

Valtrés

Quel  
triathlète es-  
tu ?

## **Test : Quel triathlète es-tu ?**

Réponds à ce questionnaire pour identifier ton profil.

## **Quand tu pars t'entraîner à pied, qu'emportes-tu avec toi ?**

&. Ma tenue assortie aux chaussures, ma séance planifiée est enregistrée dans ma montre.

@. Ma montre, mon cardio, mon smartphone.

#. Mon t-shirt à moitié déchiré, mon short des années 80 et mes chaussures trouées.

\*. Tu n'as plus de t-shirt propre, tu as utilisé le dernier ce matin pour ton entraînement vélo.

∩. Tu passes 15 minutes à chercher où tu as mis tes affaires de course.

μ. Tu pars avec les exercices que t'as donné le kiné.

**Quelle est la première chose que tu fais quand tu rentres d'un entraînement ?**

μ. Tu mets une poche de glace sur ton genou/pied...

#. Tu gardes ta tenue pour aller jardiner.

\*. Tu mets ta tenue de vélo pour partir rouler.

&. Tu mets tes électrodes Compex pour faire une séance de récupération.

@. Tu partages ta sortie sur les réseaux sociaux.

□. Tu fais une sieste.

## **Lors de tes compétitions :**

#. Tu as toujours ton ancienne combinaison et tu as changé les pneus de ton vieux vélo.

@. Tu cherches du coin de l'œil les photographes de l'événement.

μ. Tu declares forfait car tu as mal quelque part.

&. Tu te mets sur la première ligne au départ de la natation prêt à en découdre avec ta nouvelle combinaison.

\*. Tu as encore les jambes lourdes de la semaine d'entraînement que tu viens d'effectuer.

∩. Tu as forcément oublié quelque chose et tu arrives en retard sur la ligne de départ.

## Comment qualifierais-tu ton équipement ?

@. Branché : tu possèdes le dernier gadget high-tech connecté.

&. Le meilleur : tu veux avoir ce qu'il y a de mieux pour réaliser des performances.

□. Perdu : entre deux utilisations, tu as l'impression de redécouvrir ton matériel.

#. Le même : tu as toujours le même matériel et tu ne vois pas pourquoi tu le changerais.

\*. Usé : tu utilises tellement ton matériel qu'il doit souvent être changé.

μ. Rangé : En ce moment, tu utilises plus les poches de glace que ton matériel d'entraînement.

## **Lors de tes entraînements, à quoi penses-tu ?**

\*. A l'enchaînement que tu vas faire ensuite.

α. Au burger frites que tu vas manger après.

#. A tes anciennes courses, tes anciennes gloires.

μ. A ta douleur, que tu ressens au pied.

@. A un endroit où t'arrêter pour prendre une photo.

&. A tes allures spécifiques.

## Comment planifies-tu ta saison ?

□. Planifier ? Pour quoi faire ? Tu verras ça plus tard.

#. Tu veux retourner sur d'anciennes courses.

&. Tu as choisis 1 ou 2 gros objectifs, tu as déjà prévu tes cycles d'entraînements.

@. Tu choisis quelques courses populaires et connues.

μ. Tu es fébrile lorsque tu t'inscris à des triathlons car tu as peur que ta douleur ne passe pas.

\*. Programmer 10 course à pied, 15 triathlons plus quelques run and bike, swimrun et duathlons.



## Quel est ton type de nutrition ?

@. Tu essaies toutes les recettes que tu as pu trouver sur internet.

μ. Depuis que tu es blessé, tu te venges sur le chocolat et les gâteaux.

\*. Tu manges souvent pour recharger tes besoins énergétiques.

#. Un simple plat de pâte, il n'y a rien de mieux.

&. Tu pèses les aliments que tu manges pour être sûr d'avoir les bons apports.

α. Tu manges tout et n'importe quoi : burger, kebab, tartiflette, rien ne te fait peur.

## Résultats du test

Si tu as une majorité de @ : tu es un triathlete [Branché.](#)

Si tu as une majorité de # : tu es un triathlete [Vintage.](#)

Si tu as une majorité de µ : tu es un triathlete [Blessé.](#)

Si tu as une majorité de & : tu es un triathlete [Pro.](#)

Si tu as une majorité de \* : tu es un triathlete [Bigorexique.](#)

Si tu as une majorité de ☒ : tu es un triathlete [Touriste.](#)

## **Le Branché**

On te reconnaît facilement à tes objets high tech dernière génération : ta montre connectée GPS, ton lecteur mp3 avec oreillettes sans fil, ton téléphone sur lequel est installé une multitude d'applications :

Garçon connect relié directement à Strava pour enregistrer et partager tes séances.

Running Heroes pour cumuler des points pour t'acheter une nouvelle montre.

Km for Change pour t'entraîner en ayant bonne conscience.

Relive pour partager ton parcours journalier en vidéo.

Et évidemment Facebook, Instagram, Twitter pour faire connaître tes derniers entraînements à un maximum de personnes.

Bientôt, tu posséderas des lunettes connectées qui afficheront ta vitesse, ton parcours et même les textos de ta femme qui te demandera quand est ce que tu rentres.

Tes entraînements :

A l'entraînement, tu es toujours concentré...non pas sur tes sensations ou tes allures ! Mais à la recherche d'un endroit où tu pourrais prendre LA

photo de ton vélo, de tes chaussures qui fera le tour du monde.

Alors, tu t'arrêtes plusieurs fois, hésitant, donnant l'impression aux passants que tu es victime d'incontinence précoce.

Une fois rentré, pas le temps de t'étirer ou de passer sous la douche. Tu te jettes d'abord sur ton ordinateur auquel tu connectes ta montre ou ton compteur.

Tu partages ton entraînement à tes amis Facebook et prends le temps de trouver une phrase choc mais qui donne l'impression que tu es détaché de tout ça, que ce qui t'intéresse c'est de te retrouver avec toi même, de profiter de la nature et le plaisir de l'effort solitaire.

« Aujourd'hui, 4h de vélo sans me poser de question, juste pour prendre l'air. #quedubonheur #espritsain »

Tu n'oublies pas de rajouter la photo pour laquelle tu t'es arrêté une demi-heure en faisant une cinquantaine de clichés différents.

Une fois publié, tu scrutes ton message, ou plutôt les notifications qui vont t'apporter ta dose de dopamine à chaque Like ou commentaire.

Tes compétitions :

Chaque compétition est un événement pour ta page Facebook. Tu rêverais de pouvoir faire un Live avec un accompagnateur qui te filmerait pendant tout le temps de ta course.

A partir du moment où la course a été donnée, tu n'es concentré que sur une seule chose : où sont les photographes ?

Quand tu parviens à en repérer un, tu te prépares, te prends la position idéale, ralentissant légèrement pour qu'il ait le temps de te prendre plusieurs fois et tu prends un air concentré sans le regarder parce que tu es là uniquement pour le goût de l'effort et tu fais mine de ne même pas l'avoir vu. Tu diras à la fin : « des photographes ? Ah bon ? Non, je n'en ai pas vu... »

Sur la route du retour, tu réfléchis à ton compte rendu, à la tournure de tes phrases, à faire passer tes émotions mais surtout ton leitmotiv : « le plaisir avant tout, la performance ne m'intéresse pas ! ». Tu imagines toutes les photos que tu vas pouvoir utiliser pour illustrer ton article.

Tu te rends compte que cela t'excite autant que la compétition et que cela te permet de la revivre au travers des réseaux sociaux, comme pour ne jamais oublier les sensations que tu as pu ressentir et pouvoir les partager au monde entier.

## Le Vintage

Ton physique :

Tu te fais remarquer par tes tenues d'un autre temps : le t shirt en coton d'une course des années 90 avec un petit trou au niveau des épaules, ton short de course à pied fluo et échancré des années 80.

Ton matériel :

Tu n'as ni montre gps, ni cardio, ni lecteur mp3.

Quand tu y penses, tu utilises juste une montre chrono pour avoir l'heure et c'est déjà bien suffisant. Si tu as installé un compteur sur ton vieux vélo Peugeot, tu ne trouves pas les fils pratiques.

Quand tu vois les autres avec leur montre GPS, tu trouves ça ridicule et tu préfères largement courir aux sensations.

En natation, tu utilises toujours la même combinaison depuis des années, celle que tu avais achetée chez Décathlon et qui était faite pour la voile.

Tes entraînements :

Tu réalises tes sessions d'entraînement aux sensations, sans séance particulière. Tu accélères si

tu en as envie, il t'arrive de faire tes entraînements à fond comme si tu étais en compétition.

Tu te moques gentiment du coureur ultra équipé que tu croises et qui ne relève même pas la tête pour te saluer.

Tes compétitions :

Tu choisis d'anciennes courses auxquelles tu as déjà participé ou des compétitions avec un esprit familial. Tu évites les grosses organisations impersonnelles. Tu cherches, sans vraiment trouver, des triathlons où tu retrouverais l'ambiance d'antan.

Ta phrase préférée :

« C'était mieux avant. »

## Le Blessé

Ton physique :

Tu te blesses au moins une fois par an. Une douleur qui t'empêche de t'entraîner pendant plusieurs semaines voir même plusieurs mois. Ton corps évolue donc continuellement. Durant tes périodes d'entraînement, tu t'affutes, tes muscles deviennent saillants, tes joues creuses, tu te sens prêt à avaler des centaines de kilomètres. Mais soudain, c'est le drame, une nouvelle douleur apparaît et t'oblige à stopper ta préparation. Alors s'en suit une période où les tissus graisseux prennent la place de tes tissus musculaires. Tu observes, impuissant, la balance qui te supplie de reprendre la course à pied. Le pire, c'est que tu te venges sur la bouffe pour combler ton manque de dopamine !

Ton matériel :

Il y a deux parties bien distinctes dans ton placard : d'un côté tu as tes tenues de sport, qui n'ont pas vu le jour depuis un moment et d'un autre côté, tes accessoires de soin : des poches de glace, une genouillère, chevillère, des tubes de gel anti inflammatoire, des gélules de vitamine ou de cuivre, tes dernières radios, IRM ou échographies,



qui eux sont utilisés quotidiennement pour soigner ta dernière douleur.

Tes entraînements :

Quand tu n'es pas blessé, tu essaies de t'entraîner. Tu pars stressé, la boule au ventre, peur que ton ancienne douleur ne se réveille ou qu'une nouvelle vienne perturber ta préparation.

Quand tu rentres de ton footing, tu as le réflexe de directement poser une poche de glace sur ton genou, au cas où !

Tes compétitions :

Des compétitions ? Quelles compétitions ? Tu n'as pu participer à aucune compétition à laquelle tu t'étais inscrit. Ah si, il y en a eu une où tu as pu nager et réaliser la partie vélo mais tu as été contraint d'abandonner à pied car ta blessure au pied s'est réveillée.

Systématiquement, tu prépares le planning de ta saison en épluchant le règlement de course pour y trouver une assurance annulation en cas de blessure.

Quand tu n'as pas de douleur, les semaines précédant ta course, tu n'oses plus t'entraîner pour pouvoir enfin participer à une course.

Tu rêves d'un temps où tu puisses enchaîner deux saisons sans blessure.

Ton dialogue le plus entendu :

« Tu prépares une course en ce moment ?

- Non, je suis blessé. »

## **Le Pro**

Ton physique :

Tu es affûté comme personne, les muscles endurcis par des heures d'entraînement, un pourcentage de graisse à moins de 10%. Pour cela, tu évites tout gramme superflu, tu refuses toute charcuterie, dessert et autre graisse cachée. Tu repousses les apéros avec les copains ou si tu acceptes tu t'infliges plusieurs heures d'entraînement le lendemain.

Tu te pèses régulièrement en essayant de faire baisser continuellement ce nombre qui apparaît sur la balance.

Ton matériel :

Chaque partie de ton matériel est pesé, pensé pour son efficacité. Rien n'est laissé au hasard. Tu veux le meilleur de l'équipement pour réaliser la meilleure performance. Tu as plusieurs paires de roue en fonction du dénivelé, du vent qui tu rencontreras sur la prochaine course. Tu peux les installer soit sur ton vélo de route soit sur ton vélo contre la montre Tu as au moins trois paires de running que tu utilises régulièrement en fonction de tes séances.

Tu connais ta VMA, ta FC de repos et FC max, ta PMA, ton FTP, ton seuil anaérobie et tous les pourcentages qui en découlent. Tu sais exactement à quelle puissance rouler suivant la distance à parcourir. A chaque entraînement natation, tu tentes d'améliorer ton SWOLF. Après chaque séance de fractionné à pied, tu compares tes allures et fréquence cardiaque avec les semaines précédentes.

Tes entraînements :

Avec toutes ces données, si tu n'as pas ton propre coach, tu te penches des heures sur ta planification de tes semaines d'entraînements : mésocycles, macrocycles, période d'affutage, surcompensation, tu manies ces concepts avec perfection pour arriver au top le jour de la course.

Tu ne pars jamais t'entraîner sans trop savoir ce que tu vas faire. Tout est réglé à la seconde près car tu as rentré en amont ta séance sur ton compteur ou ta montre GPS.

Tu as testé une multitude de produits énergétiques pour enfin trouvé celui qui te correspond le mieux. Tu ne termines jamais un entraînement sans boire ta boisson de récupération préférée et installer tes électrodes Compex sur tes jambes pour mieux enchaîner les séances.

Tu ne laisses rien au hasard car chaque seconde compte.

Tu ne rateras jamais un entraînement même avec de la fièvre. Tu es un stakhanoviste du triathlon !

Tes compétitions :

Tu prépares méticuleusement ton matériel avant de partir, tu ne veux rien oublier pour ne pas ajouter du stress inutilement.

Arrivé sur la course, tu installes méthodiquement tes affaires. Tu as tes routines qui te plongent d'ores et déjà dans la compétition.

Au départ, tu te places sur la première ligne pour ne laisser aucune chance à tes adversaires. Tout au long de la course, tu essaieras de grignoter place après place tout en ayant un œil sur ton chrono pour réussir l'objectif que tu t'étais fixé.

Tu passeras la ligne d'arrivée dans les premiers, mais pas vraiment content de ta course car tu as fait quelques erreurs que tu voudras éviter à la prochaine compétition.

Ta phrase préférée :

« No pain, no gain ! »

## Le bigorexique

Ton physique :

Tu es mince voir même maigre. Même si tu manges beaucoup, tu ne prends pas un gramme car tu élimines toutes ces calories durant tes longues heures d'entraînement.

Ton matériel :

Tu recherches avant tout de l'équipement qui dure sur le long terme. Au vue de tes semaines d'entraînement, tu as besoin de matériel résistant, qui ne se casse pas ou ne se déchire pas au bout de quelques utilisations.

Au niveau technologie, c'est la même idée, il te faut une montre GPS avec une bonne autonomie pour ne pas avoir à la recharger tous les jours.

Tes entraînements :

Tu ne peux pas t'arrêter de t'entraîner.

Tu profites des quelques kilomètres qui te séparent de ton travail pour les parcourir en courant ou en vélo quotidiennement. D'ailleurs, tu ne considères pas vraiment cela comme de l'entraînement.

Le matin, le midi, le soir, dès que tu as une petite heure de libre, tu en profites pour chausser tes

runnings ou monter sur ton vélo pour donner la dose d'effort dont ton corps a besoin.

Si tu ne peux pas t'entraîner pendant plusieurs jours, tu te sens mal, comme malade alors tu essaies de t'échapper, ne serait-ce qu'une demi-heure pour te soigner.

Ta famille te reproche de ne pas suffisamment être là, ou, plus simple, tu as trouvé la solution miracle : tu es célibataire.

Tes compétitions :

Tu recherches plutôt les (très) longues distances ou alors tu enchaînes très souvent les compétitions plus courtes. Tu n'attends pas forcément la performance lors de tes courses, mais plus le dépassement de toi, sentir tes limites, le goût de l'effort à l'état brut.

Pour toi, un triathlon n'est qu'une compétition parmi tant d'autres, puisque la semaine suivante tu en as prévu un autre.

La distance ne te fait pas peur et tu songes même que le format Ironman est trop court pour toi. Tu fais sans doute partie de ceux qui ont déjà songé ou tenté des double Ironman (et même plus).

On te retrouve aussi sur des ultra trails sur lesquels te peux étancher ta soif d'effort.

## Le touriste

Ton physique :

On ne peut pas dire que ton corps est sculpté par l'effort puisque ton entraînement est minimaliste mais tu es néanmoins toujours en forme pour participer à des compétitions quel que soit les distances.

Ton matériel :

Tu t'entraînes si peu souvent que tu ne sais jamais où est ta tenue de vélo, de course à pied ou de natation.

Même si tu aimes bien avoir du beau matériel, tu gardes ton équipement plusieurs années avant d'en changer puisqu'il ne s'use pas rapidement.

Tes entraînements :

Quels entraînements ?

Tu effectues, ce qu'on appelle, un entraînement minimaliste, ou comment en faire le moins possible à l'entraînement pour en faire le plus possible en compétition.

Tu aimes le triathlon mais tu t'entraînes peu en comparaison des autres sportifs de ton club.

Pour te donner bonne conscience, dans ton plan d'entraînement, tu comptes les fois où tu vas



chercher ton pain à vélo, quand tu vas récupérer tes enfants à l'école à pied ou quand tu fais, en vacances, deux longueurs de piscine de l'hôtel.

Néanmoins, tu as trouvé un bon équilibre avec ta vie professionnelle, ta vie de famille et ta vie sportive. Effectivement, ce n'est pas avec le nombre d'entraînement que tu effectues que tu perturbes l'organisation des personnes qui t'entourent.

Tes compétitions :

A défaut d'entraînement, tu mises tout sur ton expérience. Tu sais comment gérer les différents formats en triathlon sans avoir de défaillance.

En compétition, tu es sans doute le triathlète que l'on déteste le plus : avec ton allure modérément intense mais contrôlée, tu laisses partir la masse de chiens fous au départ pour faire une remontée prudente tout au long de la course. Tu écœures tous les autres triathlètes qui, eux, ont passé des heures à se préparer pour cette compétition.

Ta phrase préférée :

« Le triathlon, c'est 20% de physique, 80% de mental ».

Merci d'être allé au bout de cet ebook !

Si vous avez apprécié ce livre, je vous serai reconnaissant de bien vouloir laisser un commentaire en donnant votre avis sur cet ebook.

Si vous pensez que vos amis pourraient être intéressés, n'hésitez pas à leur en parler !

**Retrouvez d'autres livres humoristiques et décalés sur le triathlon du même auteur :**

<https://www.ValtresTriathlon.com/>

### [Manuel du parfait petit triathlète.](#)

Ce livre est un manuel humoristique sur les habitudes du triathlète accompagné d'un glossaire sur son vocabulaire.

Vous y trouverez tous les clichés du triathlète !

### [Un triathlon...mais à quel prix ?](#)

Un homme orgueilleux, spectateur hasardeux d'un triathlon, le mythique Embrunman, décide d'y participer l'année suivante sans mesurer pleinement les conséquences de son défi.

Il devra réussir à concilier ses entraînements avec sa vie familiale.

### **140 conseils pour ne pas finir un triathlon**

Oubliez les 5 ou 10 « conseils clés » que vous avez pu lire ici et là. Dans cet ouvrage humoristique, vous en trouverez 140 qui vous garantiront l'échec à coup sûr !

### **Un Triathlon dont Vous êtes le Héros**

Dans ce livre dont vous êtes le héros, vous êtes maître de votre aventure et vous devrez faire les bons choix pour devenir Finisher d'un triathlon Ironman !

Retrouvez l'actualité de l'auteur sur Facebook :

<https://www.facebook.com/valtres.tri>

Sur Twitter :

@valtres\_tri