

IMPACT DU CONFINEMENT CHEZ LES TRIATHLETES

Introduction



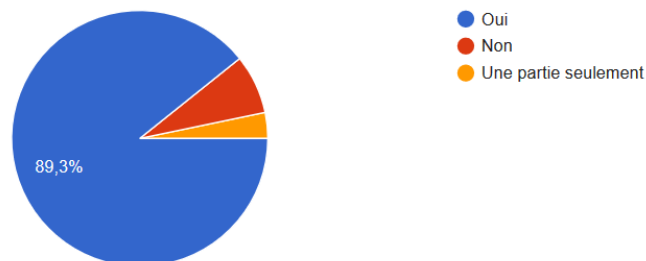
Cette enquête adressée aux triathlètes Français confinés a permis de **mieux comprendre l'impact du confinement** chez cette population très spécifique. Afin d'avoir des résultats les plus exploitables, nous avons ouvert la possibilité de répondre à l'enquête seulement 1 semaine (du 6 au 13 mai 2020). Le but était d'avoir des réponses à ce moment là précis marquant la fin du confinement, quitte à avoir moins de sujet que sur une période d'un mois. En effet, une période plus longue aurait risqué de biaiser l'instantanéité de la réponse, les réponses concernant les volumes notamment, nécessitaient de ne pas laisser trop de temps, la qualité et la précision des réponses auraient été altérées.



Contexte

214 triathlètes ont répondu à ce questionnaire. 33% sont des femmes ce qui correspond à la répartition femme-homme au sein de la Fédération française de Triathlon et plus généralement aux pratiquant(e)s du triathlon en France, et 88% des triathlètes ayant répondu ont plus de 20 ans. En termes d'expérience dans la pratique du triathlon, tout de même **59% pratiquent ce sport depuis plus de 20 ans** dans ce questionnaire, 20% supplémentaire si l'on compte les pratiquants « 11-20ans d'expérience », notre population est ici ancrée dans cette pratique depuis longtemps pour la majorité ! Un tiers des triathlètes oscille autour de 5h d'entraînement/semaine, alors que **les 2 autres tiers sont donc à 10h d'entraînement/semaine** ou plus avant le confinement.

Sur cette enquête les triathlètes semblent plus friands de la pratique du cyclisme, 55% d'entre eux l'ont choisi comme discipline préférées.



Impact du confinement sur la mobilité

11% des triathlètes n'ont pas réalisé le confinement dans leur lieu de résidence habituel, ce qui semble assez peu. On retrouve 2 principaux endroits vers lesquels les sportifs se sont dirigés. D'abord **la famille** qui reste le refuge principal en temps de crise, on le verra plus tard dans l'enquête. Ensuite vers des **propriétés vastes d'amis, partenaires d'entraînement** ou famille permettant d'avoir des conditions d'entraînement limitant la casse... Piscines, vastes propriétés pour courir, voir même pour faire de la technique en vélo, salle de musculation. Ce deuxième cas a souvent été **le choix des triathlètes français de niveau national ou de haut-niveau**.

Pas directement interrogés dans l'étude mais globalement constaté en France, **les Français ont ressorti le vélo pour se rendre au travail** quand cela était possible pour les métiers irréalisables en télétravail, valable pour les triathlètes donc !



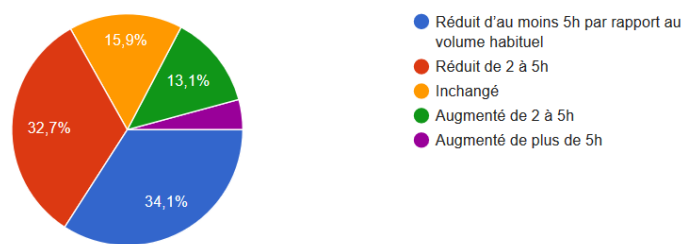
Impact sur le rythme de vie

Pour $\frac{3}{4}$ des triathlètes l'emploi du temps professionnel a été impacté et le rythme de vie a été considérablement modifié. Tandis que 4% seulement disent ne « pas du tout » avoir été impacté à ce niveau-là. Assez logique quand on constate que la population triathlétique est composée dans cette enquête de 40% de cadres et 30% d'employés.



Impact sur la pratique sportive

Tout de même 34% ont réduit leur volume d'entraînement de 5h/semaine ou plus, c'est considérable ! 32% supplémentaire se trouvent dans l'intervalle de diminution du volume d'entraînement entre 2 et 5h.



Les vecteurs principaux de pertes sont dans cet ordre en règle générale :

D'abord la natation supprimée et à zéro pour 9 triathlètes sur 10. Les propriétaires de piscines ont compensé souvent en s'attachant à un élastique quand celle-ci ne dépasse pas 20m. Système D utile quand bien même que les appuis ne soient pas tout à fait les mêmes. Musculairement au moins il a un entraînement minimal, et au niveau kinesthésique (sensation dans l'eau) ça rassure, souvent c'est cela notre premier problème, notre inquiétude quant aux sensations à la reprise.

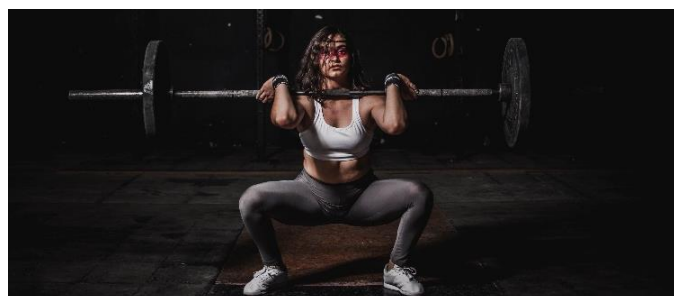
Ensuite les longues sorties vélo qui permettent le volume ont été proscrites durant le confinement, parfois remplacées par du HT mais avec un volume réduit de moitié en règle générale. Encore une fois, c'est une perte au niveau



cardiovasculaire liée à la diminution du temps passé à basse intensité sous SV1, en revanche au niveau musculaire, si vous avez diminué votre volume de moitié sur HT, vous restez à peu près dans les mêmes standards puisqu'en extérieur vous passez assez vite 40% du temps en roue libre en roulant en groupe avec l'aspiration ou sur un parcours vallonné dans les parties descendante. Enfin les cross triathlètes ayant un espace naturel ou un vaste jardin ont su rapidement l'aménager pour que cela devienne un circuit XC et travailler les relances, les trajectoires, les devers...



Pour finir la course à pied impactée tout de même par les 2 mois dans un rayon d'1km et surtout limitée par l'interdiction de dépasser l'heure en extérieur. Compensé en partie par le tapis si vous faisiez partie des 10% de chanceux à en posséder un... A la reprise il est normal de se sentir mou à l'appui sur les premières sorties, on a perdu en raideur musculaire nécessaire à la course à pied... Sauf si vous avez été studieux en proprioception, musculation et travail d'explosivité.

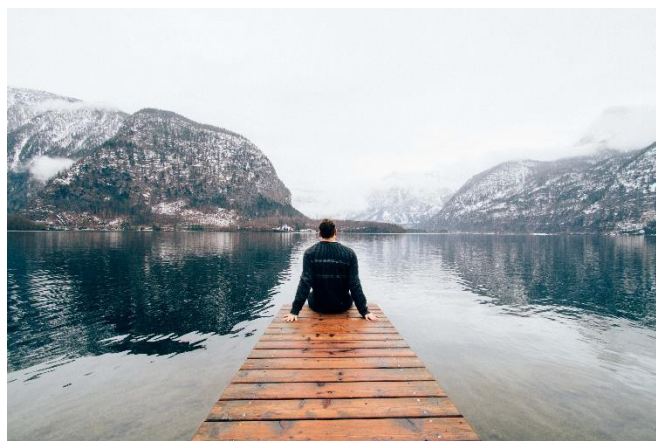


A contrario, un peu plus de 15% des triathlètes ont pu en raison du confinement, augmenter leur volume d'entraînement. Différents profils :

Les entraîneurs, éducateurs, professeurs limités dans leurs actions aux seins des structures fermés (Clubs, asso, écoles) avec une partie plus ou moins importante à gérer en ligne sur l'ordinateur / à distance.

Les personnes travaillant dans l'évènementiel, les restaurateurs même si pour nombreux d'entre eux le temps a souvent été complètement utilisé pour trouver des solutions pour la suite de l'établissement, les demandes d'aides, prêt, remise aux normes pour la reprise.

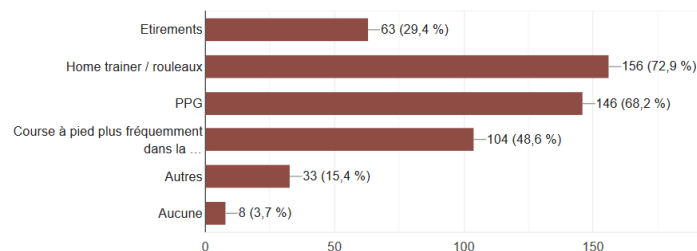
La question suivante avait pour but de savoir si les triathlètes ont connu aussi une baisse de volume durant la période de 2 mois. La réponse est oui pour 66% d'entre eux. Effectivement une certaine démotivation est apparue avec le temps étant donné les rallongements successifs de la période de confinement. Nous avons interrogé aussi la frustration qui est aussi en lien avec la motivation. En natation comme en cyclisme, 60% des triathlètes ont ressenti un sentiment de frustration difficile.



Activités de compensation sportives

Il n'y a pas que du mauvais dans la diminution du volume d'entraînement bien au contraire. Cette problématique nous a amené à repenser notre organisation, nos planifications d'entraînement et nos objectifs de course. Pour schématiser la temporalité, c'est un peu un paradoxe, globalement on fait un peu moins de sport chaque semaine pendant le confinement car on ne peut pas sortir dehors, mais on dispose de plus de temps pour préparer notre nouvel objectif souvent

déplacer 3 ou 4 mois plus tard. Donc au final nous n'avons pas le choix et nous faisons plus de qualité.



Il y a eu les étirements pour 30% des triathlètes, qui ne feront que du bien car c'est un point beaucoup trop négligé, encore plus dans le milieu amateur sur longue distance, où il faut indéniablement de la force sur la partie cyclisme, mais **force-endurance et souplesse ne sont pas incompatibles !** Souvent les Triathlètes pensent qu'il faut choisir alors ils choisissent la Force.



Les activités principales de substitution sont restées le cyclisme en intérieur (HT, rouleaux, voir vélo appart) et la PPG pour 2 triathlètes sur 3, et c'est logique car c'est cela qui permet de se dépenser. La course à pied aussi pour 1 sur 2, car finalement nous pouvions courir 1h/jour dans notre rayon sur le papier. Mais ce n'était pas la même situation dans le centre de Paris qu'en campagne dans la pratique.

Dans la rubrique « autres » les interrogés pouvaient rajouter et spécifier quelles étaient ces activités. On a pu les regrouper en différentes catégories d'activités.

Les activités **annexes à la PPG** : Elastique, corde à sauter, compex, cross fit individuel, tabata et rameur.

Les activités **en lien avec la relaxation** : Yoga, gym, pilate et même la marche.

Les activités **ludiques dans le jardin** : Badminton et sports de ballon.

Activités de compensation loisirs

Dans les quatre activités non sportives proposées il n'y pas d'activités très dominantes, on retrouve dans l'ordre des activités qu'on pu découvrir les triathlètes : **La cuisine, être en famille, la lecture et la TV.** La nutrition est un point clef comme les étirements, ils contribuent tout deux à l'hygiène de vie donc à l'optimisation des performances. Attention à cet aspect qui n'a pas été interrogé en profondeur, certains ont sûrement pris le temps pour optimiser la qualité des repas, mais aussi parfois pour le plaisir et c'est bien normal dans cette période. **La conséquence au niveau de la population Française a été en moyenne +2,5kg en 2 mois**, mais chez la population triathlètes est-ce que cette tendance s'applique ? Nous aurions pu interroger ce point...

L'objectif principal de l'année

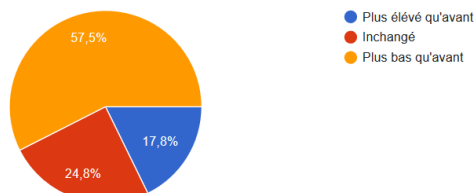
Comme déjà évoqué précédemment, tout ceux qui avaient planifié celui-ci dans la première partie de saison sont **contraint de revoir leur projet.** **Souvent une annulation** (championnats de France long, triathlon régionaux) parfois un report en Septembre ou Octobre (70.3 sable d'Olonne, Aix-en-Provence, Ironman Nice) qui n'est **pas encore complètement garanti au moment où l'on écrit...**



Estimation du niveau de forme

22) En sortie de confinement, estimez-vous votre niveau de forme plutôt (mi-mai VS mi-mars) ?

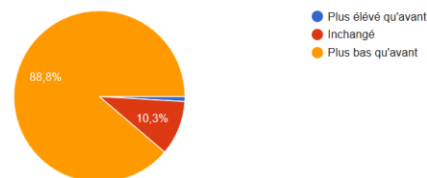
214 réponses



Le niveau de forme ressenti en sortie de confinement est pour la majorité plus bas et nous nous y attendions. Ensuite nous avons posé la question concernant le niveau dans chaque mode de locomotion. En cyclisme et en course à pied les répartitions sont proches de celle du niveau de forme globale.

23) En sortie de confinement, estimez-vous votre niveau natation plutôt (mi-mai VS mi-mars) ?

214 réponses



Pour la natation c'est plus radical, presque 90% estiment avoir régressé, 10% inchangé et 0,9% progressé. Chiffres bien sur expliqué par l'interdiction d'accéder aux piscines mais aussi et surtout aux plans d'eaux et aux plages, on se souvient l'avoir mis en avant en haut, la seule solution était la piscine privée. Pour enfoncer le bouchon, les piscines privées sont pour la plupart en extérieur, et le confinement a débuté en Mars, mais les triathlètes ne sont pas frileux...

Impact financier

Les triathlètes ont été plutôt **sage sur les dépenses**, d'une part parce que nous avons déjà tout un arsenal en temps normal, d'autre part car il était complexe d'acheter en magasin et qu'on peut estimer que ce n'était pas forcément très éthique de commander en ligne et d'impliquer des déplacements pour d'autres employés contraints. **75% n'ont rien dépensé de plus**, 17% entre 50 € et 200€, les 7% restant plus de 200€. Ces petites dépenses ont été davantage des achats de services en ligne que du matériel physique. Dans la rubrique d'expression de la fin de questionnaire les principales dépenses retrouvées sont les Abonnements plateforme comme Zwift ou autre, les élastique renfo. natation et l'achat de plans d'entraînement en ligne.

Synthèse

Nous n'avons pas interrogé directement le respect des règles de confinement. De manière générale **le confinement a été pris au sérieux et les triathlètes ont appliqué les règles**, c'est tant mieux pour la santé de toutes et tous.

Nous sommes une population qui attache énormément d'importance à l'entraînement. Nous pouvons constater des impacts globaux, qu'on peut qualifier de « relativement significatif » (significatif étant un terme purement scientifique impliquant vérification par des tests statistiques), notamment la baisse du volume d'entraînement. Nous sommes éduqués par cette régularité de l'entraînement, **la majeure partie des triathlètes pensent s'être désentraîné énormément**. C'est un processus mental souvent présent chez le triathlète qui ralenti son entraînement et c'est bien normal.



Mais force est de constater que **peu de triathlètes ont baissé les bras** et la plupart se sont adaptés en créant de nouvelles séances et protocoles d'entraînement qui ont permis :

De faire une **coupure mentale** ou en tout cas de créer un changement dans la routine.

De découvrir de **nouvelles pratiques**.

D'optimiser certains **outils d'entraînement**, les home trainer connectés, les outils de mesure de la performance et de création de stimulation de groupe en ligne, comme Zwift qui n'est qu'un seul des nombreux outils (décrit dans un autre article du blog nommé « App home trainer connectés »).

D'apprécier **la reprise en liberté**.

L'impact négatif sur le triathlète lambda sera vraiment **minime sur les courtes distances**.

Il aurait pu se faire ressentir davantage à partir de la distance half-ironman, pour les efforts de plus de 4h, mais comme **les courses sont déplacées après le 31 Juillet 2020**, les triathlètes ont le temps de refaire du volume.

Enfin chez les triathlètes de haut-niveau, il sera intéressant d'observer les résultats des JO en 2021, la **capacité d'adaptation** et certains choix forts dans la préparation des 18 derniers mois auront leur importance, les triathlètes Français sont bons dans ce domaine donc espérons que cela paye !

La période de confinement elle-même restera **gravé pour tous les triathlètes comme une période atypique**. Son **impact physique reste finalement anecdotique** en comparaison aux dégâts qu'à pu infliger ce virus à nos populations les plus fragiles.

Psychologiquement, les adultes sont armés et savent relativiser dans les moments difficiles, les spécialistes de ce domaine semblent en revanche émettre une inquiétude concernant certains **enfants et adolescents**.

Financièrement le confinement lui-même ne semble pas avoir posé de soucis mais reste à savoir comment va se dérouler la reprise de l'activité économique de notre société...

En attendant, merci de nous avoir lu, et retrouvons-nous rapidement pour des entraînements en respectant les règles de distanciation pour le moment...

Tom DUREUX, FrenchTRi, 24/05/2020

Retrouvez-nous ici : <https://www.frenchtri.fr/>

