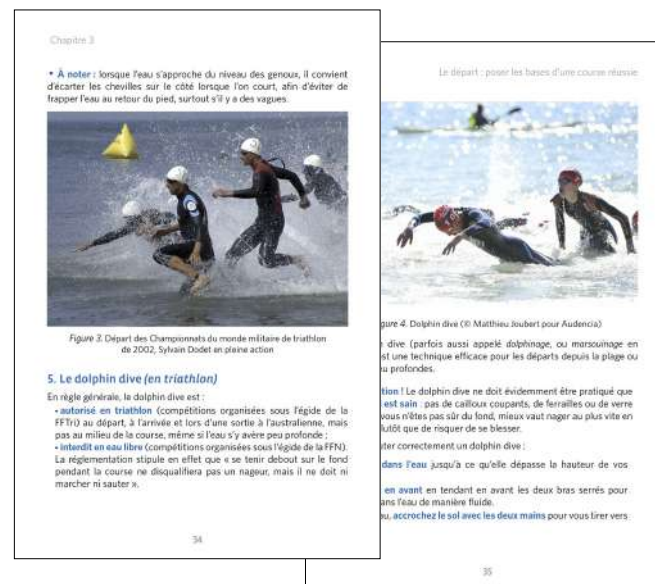


Nager en eau libre et en triathlon

Stratégies, techniques et performance



Parution 12 mars 2026
 Auteur Olivier Silberzahn
 Prix 20 euros
 Format 14 x 21
 Pages 160
 ISBN 978-2-36403-234-7
 Ouvrage couleur illustré



Découvrez tous les secrets pour exceller en eau libre et triathlon !

Que vous soyez un nageur débutant ou confirmé, un triathlète en quête de progression ou un passionné d'aventures aquatiques, ce livre est votre guide pour nager en mer, en lac ou en rivière, affronter les courants, profiter des vagues et repousser vos limites.

Un ouvrage complet pour :

- *maîtriser les bases* : apprenez à bien choisir votre matériel, à vous orienter efficacement sans perdre de temps et à gérer chaque phase d'une course avec sérénité et efficacité ;
- *élaborer une stratégie et perfectionner les techniques* : apprenez à adapter votre style de nage aux conditions et économiser vos forces, à optimiser votre stratégie de départ et, en triathlon, gagnez du temps dans vos transitions ;
- *s'entraîner efficacement* : en piscine, adaptez vos entraînements à tout ce qui fait la spécificité de l'eau libre : travaillez ce qui est important, réalisez le bon compromis technique/ volume/intensité en fonction de votre niveau, de vos objectifs et de vos disponibilités.

Ingénieur passionné d'eau libre et triathlète aguerri, vice-champion de France dans son groupe d'âge, Olivier Silberzahn offre dans cet ouvrage le fruit de plusieurs décennies d'expérience, de transmission, de lectures scientifiques et d'observation sur le terrain.

- **Public** : les pratiquants de nage en eau libre et les triathlètes (sport qui connaît une des plus grandes croissances dans le monde).
- Il offre des solutions pour maîtriser les bases (matériel, orientation...), élaborer une stratégie (adaptation aux conditions et aux courants, économie de l'effort...), et s'entraîner efficacement (en piscine, en fonction des spécificités de l'eau libre).

- Un guide pratique pour tous, nageur débutant ou confirmé en mer, en lac ou en rivière.
- Préface de Marc-Antoine Olivier, médaillé olympique & double champion du Monde de natation en eau libre et promotion prévue sur les réseaux (14 000 abonnés).
- Appuisur YouTube de Pierre Coaching Natation (18 000 abonnés).
- Couverture médiatique prévue auprès des revues spécialisées.

Avant la course : se préparer comme un pro.

	Combi souple et fine	Exemple de coureur personnel	Combi flottante et épaisse
Technique de nage	Bonne	-----	Pas bonne
Vitesse de nage	Rapide	-----	Lent
Température de l'eau	Chaude	-----	Froide
Durée de l'épreuve	Courte	-----	Longue
Résistance et durabilité	Faible	-----	Forte

Tableau 6. Critères de choix d'une combinaison

Surtout, nagez avec votre combinaison en dehors des compétitions. D'une part, il faut s'y habituer, car votre style de nage en sera affecté, mais aussi, il n'est pas rare qu'une combinaison irrite certaines parties du corps, notamment autour du cou. Lors des compétitions, on les protégera alors préventivement avec de la vaseline ou des accessoires spécifiques (par exemple : protège-cou Mugiro en silicone).

Entretien et maintenance de votre combinaison

- La doublure interne est robuste, mais la **couche externe en néoprène est très fragile** : attention à ne pas l'endommager avec un objet pointu.
- Faites attention à vos ongles lorsque vous mettez ou enlevez la combinaison : essayez de la manipuler principalement de l'intérieur pour éviter de couper le néoprène.
- Lorsque vous la manipulez, assurez-vous d'avoir les **ongles coupés** et utilisez un gant ou un sac en plastique si vous le pouvez.
- **Nettoyez votre combinaison avec de l'eau douce** après chaque utilisation pour enlever le sel, la saleté ou le chlore (si vous avez nagé dans une piscine).
- Laissez sécher la combinaison à l'air frais.
- Ne l'exposez pas à la lumière du soleil lorsqu'elle est rangée, et évitez de la plier.

Si vous avez fait une coupure d'ongle dans votre combinaison, elle peut être réparée avec une colle néoprène spéciale, que l'on peut trouver dans n'importe quel bon magasin de plongée.

L'arrivée : terminer fort, optimiser la transition

Avant le départ, il faut avoir parfaitement repéré et mémorisé l'emplacement de son vélo et le parcours pour y arriver depuis la sortie de l'eau. Combien de fois avons-nous vu des triathlètes rechercher désespérément, pendant de longues minutes, leur vélo perdu au milieu de centaines d'autres dans le parc !

La technique de transition nécessite l'enchaînement précis d'un certain nombre de gestes. Cet enchaînement doit être le plus automatisé possible afin de limiter les erreurs et les hésitations. Comme les gestes à effectuer sont relativement nombreux, il est recommandé de les répéter à l'entraînement jusqu'à ce qu'ils deviennent parfaitement automatiques : on doit les exécuter sans y penser.

Une fois la natation terminée, voici l'enchaînement idéal :

- **À partir du moment où on est debout dans l'eau, on commence à courir vers son vélo. Tout en courant :**

1. Mettre les lunettes sur le front - premier objectif : y voir clair !
2. Défaire la fermeture éclair de sa combinaison, en tirant la languette dans le dos.
3. Enlever un bras de la combinaison.
4. Enlever l'autre bras de la combinaison.
5. Descendre avec les deux mains la combinaison au niveau de la taille.
6. Enlever lunettes et bonnet.
7. Les porter à la main.

- Une fois arrivé devant son vélo :

1. Jeter lunettes et bonnet dans votre sac ou votre bac.
2. La combinaison basse sur les hanches, y enfiler les deux pouces.
3. Descendre d'un coup la combinaison le plus bas possible, impérativement sous les genoux, en pliant les genoux s'il le faut.
4. Marcher avec un pied sur la combinaison pour enlever une jambe (en principe pas besoin des mains).
5. Marcher avec l'autre pied sur la combinaison et enlever l'autre jambe (si l'on est fort, on peut en même temps mettre son casque !).

Avant la course : se préparer comme un pro.

		L / HIM	XXL / IM
	Impact % nat	★★★★ -10%	★★★★ -10%
Natation	Stratégie	Je nage bien, je tiens mon rythme - ne pas se laisser endormir. Combinaison si autorisée	Je pose ma nage, je respire bien. La journée sera longue... Gagner 5 ou 10 min en nat coûte cher et ne rapporte pas grand-chose.
	Vélo	Je gère ma puissance. Je tourne bien les jambes à la fin. Je veille à mon hydratation.	Je n'oublie pas qu'il y a un marathon derrière. Je veille à mon alimentation et mon hydratation.
	Course à pied	Je gère mon rythme	Je ne marche pas

Tableau 8. Exemple de stratégies sur les distances longues

5. Préparation mentale

Ce livre n'est certainement pas un guide de préparation mentale, mais il est sûr qu'au-delà de la préparation technique et physique, un peu de préparation mentale avant la course fera le plus grand bien à certains et les aidera à garder confiance et concentration.

Techniques de visualisation

- **Imaginez votre course** : visualisez chaque étape, du départ à l'arrivée, en anticipant bien les points clés (par exemple, **en triathlon** : retrouver immédiatement son vélo dans le parc).
- **Adoptez un plan B** : en cas d'imprévu, soyez prêt à ajuster votre stratégie sans paniquer.

Comprendre les courants pour mieux en profiter

Connaître les courants marins grâce à la science

Depuis l'Antiquité, une connaissance fine des courants est essentielle pour les navigateurs - surtout lorsque l'on se déplace à la voile et que la vitesse du courant représente un pourcentage non négligeable de la vitesse du bateau. En France, un organisme prestigieux étudie et prédit les courants marins sur l'ensemble de notre littoral : le Service hydrographique et océanographique de la Marine (SHOM), un établissement public à caractère administratif placé sous la tutelle du ministère des Armées. Doté de moyens importants, il est en charge depuis 1720 de produire l'information géographique maritime et littorale de référence.

Le SHOM publie des atlas des courants de marée, que l'on peut acheter sous format papier chez tout bon **shipchandler**, mais qui sont aussi disponibles gratuitement en ligne sur le site web du SHOM [code QR 14] <https://data.shom.fr/>.

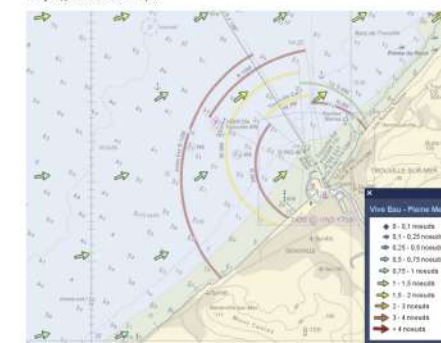
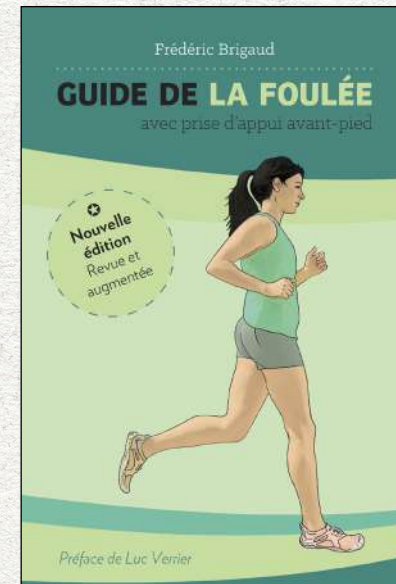
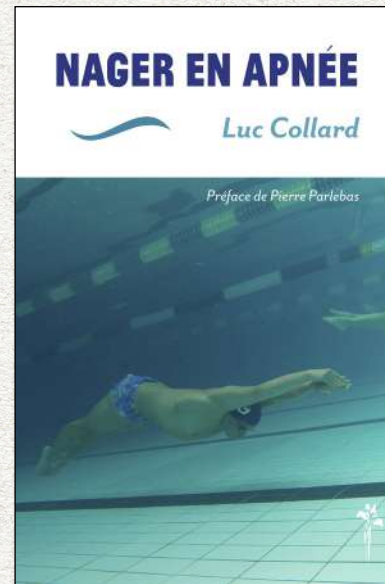
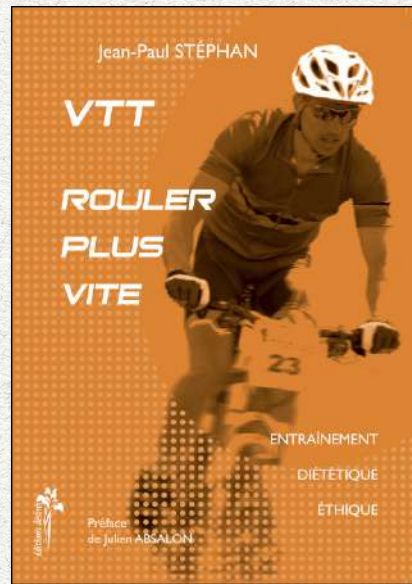
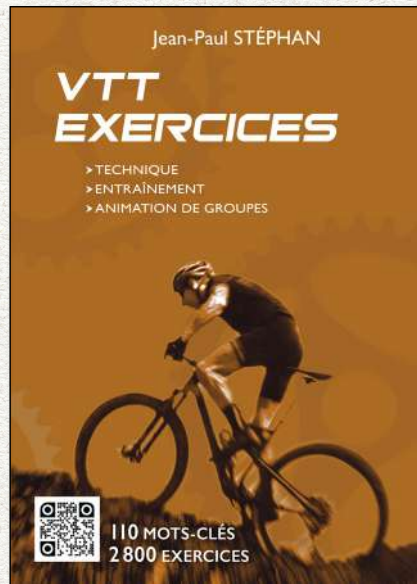


Figure 14. Carte des courants à Deauville. Source : data.shom.fr

Vélo - Nage - Course



VTT Exercices *Technique, entraînement, animation de groupes*

Jean-Paul Stéphan
288 pages - 17 x 24 cm
20 euros
ISBN : 978-2-36403-177-7
Plus de 2800 exercices pratiques !

VTT Rouler plus vite *Entraînement, diététique, éthique*

Jean-Paul Stéphan
432 pages - 17 x 24 cm - 27 euros
ISBN : 978-2-915418-24-8
L'ouvrage référence sur le VTT !
« Véritable bible, tout ce qui le concerne le VTT y est traité avec précision. »
Cyclotourisme

Nager en apnée

Luc Collard
128 pages - 14 x 21 cm
14,90 euros
ISBN : 978-2-36403-190-6

La course thérapeutique *Une foulée pour tout changer*

Frédéric Brigaud
192 pages - 14 x 21 cm
17 euros
ISBN : 978-2-36403-216-3

Guide de la foulée *Nouvelle édition*

Frédéric Brigaud
256 pages - 11 x 17 cm
8 euros
ISBN : 978-2-36403-144-9

Autres ouvrages pour atteindre l'excellence