Les connaître à l'avance permet ensuite d'adapter intelligemment ton plan, au lieu de te battre contre elles comme si elles n'existaient pas.

4. Ce à quoi tu es prêt à dire « oui »

Rappelle-toi : tu t'engages avant tout à de la régularité, à quelques ajustements et à accepter une progression imparfaite. Pose-toi la question très simplement :

- Est-ce que je suis prêt à m'organiser pour bouger plusieurs fois par semaine ?
- Est-ce que je suis prêt à adapter un peu mon quotidien pour ça ?
- Est-ce que je suis prêt à tenir le cap même si tout n'est pas parfait ?

Si la réponse est globalement « oui, avec parfois un peu de doute », tu es au bon endroit.

1.7- Formaliser ton engagement

On arrive à la fin de ce premier chapitre. Tu as posé les bases, clarifié ton envie, regardé ta réalité en face. Maintenant, je te propose de faire un geste simple pour marquer le coup : formuler ton engagement.

Tu peux le faire sur une feuille, dans un carnet, dans une note sur ton téléphone. L'important n'est pas le support, mais le fait de l'écrire noir sur blanc.

Je te propose un modèle très basique que tu peux adapter :

« Aujourd'hui, je décide de préparer mon premier triathlon.

Je le fais parce que... [tes raisons].

Je m'engage à m'entraîner de façon régulière, raisonnable et adaptée à ma vie.

Mon objectif n'est pas d'être parfait, mais d'arriver au départ prêt et honnête avec moi-même. »

Ce texte est pour toi, pas pour les autres. Tu n'es pas obligé de le montrer. Tu peux le glisser dans un tiroir, le mettre en fond d'écran, ou simplement te le relire de temps en temps.

Ce qui compte, c'est que tu prennes cette décision en conscience, en ayant regardé les choses de près, et pas sur un coup de tête.

Tu viens de terminer le chapitre le plus discret mais probablement l'un des plus importants : celui où ton projet passe du stade d'envie floue au stade de décision assumée.

Dans le chapitre suivant, on va rentrer dans le dur, mais de façon digeste : comprendre ce qu'est vraiment un triathlon,

sans jargon inutile ni avalanche de détails. L'objectif sera que tu saches exactement ce qui t'attend le jour J, pour que ton engagement d'aujourd'hui repose sur du concret.

Chapitre 2 : Comprendre le triathlon sans se noyer dans les détails

2.2- Le vocabulaire de base : parler triathlon sans se sentir idiot

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- Les règles de base : ce que tu dois respecter sans te prendre la tête

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- Comment se déroule un triathlon, du point de vue d'un vrai débutant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Ce que voient les arbitres et les bénévoles, et ce qu'ils attendent de toi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Les petites choses qui surprennent souvent les débutants

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : Faire l'état des lieux : votre point de départ réel

3.2- Ton point de départ global : corps, santé, mode de vie

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- Ton profil sportif : ce que tu as déjà dans les jambes (et la tête)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- Faire le point en natation : savoir où tu mets les pieds (et les bras)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Faire le point en vélo : puissance, endurance et habitude de rouler

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- Faire le point en course à pied : ton rapport à l'effort simple mais exigeant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Identifier clairement tes forces et tes faiblesses

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.8- À partir de là : quel type de triathlon viser pour une première fois réaliste

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.9- Te fixer un premier objectif clair et raisonnable

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.10- Résumer ton point de départ : ta « carte d'identité triathlon »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : Choisir sa première course et fixer le bon cap

4.2- Comprendre les formats : XS, S, M et au-delà

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- Choisir la bonne date : ni trop tôt, ni trop loin

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- Bien choisir le type de parcours : plat, vallonné, technique

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- L'ambiance et la taille de l'événement : ce qui te conviendra vraiment

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Comment chercher et filtrer les courses

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- Fixer ton cap : décider et t'engager

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- Construire un calendrier simple jusqu'au jour J

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- Adapter à une vie d'adulte actif : ton cadre réaliste

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.10- Prévoir des jalons avant le jour J

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.11- Ce que tu peux encore ajuster, et ce que tu fige

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : Structurer son entraînement sans s'épuiser

5.2- Un principe simple : adapter ton plan à ta vraie vie

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- Combien de séances par semaine pour un premier triathlon ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- À quoi ressemble une semaine type pour un débutant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Comment faire progresser ton plan semaine après semaine

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- Gérer la fatigue : apprendre à t'écouter sans te trouver des excuses

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Comment intégrer les trois disciplines sans te disperser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- Bien placer les séances dans la semaine

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Adapter ton entraînement quand la vie déborde

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.10- Les erreurs classiques qui mènent à la surcharge

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.11- Les erreurs d'irrégularité et comment les éviter

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.12- Exemples de semaines selon ton temps disponible

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.13- Ce que tu dois garder en tête en fermant ce chapitre

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : Apprivoiser la natation en eau libre

6.2- Construire une technique simple, suffisante pour le triathlon

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Maîtriser la respiration : la clé pour ne pas paniquer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- L'eau libre pas à pas : passer de la théorie à la pratique

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Apprendre à s'orienter sans perdre ton efficacité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- Gérer le stress spécifique de l'eau libre

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Le matériel indispensable pour l'eau libre (et ce que tu peux laisser de côté)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.8- Les erreurs fréquentes des débutants... et comment les éviter

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Construire ta confiance séance après séance

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Construire une base solide en vélo

7.2- Sécurité : les règles de base pour rouler serein

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Construire ton endurance de base : le cœur du travail vélo

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- Apprendre à pédaler efficacement : cadence et technique

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Côtes, descentes et relances : apprivoiser le relief

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Choisir tes itinéraires d'entraînement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7- Organiser tes semaines vélo sans t'épuiser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.8- Gérer ton effort pour garder des jambes pour la course

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.9- S'habituer à enchaîner vélo et course à pied

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.10- Les erreurs classiques des débutants... et comment les éviter

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.11- Ce que tu dois retenir pour la suite

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : (Re)découvrir la course à pied pour enchaîner après le vélo

8.2- Simplifier ta technique de course pour le triathlon

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Gérer l'impact et protéger tes articulations

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Construire ta base d'endurance en course à pied

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Prévenir les blessures en gardant la tête froide

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- Apprivoiser les jambes lourdes après le vélo

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- Organiser tes séances de course dans ta semaine de triathlon

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- Rendre ta course à pied utile pour ton jour J

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Art du dosage : combiner natation, vélo, course et récupération

9.2 - Construire une semaine type qui respecte ton corps (et ta vie)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.3 - Introduire les séances combinées (bricks) sans te détruire

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.4 - Reconnaître la fatigue utile et la fatigue dangereuse

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.5 - La récupération : ton quatrième sport

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.6 - Ajuster ton plan sans tout remettre en question

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.7 - Faire évoluer ton dosage au fil des semaines

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.8 - Garder le cap sans te perdre dans les détails

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Le matériel du débutant raisonnable

10.2- Comprendre la différence entre indispensable, utile et gadget

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Natation : sortir de l'eau sans te ruiner

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Vélo : de ce que tu as déjà à ce qui vaut vraiment l'investissement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Course à pied : garder ça simple et confortable

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Spécial transitions : organiser ton "petit coin" sans en faire un magasin

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- La montre GPS et autres objets connectés : bien les remettre à leur place

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Comment choisir sans te ruiner : neuf, occasion, prêt, location

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Adapter ton matériel à ta course

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Éviter les pièges classiques des premiers mois

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.11- Construire progressivement ton “kit triathlon” personnel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : Maîtriser les transitions comme un débutant malin

11.2- Comprendre T1 et T2 : deux transitions, deux logiques

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Découvrir l’aire de transition : ton “QG” de course

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Organiser ton emplacement : simple, lisible, efficace

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- T1 en détail : de la sortie de l’eau à la première pédale

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- T2 en détail : de la dernière ligne droite à la première foulée

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Ce qu'il faut absolument éviter en transition

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- Routines simples pour automatiser tes gestes

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Gérer ton mental en transition : ni panique, ni pause café

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.10- Adapter ta transition à ton format et à toi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.11- Un mini-scenario complet : ta première transition vue de l'intérieur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : Organisation de la vie quotidienne autour du triathlon

12.2- Faire un état des lieux de ton emploi du temps réel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Construire une semaine type réaliste

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- Le matin, le midi, le soir : trouver tes bons créneaux

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Impliquer ton entourage au lieu de subir les conflits

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Gérer le travail : stress, horaires et fatigue mentale

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- La récupération hors entraînement : ton carburant invisible

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Rester flexible sans perdre le fil

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Ajuster ton entraînement à ton niveau de fatigue

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.10- Simplifier pour gagner du temps : routines et préparation

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.11- Gérer la motivation sur la durée

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.12- Vivre le triathlon sans qu'il prenne toute la place

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.13- Quand la vie déborde : adapter sans culpabiliser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.14- Mettre tout ça ensemble : une semaine type d'adulte occupé

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.15- Ce que tu dois retenir pour organiser ta vie autour du triathlon

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Cultiver un mental solide de débutant

13.2- Comprendre comment fonctionne ton cerveau d'athlète débutant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- Identifier tes vraies peurs, concrètement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- Apprendre à te parler comme tu parlerais à un ami

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Gérer la panique en eau libre

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Construire une confiance réaliste, pas artificielle

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- Utiliser des routines mentales simples

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.8- Gérer les moments où tu n'as pas envie

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.9- Se préparer mentalement au jour J, sans en faire une montagne

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.10- Savoir gérer les moments difficiles pendant la course

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.11- Mental solide ne veut pas dire mental dur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.12- Faire de ton premier triathlon une base, pas un examen

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Simuler le jour J avant le vrai jour J

14.2- Construire une répétition générale réaliste

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Organiser le bon timing de ta simulation

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- Tester le matériel dans des conditions proches de la course

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- Travailler les transitions comme si tu y étais

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- Tester l'alimentation et l'hydratation en condition réelle

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.7- Repérer les itinéraires et les conditions de terrain

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.8- Gérer volontairement de petites erreurs pour apprendre

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.9- Construire ton « scénario mental » du jour J

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.10- Que faire après ta simulation : débriefing sans te juger

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.11- Exemple de journée de simulation complète

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.12- En résumé : tu passes du « je crois » au « je sais »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 15 : Les dernières semaines avant la course : affûtage sans panique

15.2- La logique des 3-4 dernières semaines

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.3- Comment réduire le volume sans te désentraîner

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.4- Garder un peu d'intensité sans se mettre dans le rouge

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.5- Que faire, sport par sport, dans les deux dernières semaines

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.6- Gérer la fatigue et les petits bobos de fin de préparation

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.7- Les doutes de dernière minute : ce qui est normal, ce qui ne l'est pas

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.8- La logistique : ne pas découvrir la veille que tu as un problème

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.9- La checklist matériel : verrouiller sans sur-réagir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.10- Ajuster ton alimentation et ton hydratation sans tomber dans les excès

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.11- Organiser ton sac et ton déroulé de course

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.12- L'importance de la routine dans les derniers jours

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.13- Ce que tu dois arrêter de faire dans les dernières semaines

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.14- Vérifier la météo... et adapter au lieu de paniquer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.15- Accepter de lever le pied sans culpabiliser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 16 : Le jour J vu de l'intérieur, étape par étape

16.2- Sur le site : retrait du dossard, reconnaissance et repères

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.3- Installation dans le parc à vélo : ton “camp de base”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.4- Le briefing et la mise à l'eau : passer du stress au mode “exécution”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.5- La natation : rester dedans, sans s'affoler

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.6- Transition 1 (T1) : de l'eau au vélo, sans panique

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.7- Le vélo : gérer son allure et son alimentation

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.8- Transition 2 (T2) : du vélo à la course à pied

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.9- La course à pied : apprivoiser les jambes lourdes

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.10- Gérer les moments difficiles : mental en direct

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.11- La dernière portion : préparer la ligne d'arrivée

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.12- Juste après l'arrivée : ne pas t'écrouler tout de suite

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.13- Les erreurs classiques du jour J et comment tu viens de les éviter

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 17 : Après la ligne d'arrivée : récupérer, analyser, progresser

17.2- Les premières heures : bien lancer ta récupération

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.3- Les premiers jours : laisser ton corps et ta tête atterrir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.4- Éviter les grosses erreurs de récupération

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.5- Mettre à plat ton premier triathlon : l'analyse sereine

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.6- Transformer tes erreurs en apprentissages concrets

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.7- Poser les bases de ton prochain objectif

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.8- Garder un triathlon « équilibré » dans ta vie

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.9- Te souvenir de ce que tu viens de faire

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.