

# DES NOUVELLES DU HAUT NIVEAU

## L'INVITE DU MOIS : CHRISTINE HOCQ

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<b><u>MATIN</u></b>	N Séance de reprise de semaine 4K	N Séance préparant la séance de mercredi	N 1500 modèle 5K	C Séance de CAL* sur piste 6x500 r : 2'30 11K	N Séance récup 4K	N 4x50 3à95% 1à90% 4x100à90% 2x200à85% 4.5K	V 5x3' r : 2' en CLM* sur le principe du handicap 45K 1H30
<b><u>APRES-MIDI</u></b>	C Séance de CAL* en nature 10K	V AL 2 1H45 50K parcours vallonné W sur long faux plat		V Récup sur home trainer + éducatifs pédalage rond 1H00	V 65K 2H40 souple AL1 avec 10' de W tech pour la transition vélo/course	C Rappel vma en nature 12x30/30 8K 50'	
<b><u>SOIR</u></b>			C + A/G/F* 40' footing + 5 lignes 8K				C + A/G/F* 50' footing 10K

\* A/G/F: abdos/gainage/fessiers

CAL: capacité anaérobie lactique: travail à 105/110% de vma

CLM: contre-la-montre

### COMMENTAIRES DU TRIATHLETE:

<b>CYCLE</b>	Pré-compétition
<b>DOMINANTE</b>	CAL
<b>POINTS CLES</b>	Préparation terminale

	<u>Kilométrage</u>	<u>Nombre de séances</u>	<u>Nombre d'heures</u>
<b>Natation</b>	<u>22 K</u>	<u>5</u>	<u>7H20</u>
<b>Vélo</b>	<u>185 K</u>	<u>4</u>	<u>6H55</u>
<b>Course</b>	<u>47 K</u>	<u>5</u>	<u>4H35</u>
<b>TOTAL</b>	<u>254 K</u>	<u>12</u>	<u>18H50 + 30'</u>

### PRESENTATION ET REMARQUES :

Christine HOCQ : 30 ans

Club : Beauvais Triathlon

Formation : Sup de CO Reims / HEC Montréal

Métier : Cadre commercial à EDF / Grands Clients Méditerranée (Montpellier)

Conjoint : Thierry TURCO

Caractéristiques : Finaliste aux JO de Sydney 2000 (8<sup>ème</sup>)

Secrets : L'équilibre / La recherche de l'excellence dans l'intégrité / L'entourage bienveillant et la confiance / Le développement personnel.

## L'ANALYSE DE TRIATHLETE MAGAZINE :

<u>MOYENNE</u>	<u>K par séance</u>	<u>Temps par séance</u>
<u>NATATION</u>	<u>4.4 K</u>	<u>1H28</u>
<u>VELO</u>	<u>46.25 K</u>	<u>1H44</u>
<u>COURSE</u>	<u>9.4 K</u>	<u>55'</u>

La semaine que nous offre Christine HOCQ est particulièrement intéressante et un peu atypique, et ce à plus d'un titre.

Il faut noter en préambule que Christine n'a pas d'entraîneur de triathlon, mais une équipe composée de:

- Yann FAURE pour la natation
- Eric DANNECKER pour le vélo
- Bernard BRUN pour la course à pied
- Bernard JAOUEN pour la préparation physique

La difficulté réside dans la coordination de toutes ces compétences.

Cette tâche ardue revenant à Thierry TURCO. Ce dernier nous confiait, d'ailleurs, que cela n'était pas chose facile et que, dans l'exemple de semaine que nous avons ici, chacune des séances est à une place bien précise et ne pourrait en aucun cas être à un autre moment de la semaine. Il en va de la cohérence de la programmation. Cette précision et cette rigueur étant l'une des caractéristiques fondamentales de l'entraînement de Christine, nous allons, pour mieux l'appréhender, nous livrer à un jeu question/réponse, cela sera plus enrichissant et plus vivant qu'une analyse pure et simple.

T: Une chose saute aux yeux! Si le volume natation et course à pied semble dans les "canons" de l'entraînement classique du triathlète courte distance, le volume vélo est peu important. Cela est, bien sûr, délibéré et sans doute lié aux contraintes du drafting?

C.H.: En effet, l'orientation, que j'ai donnée à cette semaine et à mon entraînement en général, est calquée sur les spécificités des courses de haut niveau avec drafting. Quand on se fixe un objectif il faut mettre toutes les chances de son côté pour l'atteindre. Il est indispensable de savoir ce que l'on veut. Dans une optique de haut niveau il est impossible de se disperser.

T: On remarque aussi beaucoup de travail technique.

C.H.: Le but étant d'être le plus à l'aise possible au sein d'un peloton. Il serait dommage de perdre de précieuses secondes sur des relances ou sur la façon de gérer les virages.

A ce sujet, si on prend les enregistrements des courses de Sydney en 2000, il y a une nette différence entre avril et septembre quant à ma capacité à prendre les roues. Le gros travail technique effectué entre les 2 courses a été payant.

T: Peux-tu nous décrire ce qui semble être les séances clés (d'un point de vue physiologique) de la semaine, à savoir les 2 séances CAL à pied, le 1500 du mercredi et la séance vélo en CLM du dimanche?

C.H.:

Le 1500 est défini par Yann FAURE comme étant un 1500 "modèle".

Il se décompose de la façon suivante:

100 à 95% + 300 à 85/90% + 2x400 à 85% + 200 à 85/90% + 100 à 90/95%

Les récup sont courtes.

Le but est de simuler les changements de rythme du 1500 en triathlon.

Départ rapide (95%) puis ralentissement pour retrouver la vitesse moyenne du 1500 (85%) puis réaccélération, non pas pour finir vite le 1500, mais pour simuler la course à pied de la transition.

Les séances CAL sont indispensables, selon Bernard BRUN, dans la préparation d'un coureur de 10K. Il est vrai que peu de triathlètes en font.

Sur ces 2 séances une seule est effectuée sur piste. Cette dernière est essentielle pour respecter les allures, de part la sanction chronométrique.

La seconde est faite en nature pour travailler les sensations et ne pas se focaliser psychologiquement, 2 fois sur un même type de séance, uniquement sur le chrono.

Sc du lundi:

E: 20' footing + 9 lignes techniques (3 talon/fesse, 3 montée de genoux, 3 griffé/tendu) + 4 lignes qui doivent préparer à l'allure de travail.

8x55'' à 105/110% de vma r: 2'

R: 10' footing

Sc du jeudi:

E: idem à celui de lundi

6x500 à 105/110% de vma c'est-à-dire en 1'34/35 r: 2'30

R: 10' footing

(note: cette même séance en préparation des JO a été courue en 1'30).

La séance vélo, préparée par Eric DANNECKER, est pensée pour faire face aux changements de rythme et aux attaques éventuelles.

Thierry TURCO (sparing partner mais néanmoins conjoint...ndlr.) part avec 10 à 15'' d'avance, le but est de le rattraper avant la fin des 3' et, si je le rattrape, d'être capable de rester dans la roue tout en récupérant.

Elle se compose, donc, de 5x3' avec 2' de récup.

T: Comment définis-tu ta vma en course à pied?

C.H.: Par un CAT test sur 3000.

En fonction de la période de préparation elle se situe entre 17 et 18 km/h.

T: Une dernière question, avant de te remercier pour toutes ces infos, on s'aperçoit qu'il y a, après la séance CAL du jeudi, 2 séances de récup (1 en natation et 1 en vélo), alors que samedi/dimanche/lundi sont 3 jours de grosses sollicitations (1 Sc natation dure, 1 rappel vma, la séance vélo en CLM et 1 séance CAL).

Comment gères-tu ces 3 jours?

C.H.: je te laisse répondre....

T: Merci Christine et plein de bonnes choses pour 2001.

## PAGE TECH

### TITRE : LES SEANCES MIXTES

Le propos n'est pas, ici, de savoir si vous devez obligatoirement effectuer toutes vos séances dans un joyeux mélange homme/femme, mais bel et bien, et ce puisque nous sommes dans la notion de mélange, de savoir si différents impacts physiologiques en vélo et en course à pied sont possibles dans une même séance et en quoi cela semble intéressant.

Il est vrai que cette hypothèse va à l'encontre des grandes théories qui veulent que chaque séance de vélo ou de course à pied soit orientée en vue d'un développement spécifique : vma/pma, seuil, aérobie stricte...

Mais à trop suivre les balises, on risque de passer à côté de points de vue surprenants.

On vient de voir l'aspect théorique, mais quand est-il en pratique ?

Et bien, on s'aperçoit qu'en natation personne ne raisonne comme cela.

En effet, une même séance peut avoir plusieurs impacts physiologiques. Elle reste, bien entendu, programmer dans le cadre d'une logique de préparation.

Ceci constitue le gros avantage du triathlon : l'association de 3 disciplines à priori antinomiques et ne pas avoir de stéréotypes.

L'idée nous est, donc, venue de tester ce que l'entraînement natation nous enseigne et de l'appliquer au vélo et à la course à pied, avec toutefois les réserves qui s'imposent.

Ces réserves sont les suivantes : soyons originaux mais sans jouer aux apprentis sorciers, nous resterons dans la logique de préparation du mois d'avril à savoir le développement spécifique triathlon.

Par conséquent, les différentes allures utilisées au cours de ces séances seront voisines de l'allure spécifique triathlon, elles se situeront entre 85 et 100% de la vma/pma.

Quels en sont les avantages ?

1. Travailler dans une même séance sur différents impacts physiologiques, mais proche de l'allure spécifique.
2. Travailler les changements de rythme indispensables au triathlon moderne.  
A noter que ces changements de rythme font la force des coureurs à pied africains...
3. Travailler psychologiquement sur des séances relativement longues pour préparer les compétitions à venir.
4. Donner la possibilité à l'athlète de maîtriser ses différentes allures propre au développement de ses qualités.
5. Limiter le nombre de séances dures dans une même semaine.

Comme d'habitude : un exemple vaut mieux que de longs discours.

Remarque : pour ceux qui ne disposent pas d'un temps infini pour s'entraîner, ces séances vélo et course à pied seront les séances dures de la semaine.

#### 1. VELO : 2H00/2H05

E : 40' souple  
3x3'/1' 3' tempo (80/85% de Fc max) / 1' souple  
5' souple

Sc : 3x12'/5' 12' : 3' allure tri 5' : récup souple  
1' pma  
2' allure tri  
1' souple  
3' allure tri  
2' pma

R : 15' souple + étirements

## 2. COURSE A PIED :

E : 20' footing + 5' étirements + 10 lignes 1 technique/1 normale

Sc : (1500 au seuil 90% de vma r : 1'30 + 4x200 vma r : 30'') x3 R : 2'

R : 10' footing + étirements

## PAGE SPE TRI

### TITRE :                    **DE L'INTERET DES STAGES**

Le stage d'entraînement apparaît comme étant un élément important dans la vie d'un club, et ce à plusieurs titres. Mais attention, il peut aussi devenir, s'il est mal pensé, difficile à vivre.

Parce que le triathlon doit être et rester avant tout source de plaisir et espace de liberté, ne transformez pas ce moment privilégié en partie de bras de fer permanent.

Ensemble nous allons passer en revue ce qui lui confère son intérêt.

#### 1. Le choix du site :

Le choix du site est fondamental, car par ses attraits il doit donner envie de venir. Sans obligatoirement être dépayçant, il doit rompre avec le quotidien.

La difficulté avec le triathlon, c'est qu'il regroupe 3 sports qui nécessitent 3 types d'infrastructures et d'environnements différents. Il sera compliqué d'obtenir la perfection dans les 3. Sachez trouver et faire accepter le meilleur compromis. La France regorge de sites adaptés, il faut explorer un peu.

Mais, la première étape ne sera aisément franchie que si les triathlètes de votre club sont motivés. Frileux s'abstenir.

#### 2. L'analyse de la population :

Les objectifs du stage doivent être clairement énoncés avant même le départ.

Ce qui évitera pas mal de déboires à l'entraîneur et aux athlètes. Tout le monde doit être sur la même longueur d'onde, sinon vous courez droit à l'échec.

En fonction du type de population la meilleure des choses est la formation de groupe de niveau. Mais attention à ne pas faire d'exclusion.

Ceci dans le simple but de respecter le fameux adage qui dit que : « le meilleur des entraînements ne vaut rien s'il n'est pas assimilé ».

Inutile de vouloir trop en faire dans l'euphorie des premiers jours et être incapable de mettre un pied devant l'autre le reste du stage.

#### 3. La programmation :

En fonction de l'analyse de la population, l'entraîneur doit établir ses programmes.

Un programme par groupe est nécessaire. Pour éviter les exclusions et respecter le côté convivial, il doit prévoir des séances en commun, des points de rencontre.

L'entraîneur doit connaître la charge habituelle hebdomadaire d'entraînement de chacun des stagiaires et ne pas, sous couvert du stage, la multiplier.

Un stage est un moment et pour certains le seul de l'année, où 100% du temps est consacré à l'entraînement et à la récupération, ce n'est pas pour autant qu'il faut user les athlètes.

Attention à la surcharge qui fera qu'en bout de chaîne le stage aura été plus néfaste qu'utile.

Un athlète qui s'entraîne 10H00 en moyenne par semaine, ne pourra pas passer à 25H00 pendant le stage sans y laisser des plumes, quand bien même la disponibilité liée au stage le permettrait.

Rappelez-vous que la notion de progressivité est une des notions essentielles à respecter.

Un stage ne peut pas rattraper le temps perdu ni se transformer en remplissage. Il s'inscrit dans une logique de préparation. Ce n'est pas un PRETEXTE.

4. **Debriefing** :

Une analyse post stage est toujours nécessaire pour comprendre ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné. Il faut en plus préparer le retour à la normale, qui parfois peut être problématique et provoquer des grincements de dents.

Un stage doit s'avérer bénéfique, c'est le seul objectif.