

## DES NOUVELLES DU HAUT NIVEAU

### LE PROGRAMME DE L'HIVER !

Cette rubrique a vu défiler quelques-uns et quelques-unes des meilleurs triathlètes de l'hexagone. Ils et elles ont pu vous livrer un certain nombre de techniques, d'expériences et de secrets, qui ont éclairé votre façon de voir et de gérer votre propre entraînement.

Rassurez-vous, cela va continuer en 2002, la source est loin d'être tarie.

Les semaines de stars reprendront dès le mois de mars et sous la forme que vous leurs connaissez.

En ce qui concerne janvier et février, nous resterons dans la sphère du haut niveau, mais en abordant des thèmes «triathlétiques» avec un angle de vue un peu décalé. Ceci dans le but de vous offrir de nouvelles perspectives de réflexion.

Si cela est intéressant, et nous ne le saurons qu'après l'avoir testé, nous renouvellerons l'expérience.

Par conséquent, après ces mystérieux préambules, voilà ce qui vous attendent en 2002.

Demandez le programme !

JANVIER : Le triathlon vu par d'autres.

Nous interrogerons des athlètes de haut niveau d'autres disciplines pour connaître leur avis sur le triathlon et ce d'un point de vue technique, psychologique et médiatique.

Les athlètes en question pratiquent la natation longue distance, le pentathlon, l'athlétisme, le cyclisme...

FEVRIER : Le drafting dans l'entraînement.

Nous retournerons dans le milieu du triathlon pour savoir si la généralisation du drafting sur les courses de haut niveau a changé les méthodes d'entraînement et ce notamment sur la façon de gérer la préparation en course à pied.

Nous interrogerons les athlètes pour savoir si, selon eux, cela peut, à terme, toucher aussi la longue distance.

Si oui, qu'en pensent-ils ?

MARS : Semaine de star.

Ce sera la première semaine de star de l'année.

Le thème : le travail foncier.

Le rendez-vous du travail quantitatif et qualitatif.

Comment, pourquoi ?

AVRIL : Semaine de star.

Nous aborderons la période de pré-compétition.

C'est toujours une phase délicate à gérer, nous essaierons de vous donner les clés pour la vivre le mieux possible.

MAI : Semaine de star.

Le mois de mai est le symbole du début de saison, avec déjà pour certains les premiers objectifs. Nous parlerons, donc, de la période de compétition et toute la pression que peut générer la gestion des premiers grands événements.

Voilà un petit avant goût de ce qui vous et nous attends pour 2002.

Une nouvelle saison, de nouvelles choses à apprendre, à comprendre ou à revoir.

Cela nous promet un hiver loin d'être maussade, même si le temps n'est pas au rendez-vous.

Intégrer correctement les facteurs de progrès est déjà en soi un progrès.

## **TITRE : TOUCHEZ MA BOSSE !**

Dans le numéro du mois de mai, nous avons examiné comment aborder, calibrer et programmer une séance de travail en côte. Le but était, alors, le développement de la vma, mais en poussant plus avant l'analyse, il s'était avéré que le travail effectué allait bien au-delà d'un simple développement de qualité physiologique. Cette fois, nous allons nous concentrer sur l'aspect technique du travail en côte. Là encore, celui-ci nous réservera, peut-être, quelques surprises.

L'objectif de cet article n'est pas de remplacer le travail technique tel que nous l'avons maintes fois exposé, mais de proposer une alternative à ceux qui ne disposent pas, lors de ces séances, du regard extérieur et correcteur d'un entraîneur et/ou n'ont aucune envie d'effectuer ce type de travail sur la piste. Vous pourrez, toute fois, noter que l'éventail de situations pédagogiques est bien plus limité en bosse que sur du plat. Ceci étant posé, examinons les intérêts d'une séance technique en côte.

### 1. Choix de la bosse :

Pour que le travail soit efficace, il est nécessaire de choisir un site adapté. Les critères à retenir sont : le %, le revêtement, la longueur.

- Le % : il doit être compris entre 4 et 7%.  
    Inférieur à 4% autant travailler sur du plat.  
    Supérieur à 7% vous limiterez encore plus la palette d'exercices.
- Le revêtement : évitez le bitume, il devra néanmoins être bien stable et ne pas être glissant.
- La longueur : de 80 à 100m.

### 2. Type de travail :

La palette d'exercices proposés, sera obligatoirement plus réduite que si le travail était effectué sur du plat. La pente interdit, par exemple, les pas chassés, le pas de l'oie, les exercices visant la coordination. C'est pour ces raisons que le type de travail sera concentré sur la qualité stricto sensu de la foulée.

Pour ce faire, il sera possible de programmer :

Les montées de genoux, le talon-fesse, le travail fréquence/amplitude, le travail de rebond (rebond pointes de pieds, foulées bondissantes).

Il faut bien garder présent à l'esprit que l'effort à fournir est en montée et qu'il faut le doser différemment par rapport au même travail sur le plat. Les distances seront plus courtes.

Pour l'anecdote, ne prenez pas en exemple la séance spéciale d'Irana Kazakova (marathonienne de niveau international) qui consiste à effectuer 3 K sur piste de foulées bondissante !!

### 3. Une séance en exemple :

Echauffement : 20' footing + 5 lignes droites sur le plat + étirements

Séance : 4x50m en accélération progressive pour s'habituer à la pente.  
La récupération se fera en marchant en descente.

**Ex 1** : travail sur 50m  
6x50 en montée de genoux classiques r : en trottinant en descente

**R** : 2' trottiner sur le plat

**Ex 2** : travail sur 80m de fréquence/amplitude  
6x80 1. 40m en fréquence/ 40m en amplitude  
1. 40m en amplitude/ 40m en fréquence r : idem

**R** : 2' trottiner sur le plat

**Ex 3** : travail sur 60m  
6x60 10m rebond très en fréquence pointes de pieds / 50m en amplitude progressive  
r : idem

Récupération : 10' footing + étirements sérieux

Note : avec l'expérience vous pourrez faire varier le type d'exercices et le nombre de répétitions.

### 4. En plus de l'intérêt technique :

- Les exercices proposés visant l'amélioration de la qualité de foulée, permettent une musculation naturelle et spécifique liée au geste du coureur.  
Les récupérations en descente sollicitent gentiment les quadriceps en excentrique. Vous travaillez même pendant la récup....
- Ce type de séances, vous le constaterez sur le terrain, est une bonne approche du travail physiologique qui se profile à l'horizon. Il permet de bien se préparer aux séances de vma de l'hiver.
- Pour ceux qui ont prévu des cross, inutile de leurs préciser que ce qui précède cadre parfaitement avec une préparation spécifique cross-country.

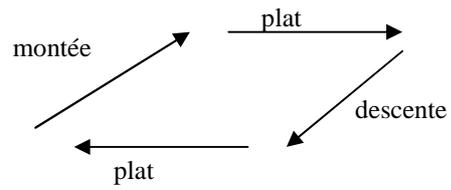
Au fil de vos lectures des pages entraînement de Triathlète mag, vous avez pu constater que nous essayons de développer la notion de travail mixte. Ce type de travail doit permettre au triathlète d'améliorer ses qualités physiologiques et psychologiques, ainsi que sa capacité d'adaptation.

Le temps des semaines et des séances strictes et figées visant le développement d'une et d'une seule qualité spécifique est révolu (si l'on prend en compte la planification dans sa globalité).

Mais ce n'est pas complètement nouveau. Arthur Lydiard, mythique entraîneur de course à pied des années 50/60, avait mis au point un entraînement mixte appelé «la colline de Lydiard».

Cette séance faisait appel aux qualités techniques, physiologiques et adaptatives de l'athlète.

Description de la colline : carré de 800m de côté, 1 en montée, 1 sur du plat, 1 en descente et 1 sur du plat.



La partie en montée se faisait en amplitude maximale.

La 1<sup>ère</sup> partie plate en 50m vite-50m lent.

La partie en descente le plus vite possible.

La 2<sup>ème</sup> partie plate était consacrée à la récupération.

Nous vous laissons le soin d'analyser cette séance, à la lumière de tout ce qui précède.

A bientôt, sur les pentes de votre forêt préférée.