PREPARER EFFICACEMENT LA SAISON 2004

Etape 1 :

Prenez un calendrier et fixez-y deux ou trois objectifs principaux.
Ce seront vos pics de forme, c'est à dire les courses qui marqueront les priorités de votre saison 2004.
Toute la planification reposera sur la préparation optimale de ces objectifs.
Prévoir au minimum 12 semaines de préparation, sachant que l'idéal, pour une préparation adéquate, reste une planification sur 24 semaines afin de se laisser le temps d'améliorer au mieux les différents paramètres physiologiques.
Utiliser le tableau 1 pour calculer vos allures du moment. Entraînez-vous par rapport à vos capacités du moment, et non pas par rapport à vos espérances chronométriques sur les futures compétitions.

5km	10km	15km	21,1 km	42,2 km	END 1000m	SEUIL 1000m	VO2max longue 1000m	VO2max courte 400m
21'50	45'16	1h09'40	1h40'20	3h28'26	5'34	4'37	4'16	1'36"
21'25	44'25	1h08'22	1h38'27	3h24'39	5'28	4'32	4'12	1'34"
21'02	43'36	1h07'06	1h36'38	3h21'00	5'23	4'27	4'07	1'32"
20'39	42'50	1h05'53	1h34'53	3h17'29	5'17	4'22	4'03	1'30"
20'18	42'04	1h04'44	1h33'12	3h14'06	5'12	4'17	3'59	1'29"
19'57	41'21	1h03'36	1h31'35	3h10'49	5'07	4'15	3'55	1'27"
19'36	40'39	1h02'31	1h30'02	3h07'39	5'02	4'11	3'51	1'26"
19'17	39'59	1h01'29	1h28'31	3h04'36	4'58	4'07	3'48	1'25"
18'58	39'20	1h00'28	1h27'04	3h01'39	4'53	4'04	3'44	1'24"
18'40	38'42	59'30	1h25'40	2h58'47	4'49	4'00	3'41	1'22"
18'22	38'06	58'33	1h24'18	2h56'01	4'45	3'56	3'37	1'21"
18'05	37'31	57'39	1h23'00	2h53'20	4'40	3'53	3'34	1'20"
17'49	36'57	56'46	1h21'43	2h50'45	4'36	3'50	3'31	1'19"
17'33	36'24	55'55	1h20'30	2h48'14	4'33	3'45	3'28	1'18"
17'17	35'52	55'06	1h19'18	2h45'47	4'29	3'43	3'25	1'16"
17'03	35'22	54'18	1h18'09	2h43'25	4'25	3'40	3'23	1'15"
16'48	34'52	53'32	1h17'02	2h41'08	4'22	3'37	3'20	1'14"
16'34	34'23	52'47	1h15'57	2h38'54	4'18	3'34	3'17	1'13"
16'20	33'55	52'03	1h14'54	2h36'44	4'15	3'32	3'15	1'12"
16'07	33'28	51'21	1h13'53	2h34'38	4'12	3'29	3'12	1'11"
15'54	33'01	50'40	1h12'53	2h32'35	4'09	3'26	3'10	1'10"
15'42	32'35	50'00	1h11'56	2h30'36	4'05	3'24	3'08	1'09"
15'29	32'11	49'22	1h11'00	2h28'40	4'02	3'21	3'05	1'08'
15'18	31'46	48'44	1h10'05	2h26'47	4'00	3'19	3'03	1'07"
15'06	31'23	48'08	1h09'12	2h24'57	3'57	3'16	3'01	1'06"
14'55	31'00	47'32	1h08'21	2h23'10	3'54	3'14	2'59	1'05"

Temps de passage sur 1000 m pour un travail en endurance fondamentale, au seuil anaérobie et pour la VO2 max longue et sur 400 m pour un travail de VO2 max courte, calculés par rapport au record personnel entre 5 et 42 km.

Etape 2 :

1 à 2 semaines avant l'objectif principal, démarrer la période d'affûtage. Cette période permet d'arriver sur la ligne de départ en pleine possession de ses moyens, en ayant "faim". Ne surtout pas chercher à en rajouter pendant cette période, il faut avoir confiance dans le travail réalisé. Le volume est considérablement réduit mais les séquences intensives sont maintenues.

Etape 3 :

Il est de bon ton de placer des périodes de régénération tout au long de la période préparation. Cette alternance cyclique sera individualisée suivant vos facultés d'assimilation. Sur des cycles de 21 jours, si l'entraînement des 16-17 premiers jours a été bien mené, 4-5 jours de footing lent et court doivent permettre de bien récupérer et de repartir sereinement pour le prochain cycle de travail.

Etape 4 :

Sans devoir courir tous les week-end les cross et les courses sur route, aucune séance, si intensive soit-elle ne remplace la compétition. Pour vérifier le bon déroulement de l'entraînement et se préparer mentalement aux exigences de compétition, il est bon de placer quelques compétitions dans les semaines qui précèdent l'objectif principal, sur la distance de compétition pour les coureurs de 5 et 10km, sur 10km pour les semi-marathoniens, et sur semi-marathon pour les marathoniens, en courant à allure de course envisagée sur l'objectif voire légèrement au-dessus.
Un mois et deux semaines avant semble être l'idéal pour placer ces compétitions de contrôle.

Etape 5 :

Le tableau 2 vous donne des exemples de séances en fonctions des 5 paramètres physiologiques à travailler.
- l'endurance (la capacité à courir longtemps)
- le seuil anaérobie (la capacité à courir de plus en plus vite sans accumulation lactique)
- la VO2max (l'optimisation de la puissance aérobie)
- les côtes (renforcement musculaire du train inférieur)
- la vitesse (vitesse gestuelle et technique / relachement et pied actif)

Les séances clés

Objectif séance	Type de séance	Intensité	Durée d'effort	Exemple de séance
Endurance	Sortie longue	1' au km moins vite que l'allure au seuil anaérobie	1h00 à 2h00 suivant épreuve préparée	1h30 continu
Seuil Anaérobie	Continu ou par intervalle	Allure 15km à semi-marathon	15 à 45 minutes	25' continu ou 3x3000m r=3'
VO2 max	Intervalles courts ou longs	Allure 3km à 5km	1 à 6 minutes	5x1km r=2'30" ou 15x400m d :2'
Côtes Vitesse	Intervalles courts Intervalles courts	Vite mais relâché Vite mais relâché	10" à 1 minute 10 à 30 secondes	12x30" d : 2' 20x100m d : 1'

r=récupération d=départ

Le tableau 3 donne un exemple de planification pour un coureur préparant des 10km et des semi-marathons (la plupart d'entre vous). Ce tableau présente les grands cycles de la planification en durée et en contenu.

Planification 10km/Semi marathon

Bloc d'entraînement	Durée du bloc (en semaines)	Priorité 1	Priorité 2	Priorité 3
1 – Reprise	2-4	Endurance	Côtes (renforcement musculaire)	Vitesse (gestuelle)
2 – Préparatoire 1	3-6	Vitesse (gestuelle)	Endurance	Côtes (renforcement musculaire)
3 – Préparatoire 2	3-6	VO2max	Seuil anaérobie	Endurance
4 - Précompétitif	3-6	Seuil anaérobie	Vitesse (gestuelle)	VO2max
5 - Affûtage	1-2	Récupération	Vitesse (gestuelle)	Seuil anaérobie

Etape 6 :

Sélectionner trois jours par semaine pour la réalisation des séances clés et espacez-les d'au moins 48 heures. mardi/jeudi/samedi ou mercredi/vendredi/dimanche semblent être l'idéal pour la plupart d'entre vous.
Remarque : une séance longue peut représenter une charge de travail faible au premier abord en terme d'allure mais d'un point de vu traumatique, elle restera éprouvante.

Etape 7 :

Referez vous au tableau 3 pour intégrer vos séances clés suivant le cycle dans lequel vous vous trouvez. Pour chaque mésocycle, vous avez un objectif prioritaire de développement (50%), un objectif secondaire (35%), et un troisième objectif de maintenance (15%).
Soit pour un cycle de 6 semaines
9 séances priorité 1 + 6 séances priorité 2 + 3 séances priorité 3.

Semaine 1 : deux séances de la priorité 1 + 1 séance priorité 2
Semaine 2 : 1 séance de chaque priorité (1/2/3)
Semaine 3 : idem 1 etc., ...

Etape 8 :

Une fois les 3 séances qualitatives placées, ajouter vos séances aérobies et vos séances de récupération, ainsi que vos séances dans d'autres sports si vous en pratiquer.
Ces séances sont aussi importantes que vos séances qualitatives, car c'est grâce à elle que vous vous régénérez, aussi bien physiquement que psychologiquement. Elles permettent d'augmenter le kilométrage et par-là même la capacité aérobie. Un footing de récupération durera de 20 à 30 minutes et une séance aérobie normale entre 45' et 1h00.
La plus grosse erreur que vous puissiez faire est de faire ces séances trop rapidement ou trop longues, ce qui serait contraire à leur objectif premier, à savoir l'assimilation du travail qualitatif.
Veillez donc également à les exécuter accompagné de partenaires raisonnables...

Les meilleurs coureurs à pied exécutent jusqu'à 13 séances par semaine. Pour l'athlète novice ou de niveau moindre, entre deux et cinq séances semblent être un bon compromis.
L'athlète qui souhaite et qui a la possibilité de s'entraîner plus, pourra pratiquer d'autre sport.
Les dua/triathlètes ont largement démontré que les effets croisés par la pratique d'autres disciplines était très bénéfiques (notion de transfert). Les records personnels des triathlètes et duathlètes élites avoisinent les 30 minutes sur 10km FFA. L'adjonction d'autres sports en compléments de la course à pied offrent plusieurs avantages :

1) Moins de lassitude psychologique.
2) Adaptations centrales (cardio-vasculaires) optimisées.
3) Gain de force et d'endurance générale.
4) Rôle prophylactique préventif par le renforcement des systèmes ostéo-tendineux, et par une meilleure équilibration agoniste/antagoniste (la course à pied sollicite fortement les chaînes musculaires postérieures en contraction concentrique et beaucoup moins les chaînes antérieures, qui plus est en contraction excentrique).
5) Diminution de la charge traumatique générée par la course à pied.

Les autres pratiques peuvent être nombreuses et ludiques.
Les plus intéressantes pour le coureur à pied sont :
- le vélo sur route ou en salle (attention non plus à "se tuer" pendant les cours de spinning), qui peut remplacer quelques sorties longues de course à pied.
- la natation de part l'hydromassage généré.
- le vélo elliptique.
- l'aquajogging et l'aquagym
- le stepper
- le roller
- le bike and run (un VTT pour deux, alternance course à pied et cyclisme), idéal pour effectuer des intervalles et récupérer activement, et s'hydrater sur les séances longues.
- les circuits training en salle de musculation.
- le ski de fond
- la course sur tapis roulant beaucoup moins traumatisante que sur piste ou sur route.

Etape 9 :

Ne pas oublier qu'une optimisation de la performance passe, non seulement par un entraînement de qualité, mais également par la non-négligence des autres facteurs de la performance : alimentation, hydratation, matériel, étirement, sauna, massage, soins divers, ...

Bonne saison 2004 à tous.
Rodolphe DEBUREAU