

TITRE :

LES PREMIERES COMPETITIONS

220 MAG MAI98

CREDIT :

Laurent CHOPIN

CHAPEAU :

Les premières compétitions sont là, cette fois vous ne pouvez plus reculer : elles s'offrent à vous.

Ce mois-ci nous allons voir ensemble comment gérer la dernière semaine avant le premier triathlon objectif.

En effet, pour beaucoup d'entre-vous, les sept derniers jours sont à chaque fois un point épineux. L'éternelle question qui revient sans cesse : en faire assez sans en faire trop !

Voici quelques clés.

Hypothèse de départ :

Le triathlon en question à lieu le dimanche.

Théoriquement le travail de développement de vos qualités physiologiques et psychologiques a été effectué tout au long de l'hiver. En tout état de cause même si vous avez le sentiment d'avoir du retard dans votre préparation, à J-7 vous ne pourrez générer qu'une fatigue préjudiciable et en aucun cas progresser. Donc OUBLIER CETTE DERNIERE GROSSE SEANCE qui théoriquement *devrait* rattraper le temps perdu.

Deuxième hypothèse :

La dernière semaine que nous allons vous proposer est quasiment identique quel que soit le niveau de pratique.

Nous oublierons donc notre terminologie habituelle : débutant, confirmé, bon niveau.

De plus vous êtes habitués maintenant à établir vos séances et à définir vos allures de travail.

Nous séparerons donc en trois catégories (cf. tableaux), à vous de vous situer dans le bon créneau.

TITRE : **LES PREMIERES FATIGUES**

CREDIT : **Laurent CHOPIN**

CHAPEAU : **L'enthousiasme de ce premier mois de compétitions peut aboutir à un état de fatigue qui n'était, bien entendu, pas prévu initialement.
Peut-on continuer à s'entraîner tout en récupérant (régénération) et ce sans hypothéquer le reste de la saison ?**

Qui dit «effet», dit «cause» !

Si vous ressentez de la fatigue, sous une forme ou sous une autre, il faut en identifier les symptômes (effet), la nature (cause) et trouver la ou les solutions à ce ou ces problèmes.

1. ANALYSE

Le mot «fatigue » veut à la fois tout dire et rien du tout !
Il faut analyser de quelle nature peut-elle être et par quoi se manifeste-t-elle ?

1- L'aspect psychologique :

Une baisse de motivation peut avoir plusieurs causes. Pour les analyser, il faut avant tout que vous fassiez un travail sur vous-même. Nous ne pouvons vous donner que quelques indices.

- **Manque de résultats après un hiver pourtant consistant.**

Causes : objectif(s) mal défini(s), mauvais choix de course, entraînement mal planifié

- **Lassitude à l'entraînement.**

Causes : manque de variété dans le choix de vos sites d'entraînement, dans le choix des parcours, dans les séances en elles-mêmes.

- **Mise en place de mauvaises stratégies à l'entraînement.**

Causes : rapports avec l'entraîneur (relation, confiance), rapports avec les autres triathlètes. L'entraînement n'est pas une compétition, ni avec les autres, ni avec vous-même.

2- L'aspect physiologique :

Attention le grand mot va être lâché : **le surentraînement**.

Mais qu'est-ce que c'est exactement que cette bête là ?

C'est un état de fatigue dû à une accumulation trop importante de stress.

Les sollicitations durant la préparation ont pour but de générer un état de stress, de fatigue, qui obligera l'organisme à s'adapter en anticipant et en réagissant pour faire face à d'autres sollicitations.

Dans ce cas la règle d'or de l'entraînement n'est pas respectée :

Sollicitation + assimilation = progrès

Le problème se situe dans le fait que les périodes de récupération, qui permettent à l'organisme d'assimiler le travail accompli, ne sont pas correctement et scrupuleusement respectées.

En général, lorsque l'on prend conscience d'un éventuel état de surentraînement, il est souvent trop tard.

C'est pour cela qu'il faut être extrêmement vigilant, sans être pour autant alarmiste, car un état de fatigue, «un coup de moins bien », n'est pas nécessairement du surentraînement.

3- L'hygiène de vie :

L'installation d'un état de fatigue peut aussi être due à des erreurs dans l'hygiène de vie en général et dans la diététique en particulier.

Il faut là aussi être particulièrement vigilant, car en période de gros entraînement, il ne faut rien négliger : l'apport en sucres lents, l'hydratation, etc.

Les massages, le sauna, le jacuzzi, les étirements, tout cela fait partie de la panoplie de l'athlète pour récupérer correctement.

4- Les signes :

Ils sont multiples. Examinons les plus courants :

Difficulté à s'endormir, insomnies, manque d'appétit, irritabilité.

Au rayon des fréquences cardiaques : anormalement hautes au réveil, impossibilité de monter sur les séances dures, trop hautes pour un exercice d'endurance fondamentale, ne redescendent pas avec la même cinétique que d'habitude.

Muscles douloureux sans raison apparente. Crampes, contractures à répétition.

Etc, etc.

5- Les solutions :

Dès l'apparition d'une sensation de fatigue anormale ou de l'un des signes précédemment cités (à fortiori de plusieurs), n'hésitez pas à couper quelques jours.

Il vaut mieux sauter quelques séances même importantes et récupérer correctement, que de s'entêter coûte que coûte et de payer le prix fort à terme.

Définissez clairement vos objectifs, en étant réalistes.

Le choix de vos courses doit être pertinent.

La variété évite la monotonie et donc la lassitude, que ce soit dans vos parcours d'entraînement ou dans vos types de séances.

Mettez en place les bonnes stratégies d'entraînement en sachant ce qui est réellement important et ce qui ne l'est pas, recentrez et redéfinissez vos relations avec votre environnement.

Votre échelle de valeur doit être adaptée à l'activité que vous faites.

Une bonne hygiène de vie est primordiale. Faites régulièrement des bilans sanguins et éventuellement de tests d'évaluation en laboratoire.

Pour ce qui est de l'entraînement : si vous êtes réellement et profondément fatigués, il vaut mieux couper carrément.

Si vous n'éprouvez en fait qu'un besoin tout naturel de souffler, ne vous inquiétez pas, ce n'est pas une semaine sans vraie séance qui va ruiner un hiver de préparation. De plus si, par exemple, vous ne faites que 2 footings dans la semaine, terminez les par une dizaine de lignes.

Vous entretiendrez vos qualités techniques sans sollicitation importante.

TITRE : TRIATHLON ET VACANCES

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Pour la plupart d'entre vous, le choix du lieu de vacances est conditionné par les possibilités d'entraînement ou de faire tel ou tel triathlon. Ce n'est pas parce que vous serez loin de vos bases qu'il faut craindre de ne pas pouvoir vous entraîner correctement. Pour faire suite à l'article du numéro précédent, découvrir de nouveaux sites pourra donner un petit coup de boost tout à fait profitable.

Cette année nous laisserons de côté l'option qui consiste à prendre de vraies vacances. Nous n'avons rien à vous apprendre pour gérer cela au mieux. En effet, l'entretien de vos qualités est somme toute assez facile à faire par l'intermédiaire de quelques footings, d'un peu de 30/30, de quelques lignes et le tour est joué.

Nous n'examinerons ici que le cas des élèves studieux....

Le but du jeu sera de profiter de ces moments privilégiés pour repartir sur un cycle de travail que nous appellerons : « foncier ou fondamental ».

La base sera de redévelopper les grandes qualités que sont : la VO2 Max et la capacité aérobie.

Les séances fondamentales seront donc :

1. le travail de la VMA
2. les sorties longues
3. les footings de régénération

1. La VMA :

Postulat de départ : vous ne disposez pas d'une piste à proximité de votre lieu de résidence ou vous en avez assez de tourner en rond. Par conséquent les séances VMA seront effectuées en nature pour essayer de les rendre plus ludiques et moins standardisées.

Pourquoi repartir sur un cycle VMA : simplement parce qu'en mai et juin, entre les séances de développement course et les triathlons, vous n'avez fait, au mieux, qu'entretenir votre VO2 Max. Un petit cycle de redéveloppement ne peut pas être préjudiciable, n'est-ce pas ?

2. La sortie longue :

Même motif, même punition ! Cela fait plusieurs semaines que vous avez laissé de côté la sortie longue. A cause encore une fois, du développement course et des triathlons. Vous avez donc normalement flirté avec une certaine forme de désentraînement. Cela est logique et normal, encore faut-il en être pleinement conscient.

Voici donc ce que nous vous proposons pour les 4 semaines à venir :

Petite remarque préliminaire, nous établirons ce mois-ci un programme uniquement sur des semaines à 3 ou 4 séances. En effet, les vacances sont toujours synonymes d'une augmentation du kilométrage vélo. Ce qui nous affranchira d'un trop grand travail en capacité aérobie à pied.

TABLEAU DE PROGRAMMATION DES 4 SEMAINES A VENIR

<u>VOLUME HORAIRE</u>	<u>Inférieur à 8 Heures</u>	<u>Entre 8 et 15 Heures</u>	<u>Supérieur à 15 Heures</u>
<u>SEMAINE 1</u>	2x5' de 30/30 30'' VMA / 30'' récup 2' récup entre les 2 reps	2x6' de 30/30	2x8' de 30/30
	Footings récup 30' à 65% / 70% Fc max	F.R. 30' à 70% Fc max	F.R. 30' à 70% Fc max
	Sortie longue 1H00 à 70% Fc max	S.L. 1H10 à 70% Fc max	S.L. 1H20 à 70% Fc max
	REPOS	Footings 40' à 70% / 75% Fc max	Footings 45' à 70% / 75% Fc max
<u>SEMAINE 2</u>	(30''/1'/2'/1'/30'')x2 VMA / 30''récup entre et 2' entre les 2 séries	(30''/1'/1'30/1'30/1'30'') x2	(30''/1'/1'30/2'/1'30/1'/ 30'')x2
	F.R. 30'	F.R. 30'	F.R. 30'
	S.L. 1H10	S.L. 1H20	S.L. 1H30
	REPOS	Footings 40'	Footings 45'
<u>SEMAINE 3</u>	3x3' allure 10K en tri (1') 5' de 15/15 VMA	3x4' 5' de 30/30 VMA	3x5' 6' de 30/30 VMA
	F.R. 30'	F.R. 30'	F.R. 30'
	S.L. 1H20	S.L. 1H30	S.L. 1H40
	REPOS	Footings 40'	Footings 45'
<u>SEMAINE 4</u>	2x5' de 30/30 VMA 2' entre les séries	2x6' de 30/30 VMA 2' entre les séries	2x8' de 30/30 VMA 2' entre les séries
	F.R. 30'	F.R. 30'	F.R. 30'
	S.L. 1H00	S.L. 1H10	S.L. 1H20
	REPOS	Footings 40'	Footings 45'

Modèle de séance VMA : Echauffement : 20' footing + 5' étirements + PPG/Lignes=30'
Séance
Récup : 10' footing + étirements sérieux

Remarque : Faire suivre les footings récup, les sorties longues et les footings de 5 à 8 lignes en accé progressive sur 60 à 80 m (récup distance inverse en marchant).

TITRE : TEIGNEZ-VOUS EMBRUN*

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Cette année il n'y aura pas de courte distance ! Embrun sera donc la capitale du triathlon longue distance avec l'Embrunaise (le bébé) et bien entendu l'incontournable Embrunman. Comment gérer les deux dernières semaines avant un tel objectif et quels types de stratégies faut-il mettre en place pour vivre au mieux cette fantastique course ?

On considère, en règle générale, qu'à partir de J-10, avant un objectif majeur, le travail est fait. Aucun entraînement ne sera synonyme de progrès substantiels. En revanche, vous pouvez encore commettre suffisamment d'erreurs susceptibles d'hypothéquer votre course. Nous vous proposons donc les 2 dernières séances spé à J-14 et J-10. Le reste sera effectué en roue libre. Il faut que vous ayez faim avant la course. Si vous vous êtes entraînés sérieusement, et comment concevoir la prépa pour Embrun autrement que sur un mode de rigueur, vous n'avez aucune raison valable de vouloir vous tester. Même si cela rassure, la dernière semaine se doit d'être tranquille.

Voici la programmation que nous vous proposons en exemple :

Semaine S-3 et S-2

<u>dimanche</u>	<u>lundi</u>	<u>mardi</u>	<u>mercredi</u>	<u>jeudi</u>	<u>vendredi</u>	<u>samedi</u>	<u>dimanche</u>
Sortie longue 1H45		Footing 45' + 10 lignes		Enchaînement simple			Footing 1H00 + 10 lignes

La sortie longue de dimanche sera la dernière. 1H45 dont les dernières 30' effectuées à 85% de Fc max

L'enchaînement simple du jeudi sera :

4H00 vélo dernières 30' à 85% de Fc max enchaîner sur 1H20 de course décomposée en 4x(15'/5')

15' à 85% de Fc max / 5' souple.

Cet enchaînement est aussi une excellente séance pour tester votre ravitaillement en course. C'est un test grandeur nature.

Semaine S-1

<u>lundi</u>	<u>mardi</u>	<u>mercredi</u>	<u>jeudi</u>	<u>vendredi</u>	<u>samedi</u>	<u>dimanche</u>
	45' footing + 10 lignes		30' footing + 5 lignes			EMBRUN

Pense bête de stratégies de course :

1. Psycho :

Vous devez préparer la course à pied d'un L.D autant avec la tête qu'avec les jambes !

Didier Bertrand a écrit de nombreux articles sur la prépa mentale. Servez-vous-en !

Vous devez vous familiariser avec cette dernière partie du triathlon, afin de ne pas l'aborder en étant effrayé.

On contrôle d'autant mieux que l'on connaît !

Visualisation, sophrologie autant d'armes dont il faut vous servir.

Soyez acteur de votre course. Ne pas subir, voilà le maître mot.

2. Alimentation :

Là encore de nombreux articles ont été édités par 220 concernant les stratégies de ravitaillement pendant un L.D. Reportez-vous à ces conseils, ils seront précieux le jour de la course.

Votre expérience est fondamentale, que ce soit en course ou à l'entraînement, vous seuls êtes capables de savoir ce qui passe et ce qui ne passe pas à l'effort. C'est pour cela qu'il faut avoir testé les produits du marché à l'entraînement.

3. Physio :

Votre prépa est bonne, vous connaissez ou vous estimez votre allure de course. Si vous êtes contraints à marcher, ne le vivez pas comme un échec. Choisissez plus volontiers les ravitos pour récupérer. De plus il vaut mieux accepter de marcher que de continuer à courir coûte que coûte et d'exploser pour le compte quelques kilomètres plus loin.

La course à pied sur un L.D est dure pour tout le monde, soyez-en persuadés. Nul n'effectue cette partie dans le confort, il ne peut en être autrement.

Soyez prudents au départ. Sur Embrun attention à l'euphorie des premiers kilomètres.

Soyez patients.

Le 16 août vous êtes libres ?

Aller occuper votre journée du côté des Alpes de Hautes Provence.

Bon courage.

* Bien que la mode soit plus volontiers au blond/blanc !!!

TITRE : LE MOIS DE SEPTEMBRE OU LE MOIS DE LA RENTREE

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Pour tout le monde ou presque, septembre est synonyme de rentrée. Comme pour la rentrée scolaire, il existe deux catégories de triathlètes :
Ceux qui ont travaillé en emmenant leur cahier de vacances et les autres, qui ont été séduits par le chant des sirènes du laisser-aller et qui, comme des «morts de faim », vont se jeter sur l'entraînement en croyant rattraper le temps perdu ! Pourtant ne dit-on pas que «ventre affamé n'a pas d'oreille », c'est donc avant qu'il fallait faire la «sourde oreille ». Désolé, mais le temps perdu est perdu. Donc prudence !

Par conséquent, nous allons examiner ensemble comment aborder septembre. Dernier mois de compétitions triathlétiques, avec, rassurez-vous, quelques belles courses en vue !

Que vous soyez, ce que nous avons ironiquement appelé, «bon ou mauvais élève », la différence est minime. En effet, dans un cas vous n'aurez qu'à entretenir vos qualités et dans l'autre juste repasser par une phase de redéveloppement.

Cas extrême, que nous ne traiterons pas ici, coupure nette d'un mois ! Si vous êtes dans cette situation, il vous faudra refaire du travail foncier, pour cela reportez-vous aux numéros de début de saison.

Comme d'habitude, une définition d'objectif s'impose.

Deux cas possibles : courte distance (exemple La Baule) ou longue distance (exemple Nice).

OBJECTIF COURT : 3 semaines de travail / 3 séances par semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Footing 40'		Piste séance N° 1		Sortie longue 1H20 70% de Fc max	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Footing 45' + 10 lignes			Piste séance N° 2		Sortie longue 1H10 70% de Fc max	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Footing 45' + 10 lignes		Piste séance N° 3	Footing régénération 30' + 10 lignes		<u>LA</u>	<u>BAULE</u>

Si vous effectuez 4 séances, il suffit d'ajouter 1 footing régénération de 30' / 35', le lendemain de chaque séance de piste.

Si vous effectuez 5 séances par semaine, idem + 1 footing à 70% de Fc max de 45'/50'.

La dernière semaine étant la même pour tous les cas de figure.

OBJECTIF LONG : 4 semaines de travail. Dans ce cas le vélo ayant une grande importance, le plan qui suit sera de 4 séances par semaine.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Footing 45' + 10 lignes		Séance spé N° 1		Footing 45' Les 5 dernières min à 90% de Fc max+ 5 lignes	Sortie longue 1H30 70% de Fc max	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Séance spé N° 2	Footing 45' + 10 lignes		Footing 1H00 Les 8 dernières min à 90% de Fc max+ 5 lignes		Sortie longue 1H40 70% de Fc max	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Footing 50' + 10 lignes	Séance spé N° 3		Footing 50' Les 10 dernières min à 90% de Fc max+ 5 lignes		Sortie longue 1H50 70% de Fc max	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Séance spé N° 4	Footing 30' + 5 lignes		Footing 30' + 5 lignes			<u>NICE</u>

OBJECTIF COURT : SEANCES DE PISTE

Echauffement : 20' footing + 15' étirements / PPG / lignes.

Séance : Cf. ci-dessous.

Récup : 10' footing + étirements sérieux.

Séance 1 : 4x400 R : 45'' VMA
4x150 R : 30'' 50 vite / 50 relâché / 50 vite
3' footing souple
4x200 R : 30'' VMA
4x150 idem

Séance 2 : (1000 à 90% de VMA R : 1'15 + 3x400 R : 45'' VMA) x2
3' de footing entre les 2.

Séance 3 : 10x200 R : 30'' VMA

OBJECTIF LONG : SEANCES EN NATURE

Echauffement : 15' footing + 5' étirements

Séance : Cf. ci-dessous

Récup : 5' à 10' souple (marche + trot)

Séance 1 : 3x(15'/5') 15' à 85% de Fc max
5' footing

Séance 2 : 3x(20'/5') idem

Séance 3 : 3x(25'/5') idem

Séance 4 : 3x(10'/5') idem

TITRE : **LES DERNIERES COMPETITIONS**

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : La fin de saison est là ! Le temps passe à une vitesse effrayante. Mais ça, il y a déjà longtemps que nous vous avons prévenu ! Il fallait être vigilant.
Octobre arrive donc à grands pas et les jours vont commencer à nettement raccourcir, les arbres vont perdre leurs feuilles, les ombres vont s'allonger. Romantique tout ça ! Mais quand est-il des entraînements et des compétitions ?
Car si vous lisez ces lignes, c'est bien cela qui vous préoccupe et non pas toutes ces foutaises et autres effets de styles.

Octobre est souvent le mois du paradoxe. En effet, on ressent le besoin de couper, l'envie d'effectuer des séances dures s'est estompé depuis quelque temps et pourtant, à l'inverse, il reste ce désir de participer aux dernières compétitions inscrites au calendrier.

La question qui se pose est de savoir si on peut ou non courir sur la condition physique acquise ?

Si la question qui précède est bien le sujet qui vous préoccupe, il est clair que ces dernières courses ne peuvent être des objectifs au sens où nous les avons défini tout au long de cette saison.

Par conséquent, il est évident que vous pourrez les vivre correctement, à la condition d'avoir suivi nos conseils au fil des numéros de cette année. Ceci ne signifie en aucun cas que nous possédons la science infuse, mais simplement que vous avez correctement développé vos qualités physiologiques et qu'il vous sera donc possible de finir sur votre lancée.

Autre question fondamentale : comment coupler cette petite baisse de motivation à l'entraînement avec l'entretien de ces fameuses qualités physiologiques ?

1. Varier vos parcours d'entraînement :

Ceci est indispensable, c'est un conseil qui a fonctionné pendant la période des vacances et maintenant, même de retour sur vos bases, il faut changer vos habitudes. Car qui dit « habitudes » dit souvent « monotonie » !
Aller voir ailleurs si vous y êtes ! Oublier le parcours de 10K où vous connaissez chaque arbre et celui d'une heure où vous avez donné des prénoms à chaque caillou.
Le changement engendre la motivation.

2. Les séances :

La piste n'est plus indispensable. Même les séances en nature parfaitement codifiées, du type x fois 30/30 ou y fois 1'/1', ne sont pas adaptés à ce que nous recherchons dans ce cas précis.

Il va falloir laisser parler vos envies, votre instinct, vos sensations.

Rassurez-vous, vous ne commettrez pas de grosses erreurs.

Le fartlek, au sens originel du mot, sera la clé de voûte de cette période.

Dans la semaine de star de Philippe LIE, nous parlions de « sortie plaisir », voilà une bien belle définition et en étroite relation avec ce qui nous intéresse ici.

Faites varier vos allures au gré du parcours et de vos envies.

Taper dans tous les registres physiologiques, sans en favoriser un plus qu'un autre.

Laisser parler votre inspiration, ce que le corps et l'esprit demanderont sera loi. Sachez les écouter.

Simple non ?

A vous de jouer ! Et pour une fois au sens premier du mot.

TITRE : **DE LA HAUTE COUPURE**

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Parfois, il est bon d'avoir des certitudes, cela permet de poser ses valises et d'oublier les remises en questions incessantes. Les choix n'en sont que plus faciles à faire et ne souffrent d'aucune contestation. Vive les certitudes ! Qui donnent à nos existences un parfum de vérités objectives.
A dire vrai, cela sonne, tout de même, un peu faux à nos oreilles de sportifs exigeants. Cela n'atteint peut-être même pas nos cerveaux habitués aux remises en cause que nous impose notre discipline.
Discipline au sens «sport » du terme et aussi au sens «ligne de conduite ».
Toujours est-il qu'une chose est sûre c'est que, dans notre beau pays, la saison est bel et bien terminée. N'aller pas me trouver un duathlon à droite ou à gauche, **elle est finie** un point c'est tout ! Sinon cet article n'a aucune raison d'être et pourtant, si vous jetez un œil ci-dessous, vous verrez qu'il est bien écrit.
Et bien, en voilà une de certitude !

Examinons, si vous le voulez bien, ce que le mot «coupure » signifie des points de vue physiologiques et psychologiques :

1. **Physio** : La coupure est un moment privilégié qui permettra à votre organisme de se régénérer après une saison d'entraînements et de compétitions. Un peu comme un terrain qu'on laisse en friche afin qu'il puisse donner le meilleur de ses possibilités une fois qu'il sera cultivé de nouveau. Cette coupure est indispensable sous peine de surentraînement et de blessures à répétition.
2. **Psycho** : Il en va de même pour l'aspect psychologique. Votre esprit a été mobilisé par des séances d'entraînement et par votre investissement durant les compétitions. Il faut lui donner aussi le temps de récupérer, afin qu'il soit opérationnel à 100% lors de la sollicitation suivante.

Quelle doit être sa durée ?

Cela va dépendre, bien entendu, des objectifs à court et moyen terme. En sachant qu'en ce qui nous concerne, l'objectif N° 1 reste le triathlon.

Ceci dit, une coupure trop longue est toujours difficile à gérer et n'est pas obligatoirement profitable. Ecouter votre corps, respecter le, sans toute fois tomber dans la facilité.

Repartir de trop loin est un problème réel et puis nous vous connaissons, dix minutes sans entraînement et vous avez l'impression de régresser. Rassurez-vous, la diminution de votre VO2 sera bien moins rapide que la chute d'une blague de Garcimore.

Vous trouverez, donc, ci-dessous, un tableau pour le mois de novembre. Il est valable quel que soit votre niveau de pratique.

LES SEANCES :

1. A ne pas faire : Piste : vma, seuil, temps de soutien.
Sortie longue de plus d'une heure.

2. A faire : Footings souples + lignes en fin de séance.
Piqûres de rappel des qualités physiologiques par du 30/30 en nature.
Séances techniques type PPG pour la coordination, l'équilibre, la motricité (propulsion, appuis, rebond).

En clair :

Lundi 2 nov. <u>SEMAINE 1</u>	<u>SEMAINE 2</u>	<u>SEMAINE 3</u>	Dimanche 29 nov. <u>SEMAINE 4</u>
<u>1 séance</u> : Footings 35' à 40' Suivi de 10 lignes	<u>2 séances</u> : 1 footing 40' + 10 lignes 1 séance technique	<u>3 séances</u> : 1 footing 45' + 10 lignes 1 séance technique 1 footing 45' avec après 20', 5x30/30 aux sensations	<u>3 séances</u> : 1 footing 50' + 10 lignes 1 séance technique 1 footing 45' avec au milieu 6x30/30 aux sensations

TITRE : RETOUR DES TOURS ET DES TOURS

CREDIT : L.C.

CHAPEAU : En ce mois de décembre habituellement voué aux festivités, offrez-vous un petit quelque chose, un cadeau sportif : le retour sur la piste.
Vous avez été sages en écoutant nos conseils de repos, mais la coupure commence à être pesante et vos muscles sont impatients et avides d'effort.
Ceci étant d'autant plus vrai que certains d'entre vous lorgnent déjà vers les cross et autres corridas des mois à venir.
D'accord et parce que c'est vous, voici quelques conseils pour revenir sur la piste sans précipitation excessive.
Allons faire des tours ! Vous verrez c'est magique !

Avant toute chose il faut que vous soyez conscients que vos repères ont changé, les allures de travail sont obligatoirement différentes. La période de repos vous a, certes, régénéré, mais a aussi eu un effet sur votre VMA, qui n'est pas la même que celle de votre meilleur état de forme.
Rien de dramatique bien entendu.
Alors que faire pour aborder cette reprise sans vous prendre la tête et sans faire n'importe quoi ?

Deux choses :

La première : 2 ou 3 séances de (re-) prise de contact sans chrono, juste pour retrouver les sensations, la foulée liée au tartan. En un mot comme en cent «le pied».
Attention pas au sens extase, mais rebond, attaque avant-pied, amplitude, au sens technique du mot. OK !
Cachez cet œil lubrique que je ne saurais voir.

De quoi vont être constituées ces séances ?
Comme d'habitude d'un échauffement de 20' suivi d'étirements, d'un peu de PPG et de quelques lignes.
La série en elle-même doit être ludique et sans vraie contrainte.

Exemple type :

8x150 50 vite / 50 relâché / 50 vite R : 30''

Vite ne signifie pas sprint et relâché ne veut pas dire footing.
Soyez vigilants et concentrés sur votre technique.
Le chrono n'a aucune espèce d'importance.

Terminer par 4x200 sur une allure qui vous semble être votre VMA. R : 150 m trottés

La seconde : un test !
Et oui, pour définir précisément ses allures de travail, il va falloir effectuer un test terrain.

Sur quelle distance :

Cela va dépendre de votre niveau.

Le temps de soutien à VMA varie selon le degré d'expertise, l'âge et le sexe.

Globalement, la littérature nous dit que ce temps de soutien se situe dans une fourchette de 6' à 12'.

A vous de définir où vous vous positionnez.

Généralement les distances de test varient de 1500 à 3000m (voire 1000m pour les plus jeunes ou les débutants).

Ce test doit être effectué sur piste en ayant bien présent à l'esprit qu'il n'est pas une fin en soit, mais au contraire un moyen de progresser.

Abordez le sans stress excessif tout en étant concentré.

Il doit se faire le plus vite possible, mais également le plus régulièrement possible. Sinon inutile de vouloir tirer quoique ce soit de la VMA définie.

Une fois le test effectué, il suffit de calculer la vitesse (VMA) et d'en déduire les allures sur les distances de travail.

Cela nous le verrons next time, car vous avez devant vous 4 semaines (3 séances de prise de contact et 1 test), autant dire le temps qui nous sépare du prochain numéro.