

## LEXIQUE DU TRIATHLON

*Merci à Triathlon.fr.fm*

**15-15, 30-30** : en course à pied souvent employé signifie courir 30 sec vite 30 sec lent

**Affûtage** : il s'agit d'une période préparatoire à une compétition dans l'entraînement, en général avec un gros travail sur la vitesse et suivi d'une période de [régénération](#)

**Aire de transition** : voir [parc à vélo](#)

**Attaque** : il s'agit d'une accélération subite d'un ou de plusieurs coureurs. Il est très mal vu et mal poli d'attaquer lors d'un ravitaillement et encore plus lors d'une chute. Une attaque part souvent du milieu du peloton en remontant sur les côtés. Méfiance !

**Billet de sortie** : il s'agit d'une autorisation que le [peloton](#) accorde à un régional pour briller un temps avant d'être réintégré au peloton. Si le coureur n'est pas dangereux et n'en profite pas, tout se passe comme une échappée, si en revanche il est dangereux, le peloton force l'allure et bien souvent reprend l'[échappé](#).

**CAP** : abréviation personnelle pour la course à pied, pris en tant que discipline mais signifie aussi la partie course à pied d'un triathlon

**CD** voir [DO](#)

**CLM** : Contre la montre : en CYC désigne une épreuve chronométrée, où le compétiteur doit rouler le plus vite possible sans qu'il ne bénéficie d'abri comme au sein d'un [peloton](#) ou d'une [échappée](#) organisée

**Crawl** : il s'agit d'une technique de nage alternative, bras en opposition. Cette nage est la plus rapide même si le papillon tend à s'y rapprocher (sur 100m).

**Cocotte** : désigne ces excroissances caoutchoutées de nos manettes de freins sur les guidons de vélos de course.

**Cintre** : dans le jargon cycliste, désigne le guidon de nos biclous (bicyclettes)

**Contre** : ce sont souvent des [attaques](#) portées lors de la réintégration d'un coureur échappé repris par le [peloton](#)

**CYC** : abréviation personnelle pour le cyclisme pris en tant que discipline, mais signifie aussi la partie vélo d'un triathlon

**DO** : distance d'un triathlon comportant 1500m de NAT, 40km de CYC et 10 km de CAP. Est appelé aussi [CD](#).

**Drafter** : on peut utiliser le mot [sillonner](#) inventé par nos amis québécois.

**Drafting** : Longtemps le [triathlon](#) a été un sport individuel où la partie vélo s'apparentait à une course contre la montre ([CLM](#)), c'est à dire que tout dépassement se faisait selon des conditions très précises pour ne pas avantager le rattrapant d'un quelconque abri. Hélas, le niveau de NAT s'égalisant, c'est maintenant 10-15 athlètes qui arrivent dans la même minute dans le [parc à vélo](#) et dès lors, il est devenu impossible de juger équitablement ce genre de conditions. On a donc autorisé l'abri d'un coureur derrière un autre dont le corollaire est le regroupement en [peloton](#). Il est devenu illusoire à une [échappée](#) d'aboutir et difficile à un groupe d'échappés de maintenir son avantage. On a même vu des triathlètes bons nageurs attendre des équipiers dans le [parc à vélo](#) pour rouler à l'abri...

**Échappée** : il s'agit de coureurs qui ont pris leur [billet de sortie](#) ou qui ont porté une [attaque](#) qui a fonctionné et qui ont creusé un certain écart avec le reste des coureurs resté en [peloton](#). Les

échappés dès qu'ils le peuvent se doivent de s'organiser et de prendre des [relais](#) pour qu'elle puisse aboutir

**Echauffement** : tout comme une automobile a besoin d'une période pour que tous les composants du moteur soient à bonne température, votre corps a besoin d'être prêt à supporter un effort. Pour ce faire, il est impératif de ne pas se lancer dans un effort brutalement, mais au contraire, y aller progressivement. Cette période, parti prenante de l'entraînement s'appelle l'échauffement.

**Élite** : catégorie en [triathlon](#) (mais aussi en CYC et CAP) de coureurs très performants.

**Embrunman** : Il s'agit d'un [Ironman](#) français mais de fous. En effet si les Ironmans sont souvent plats ou un peu accidentés, l'Embrunman comporte des cols à franchir !

**Étirement** : cela doit être aussi naturel qu'une douche après l'effort. D'ailleurs les deux jouent le même rôle : l'hygiène et le bien-être. Un muscle sollicité par l'entraînement devrait toujours être étiré soigneusement pour éviter l'accumulation de déchet dans les fibres du muscle, causant au mieux des courbatures ou des crampes, au pire des lésions comme des tendinites ou des déchirures..

**Fartlek** : il s'agit d'une méthode d'entraînement qui consiste à alterner vitesse rapide et vitesse lente pour la [récupération](#) au feeling, comme une sorte de jeu

**Fractionné** : voir série

**FFTri** : Fédération Française de TRIathlon. Instance fédérale gérant le [triathlon](#) en France

**Foncier** : il s'agit d'une période de l'entraînement où l'accent est mis sur l'emmagasinage de distances

**Home-trainer** : voir [vélo stationnaire](#)

**Interval Training** : il s'agit d'une méthode d'entraînement qui consiste à séparer une distance en plusieurs petits tronçons courus à la même allure que la compétition

**Ironman** : distance du triathlon mythique et originel d'Hawaii. Il comporte 3800m de NAT, 180km de CYC et 42.195km de CAP. Il est aussi appelé Longue Distance ([LD](#)) avec une différence pour [Nice](#).

**Jogging** : voir [trot](#)

**Junior** : catégorie d'âge pour moins de 18 ans. En gros cette catégorie vient avant les cadets (15-16 ans), les minimes (13-14 ans) et les poussins (11-12 ans).

**LD** voir [Ironman](#)

**Macrocycle** : on parle là de planification de l'entraînement à l'échelle de l'année. Concrètement, l'athlète se fixe plusieurs objectifs dans l'année, et planifie ses [mésocycles](#) d'entraînement de manière à arriver [affûté](#) à la compétition. De la même manière, on parle de [régénération](#), de [reprise](#), de [foncier](#) avant de basculer dans la préparation des objectifs.

**Master** : catégorie chez les nageurs à partir de 25 ans et séparée en tranche d'âge de 5 ans.

**Mésocycle** : on sépare à l'échelle de la compétition et de la saison des groupes de semaines où les charges de travail varient en vue de préparer une compétition. Par exemple : alterner une semaine tranquille après trois semaines d'entraînement intensif dont l'un dur est un mésocycle de 4 semaines.

**Microcycle** : on sépare l'entraînement en plusieurs cycles. Le microcycle se joue à l'échelle d'une semaine, par exemple on prévoit une journée de [repos](#) absolu sans sport mais avec des [étirements](#), le week-end des [sorties longues](#) en endurance parce qu'on a un peu plus le temps, une à deux séances dures, des séances de [fartlek](#) etc....

**Nage libre** : le choix de nage est laissé au compétiteur qui choisit la nage qui est le plus rapide pour lui. C'est très souvent le [crawl](#), mais en [triathlon](#) rien n'oblige à choisir le crawl et à garder cette nage durant toute l'épreuve aquatique

**NAT** : abréviation personnelle pour la natation prise en général, mais signifie aussi la partie natatoire du triathlon

**Nice** : distance du triathlon de Nice comportant 4000m de NAT, 120km de montagnes dans l'arrière pays niçois et 30 km sur la promenade des Anglais. Ce triathlon mythique est le seul Longue Distance ([LD](#)) à ne pas avoir de distances normalisées sur l'Ironman, légende oblige...

**Parc à vélos** : lieu magique qui sépare le commun des mortels du triathlète. Ça et le marquage au feutre sur le bras et la jambe font de vous un être à part : un triathlète !

**Peloton** : le paquet de coureurs ordinaires où y rouler au centre bien protégé ne fait pas trop fournir d'effort.

**PPG** : préparation physique générale, ce sont des éducatifs de musculation qui permette de renforcer l'athlète.

**Prise de relais** : dans une [échappée](#) de plusieurs coureurs, grâce au [drafting](#), les coureurs s'organisent de telle manière que le premier protège les autres, puis cède sa place au second pour intégrer la dernière place, puis le second après un temps en tête redescend vers la dernière position ainsi de suite.

**Prolongateur de tri** : à lui seul, il est le symbole de notre sport. Pourtant, avec l'apparition du [drafting](#), il tend de plus en plus à diminuer en taille ou carrément à disparaître. Il s'agit d'une excroissance en tube fixé sur le [cintre](#), pour que le compétiteur y mette ses mains se trouvant ainsi en position aérodynamique.

**Promo** : distance d'un [triathlon](#) comportant 500m de NAT, 20km de CYC et 5km de CAP. Ce triathlon devrait être initiatique et devrait être réservé aux débutants. Les compétiteurs sur des courtes distances devraient se tourner vers la distance [sprint](#)

**Pyramide** : souvent utilisé en NAT, il s'agit de marier plusieurs distances croissantes d'abord, décroissantes ensuite : exemple 100m Dos, 200 Brasse, 400m NL, 200 Dos, 100 Brasse R15 sec

**Récupération** : dans l'absolu, il s'agit que le corps récupère de ses efforts. Cela peut être de la récupération entre des efforts au cours d'une séance (je parlerai alors de [repos](#)), à la fin de la séance (retour au calme) ou sur le long terme ([régénération](#)). La récupération peut être passive (on ne fait rien) ou active.

**Régénération** : il s'agit d'une période de temps qui permet au corps sollicité par les diverses efforts physiques de réparer les dégâts causés par ceux-ci. Une régénération peut être une journée de repos dans la semaine d'entraînement, une semaine avec moins de volume d'entraînement (toutes les 3 semaines par exemple ou avant une course), ou carrément un mois complet à la fin de la saison et avant de recommencer à s'entraîner (un nouveau [macrocycle](#)). On privilégie de la régénération active car l'arrêt complet de sport outre que cela crée un choc physiologique, fait perdre tout le bénéfice d'un bon entraînement.

**Repos** : c'est le terme que j'utilise pour désigner la [récupération](#) active ou passive après un effort dans une [série](#) ou dans un [interval-training](#)

**Reprise** : il s'agit après la période de [régénération](#), avant de se préparer de nouveau à suivre un entraînement. Cette période est beaucoup plus courte que le long apprentissage d'un débutant pour suivre les distances ou les durées de nos entraînements sans trop d'effort, mais il ne doit pas être négligé sous peine de blessures.

**Retour au calme** : On parle de retour au calme à l'intérieur d'un entraînement, c'est en fait un retour au repos, en effet il ne faut pas couper brutalement son effort.

**Senior** : catégorie d'âge juste au dessus de celles des [Juniors](#) et allant jusqu'aux [vétérans](#) (en gros 18-29 ans)

**Série** : il s'agit d'une méthode d'entraînement qui consiste à répéter x fois une distance donnée avec une période de [récupération](#) prédéfini. Exemple : 10x100m NL R15 sec en NAT, ou encore 4x400m R 200 m trotté lentement en CAP. Une série peut être croissante ou décroissante, avec des variations dans l'intensité ou dans la distance.

**Shorty** : il s'agit du caleçon de cycliste très moulant pour permettre une bonne sensation en natation avec une peau de chamois synthétique à l'entre-cuisse pour le vélo mais suffisamment fin pour ne pas gêner les mouvements en CAP

**Sillonner** : les Québécois allergiques aux anglicismes utilisent souvent ce mot pour dire [drafter](#)

**Singlet** : il s'agit de ce petit débardeur en tissu synthétique (pour mieux sécher) souvent équipé de poches en arrières pour y mettre du ravitaillement, d'une fermeture éclair sur le devant pour ventiler la poitrine et toujours un peu trop court pour ventiler le ventre et faciliter la digestion des ravitaillements

**SL** : [sortie longue](#), c'est une sortie en endurance, effectuée à un rythme tranquille le plus souvent le week-end.

**Sortie longue** : voir [SL](#)

**Sprint** : distance d'un [triathlon](#) comportant 750m de natation, 20km de CYC et 5 km de CAP

**Transition** : mot magique, c'est la quatrième discipline d'un [triathlon](#) et en tant que telle il faut s'y préparer. En réalité, il y a deux transitions : natation-vélo (NAT/CYC) et vélo-course à pied (CYC/CAP)

**Triathlon** : épreuve d'endurance associant trois disciplines commençant par la natation, puis le vélo pour se terminer avec de la course à pied. Il n'y a pas d'arrêt du chronomètre.

**Trifonction** : il s'agit là d'un vrai maillot de tri, fabriqué dans le même tissu qu'un maillot de bain mais équipé des mêmes accessoires fermetures éclair et poches arrières, il est de plus équipé de rembourrage en peau de chamois synthétique à l'entre-cuisse pour la partie CYC.

**Trot** ou [jogging](#) : il s'agit de la course à pied mais courue non en quête de performances, mais au contraire, couru seulement en endurance.

**Vague** : désigne des groupes d'athlètes partant à des moments précis dans le cas d'une participation nombreuse. On peut séparer ainsi les [élites](#) des amateurs, ou encore les [juniors](#) des [seniors](#) et des [vétérans](#), ou encore les hommes des femmes. Il arrive que dans les [triathlons](#) dont la partie aquatique se déroule dans une piscine, on sépare les nageurs selon leur niveau de performance pour limiter le nombre de nageurs par lignes d'eau à moins de 8...

**Vélociste** : c'est le nom du marchand de cycle.

**Vélo stationnaire** : il s'agit d'un appareil qui se fixe sur la roue arrière de votre vélo et qui permet de faire du vélo au chaud dans votre appartement sans vous mouiller au dehors. Pratique pour l'hiver !

**Vétérans** : catégorie d'âge pour quadra-quinca-sexagénaires et même plus ! Un vétéran âgé de 83 ans a terminé l'[Ironman](#) d'Hawaii en 99.

**Zone de transition** : voir [parc à vélo](#)