

SEMAINE DE STAR

L'INVITE DU MOIS : Philippe LIE

(Entraîneur : G.HONORAT)

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<u>MATIN</u>	Course	Course			Vélo	Vélo + CàP	Course
	1H00 FOOTING 14 K	1H20 parcours plat 19 K			60 K souple parcours plat	4H00 travail de renforcement musculaire sur parcours très vallonné	1H45 en montagne à 1500m Fc= 140/160
<u>MIDI</u>	Natation		Natation		Natation	enchaîné sur	
	1H20 4000		1H30 4000		1H30 4200	1H00 de footing 14 K	
<u>APRES- MIDI</u>	Vélo	Vélo + nat		Vélo + CàP	Course	Natation	
	110 K dont 6x10K tempo, r : 3K 4x sur plat 2x en bosse Fc : 155/170	80 K souple enchaîné sur 1H00 en lac		5H15 dont 2 cols tempo Fc=145/170 enchaîné sur 45' souple	15' échft 10x3' Fc=160/175 r : 2' 10' souple 18 K	1H00 en lac	

COMMENTAIRES DU TRIATHLETE:

CYCLE	Prépa spécifique
DOMINANTE	Volume
POINTS CLES	Les «sorties plaisir »

	<u>Kilométrage</u>	<u>Nombre de séances</u>	<u>Nombre d'heures</u>
Natation	19.2 K	5	6H20
Vélo	535 K	5	17H00
Course	100 K	6	7H05
TOTAL		16	30H25

Ce numéro étant consacré aux triathlons d'Embrun, il apparaissait évident d'accueillir, dans «semaine de Star », la figure emblématique de cette épreuve, à savoir le Champion d'Europe 93 : Philippe LIE.

Contrairement à ce qui était prévu initialement, Philippe sera bel et bien présent au départ de l'Embrunman. Il a, en effet, renoncé à Hawaii, via Zurich.

Ce numéro de «semaine de Star » sera différent dans sa présentation pour plusieurs raisons :

1. Philippe LIE a une image un peu particulière dans le paysage du triathlon hexagonal. En effet il apparaît comme quelqu'un de plutôt solitaire, avec l'esprit montagnard et bien évidemment spécialiste de longues distances.
2. Embrun est une course un peu atypique. Pour l'aborder dans les meilleures conditions, le candidat «finisher » se doit d'être parfaitement prêt physiquement (bien entendu...) mais aussi et peut-être surtout psychologiquement.

C'est pour toutes ces raisons que l'analyse se fera par un jeu de questions / réponses avec Philippe.

L'ANALYSE DE 220 MAGAZINE :

<u>MOYENNE</u>	<u>K par séance</u>	<u>Temps par séance</u>
<u>NATATION</u>	3.9 K	1H16
<u>VELO</u>	107 K	3H24
<u>COURSE</u>	16.6 K	1H11

Au regard du tableau des moyennes, il est évident que l'entraînement de Philippe est clairement orienté vers le long. Lapalissade me direz-vous! Peut-être pas tant que cela, car avec Phippe nous avons affaire à un vrai spécialiste de longues distances et non pas un triathlète qui évoluera tantôt sur court, tantôt sur long et qui, donc, effectuera un entraînement que l'on pourrait qualifier de "mixte".

La semaine, qu'il nous propose, est une "grosse semaine". Avec un peu plus de 30H00, la couleur est clairement annoncée! Nous sommes de pleins pieds dans l'univers du long, avec toutes ses composantes physiques et psychologiques.

PHOTO

LES MOTS CLES

**Il n'y a aucun mot clé.
Ce cadre doit donc être
supprimé !**

220: Peux-tu préciser le type de travail que tu effectues en natation.

Ph: Les séances en piscine sont des séances classiques où je travaille toutes les filières, avec un kilométrage moyen assez élevé.

Voici 2 exemples de séances:

Séance 1: 1500 échft
6x200 travail axé sur la technique 75 C / 25 jambes
6x100 4 nages
200 jambes
200/400/600/400/200 en pull + paddles développement aérobie

Séance 2: 600 échft
10x100 en crawl d(1'30)
400 jambes
5x200 en crawl d(2'45)
400 pull + paddles

220: Tu effectues 2 séances en lac.

Ph: C'est avant tout un travail de sensations. Je nage en combinaison, long, avec parfois une série type 30/30 ou 1'/1', mais le principal objectif de cette séance reste la technique et les sensations. J'essaie de "sentir l'eau".

220: Considères-tu, comme certains spécialistes de long, que la natation n'est qu'une épreuve transitoire avant que ne commence véritablement le course.

Ph: Absolument pas! J'accorde beaucoup d'importance à la préparation dans l'eau. En aucun cas je ne hiérarchise les trois disciplines entre elles.

220: Dans la semaine que tu nous proposes, tu enchaînes 2 fois.

Ph: Effectivement, j'enchaîne presque systématiquement un footing derrière une séance dure à vélo. Il est fondamental de connaître les sensations que cela provoque.

220: Concernant le vélo, tu effectues 3 séances de travail spé et presque toujours en incluant des bosses.

Ph: Les 2 séances du lundi et du jeudi sont effectuées à des fréquences cardiaques allant de 80 à 90% de ma FcMax en vélo (185).

Il s'agit donc d'un gros travail de développement de la capacité aérobie. Ce travail étant essentiel en vue d'un triathlon longue distance. La séance de renforcement musculaire s'explique de façon naturelle si on prend le temps de regarder le parcours d'Embrun.

220: En course à pied, il semble que cela soit le même axe que tu développes.

Ph: Tout à fait, les 2 séances du vendredi et du dimanche sont les séances spé. Les 10x3' correspondent à des allures qui encadrent le seuil anaérobie (90% de VMA).

220: Parles nous de la sortie longue du dimanche. Tu nous l'as présenté comme étant la sortie "plaisir".

Ph: Cette sortie (comme les sorties longues en vélo) est une séance qui regroupe tout ce dont j'ai besoin pour préparer Embrun.

Le développement des qualités aérobies. Car cette séance est effectuée en altitude et à un rythme soutenu (Fc allant de 80 à 90% de Fcmax course (180)).

De plus c'est une sortie longue, allant de 1H45 à 2H00.

Elle est effectuée en montagne, sur des pistes de ski de fond, ce qui implique un travail de renforcement musculaire non négligeable.

Et puis surtout, la dimension plaisir que la montagne procure, le sentiment de courir en liberté, tout ce dont j'ai absolument besoin pour me ressourcer et dans le même temps me forger un mental. Il y a tout dans cette sortie, la préparation physique et la dimension psychologique.

220: Pour digérer une telle préparation, la récupération est essentielle.

Ph: Bien sur et à tous les niveaux.

Je fais une sieste quotidiennement de 20' à 30'.

Depuis cette année, j'accorde au minimum 45' par jour au stretching.

Côté alimentation, je reste très classique: pas de graisse, hydrates de carbone en quantité. Pas de régime dissocié avant l'épreuve et pendant celle-ci j'utilise les produits Overstim's depuis 7 ans maintenant, en respectant leurs indications. Rien d'extraordinaire! Les différents produits de la gamme étant testés à l'entraînement.

220: Abordons, si tu le veux bien, le côté psychologique de "l'affaire".

Embrun nécessite une approche mentale un peu spéciale. Comment te prépares-tu? Sophrologie, visualisation, etc... En un mot quelle méthode?

Ph: En effet, le mental est une donnée essentielle pour vivre correctement une épreuve de cette difficulté tant au niveau du parcours que de la durée de l'effort. Il faut, comme on le dit "l'avoir dans la tête".

Pourtant je n'utilise aucune méthode particulière, ni sophro, ni visualisation, ni projection pendant l'entraînement d'une éventuelle situation de course.

J'aborde Embrun toujours très confiant et ce, quelque soit mon niveau de préparation. Je sais que le profil de la course me convient parfaitement. Je sais gérer mon effort et mon alimentation.

Pour moi l'abandon sur Embrun est hors de propos, je n'y songe pas. Je n'y ai jamais songé, même quand cela était très dur. Dans ces moments je ne laisse aucune prise aux pensées négatives. Je me concentre sur ce qui peut me permettre d'aller au bout (alimentation, gestion de l'état de fatigue...). Il faut être hermétique à tout ce qui peut engendrer du négatif, sinon on a vite fait de baisser les bras et à Embrun cela ne pardonne pas, on le paie content.

220: En résumé, pour être performant à Embrun:

Prépa physique, mental dirigé vers le positif et le tout étant procuré par la dimension plaisir de l'entraînement.

Ph: Exactement!

220: Merci pour tout et bonne chance à toi le 16 aout!