

TITRE : LES JEUX OLYMPIQUES UN OBJECTIF – UNE PREPARATION

CREDIT : Laurent CHOPIN

Définition de la notion d'objectif :

Cette notion vous est, maintenant, on ne peut plus familière.

Un tout petit rappel en reprenant ce que nous écrivions il y a quelques mois (Le Coin Mars 99) :

« Il faut bien avoir présent à l'esprit que seule une définition cohérente d'objectif permet de mener à bien une préparation. Sans celle-ci la planification de quelque entraînement que ce soit ne pourra être que diffuse et aléatoire ».

Il apparaît évident que les JO s'imposent en tant que tels sans l'ombre d'une discussion.

Ses composantes nécessitent une préparation, une motivation, un engagement qui leurs confèrent naturellement ce caractère « d'objectif majeur ».

La planification :

Toute planification qui se respecte, se décline de la droite vers la gauche, c'est-à-dire que le point de départ est l'objectif, puis on définit la structure du programme en revenant au début de celui-ci.

Il est inconcevable de penser différemment.

Il faudra prévoir l'ensemble des cycles et les compétitions de préparation.

Le point de vue physio :

Pour ce qui est de la politique de la FFTRI, nos présélectionnés ont deux passages obligés que sont : l'étape coupe du monde de Sydney le 16 avril et les championnats du monde de Perth, 15 jours plus tard.

Dates à l'issue desquelles nous connaissons la sélection finale.

Par conséquent, il faudra être capable de programmer deux pics de forme, un premier milieu avril et un second milieu septembre. Ce qui impose une préparation en deux phases bien distinctes.

Le 27 août auront lieu les championnats de France. Cela pose un problème de compatibilité avec les JO.

D'un point de vue physique, il est impossible de prévoir deux pics de forme à trois semaines d'intervalle.

D'un point de vue psychologique, il n'est pas imaginable de placer les sélectionnés en situation de stress face aux non sélectionnés.

Il est, donc, essentiel que ceux-ci ne participent pas aux France.

Le point de vue psycho :

Les JO ne sont pas une récompense. Les considérer en tant que tels serait un non-sens fondamental et ridiculement réducteur.

Ils sont l'aboutissement d'un long cheminement.

L'approche mentale devra, donc, s'effectuer en deux phases : premièrement gagner sa qualification, deuxièmement être à 100% le jour J.

De plus, il est essentiel d'analyser différemment les courses.

Sydney / Perth se dérouleront dans un contexte individuel avec, néanmoins, plus de trois compétiteurs par nation.

Ce qui propose un plateau bien étoffé.

Les JO se dérouleront à trois, deux ou un seul compétiteur par nation en fonction du classement de ces dites nations.

L'approche psychologique n'est pas la même.

La tactique non plus. Si, sur les coupes et championnats du monde, on assiste souvent à des regroupements, quand sera-t-il des JO ?

Le nombre de partants étant moindre et les tactiques d'équipe inopérantes, chacun jouera sa carte personnelle. Si un groupe de nageurs se dégage (fort probable), la poursuite derrière sera fatalement moins efficace qu'en coupe du monde. Impossible de voir 2 ou 3 groupes de chasse de 20 ou 30 triathlètes....

Tous ses paramètres devront être intégrés pour préparer nos athlètes au mieux.

Le feu d'artifice est proche, à vos allumettes....

TITRE : MARS : LA RECETTE

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Non, ce n'est pas la façon de fabriquer la barre chocolatée que vous aimez tant dont il sera question ici.
Pas de ça chez 220 (quoique...).
Nous allons parler de l'entraînement de ce mois de mars.
Mois extrêmement important dans la préparation, en vue du début de saison qui, mine de rien, s'approche à grands pas. Si vous tendez l'oreille, vous l'entendrez au bout du couloir !
Nous partirons d'un postulat de base : décembre, janvier, février ont été marqués par un développement correct des bases techniques et aérobies dans les 3 disciplines et plus particulièrement la vma en course à pied.
Ce qui nous permettra d'enchaîner sur un développement spécifique.
Mais plus que de longs discours...Pour certaines définitions reportez-vous aux N° précédents.
Tableau 1 : semaine de 8 à 10H d'entraînement.
Tableau 2 : semaine de 17 à 18H d'entraînement.

EN NATATION :

Dernier mois de la préparation spécifique triathlon.

Séances types :

- changements de rythme
- séance départ
- travail aérobic

EN VELO :

Séances types :

- fin du travail de fréquence de pédalage
- entretien du travail de train et au seuil
- développement pma et muscu
- travail aérobic

EN COURSE :

Séances types :

- entretien vma et technique
- développement au seuil
- diminution sensible de la longueur des sorties longues

EXEMPLES DE SEANCES :

NATATION

I. Séance départ : simuler le départ en triathlon

Echauffement à sec 10'/15' sérieusement

4x25 d(30'') C vite	} x3 récup passive 1' entre les séries
50 C vite	
400 Pull (50 V / 100 M / 50 V)	
50 souple	

+ travail aérobie et technique pour compléter la séance. Attention car il n'y a pas eu d'échauffement classique, mais directement des séries. C'est pour cela que la suite de la séance est à programmer avec discernement et avec une dominante aérobie / technique.

II. Séance changement de rythme :

Série type : 12x150 en P + P

4. 50 V / 100 M (10'')
4. ALLURE 1500 (15'')
4. 100 M / 50 V (10'')

VELO

Séance pma

Echauffement : 30' petite plaque souple

+ 2x5' (2') tempo grosse plaque 2 dents de moins que braquet de course

PMA courte : 2 série de 5x1'/1' 1' pma / 1' souple 5' souple entre les 2 séries / braquet de course

PMA longue : 3' (1') 2' (1') 1' (1') le tout x3 5' souple entre les séries / braquet de course

Récup : temps nécessaire pour compléter la sortie

COURSE

I. Entretien vam + technique

Echauffement : 20' footing + 5' étirements + 10' PPG

Séries : 2x300 (45'') 200 vma / 50 relâché en amplitude / 50 vma +
3x200 (30'') vma
le tout x2 ou x3 en fonction du niveau d'expertise

Récup : 10'/12' souple + étirement

II. Seuil : 90% de vma récup = 1/3 du temps de soutien exemple : 4x1500

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<u>COURSE</u>	<u>NATATION</u>	<u>VELO + COURSE</u>	<u>COURSE</u>	<u>NATATION</u>	<u>COURSE NATATION</u>	<u>VELO + COURSE</u>
Séance entretien VMA	Séance récup et travail technique	1H15 PMA courte + 10 lignes	Séance au seuil	Séance départ	50' footing + 10 lignes Séance changement de rythme	2H00 E.F Toutes les bosses sur la grosse plaque 50 t/min + 12 lignes 1. technique 1. normale

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<u>NATATION</u>	<u>NATATION</u>	<u>VELO + COURSE</u>	<u>VELO</u>	<u>NATATION</u>	<u>COURSE</u>	<u>VELO + COURSE</u>
Séance départ	Séance technique et aérobie	2H30 E.F + 10 lignes	1H30 PMA longue	Séance technique et aérobie	1H00 footing + 12 lignes 1. technique 1. normale	2H00 E.F grosse plaque dans les bosses à 50 t/min + 30' : premières 5' tempo + 25' souple
	<u>COURSE</u>		<u>COURSE</u>	<u>VELO</u>	<u>NATATION</u>	
	Séance au seuil		Séance entretien VMA	1H30 en récup	Séance changement de rythme	