

SEMAINE DE STAR

L'INVITE DU MOIS : René ROVERA

(entraîneur Gérard HONORAT)

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<u>NATATION</u>	4200 en 1H40	3900 en 1H40	3500 en 1H25	3800 en 1H30	3800 en 1H30	1400 en 30'	
<u>VELO</u>		81K souple en 3H00	100K en 3H15 petit plateau monter les bosses assis	69 K en 2H40 souple 41x16 90/100 Tours par minute	155 K en 4H00 Travail derrière scooter 4x25 K	50 K en 1H50 très souple	125 K en 4H00 séance spé Gérardmer
<u>COURSE</u>		Footing souple 14 K en 1H00	Footing à 14 Km/h 20 K en 1H25	21.5 K en 1H29 4x10' à 18Km/H R : 4'	Footing très souple 6.5 K en 30'	25 K en 1H52 souple 13.5/14 km/h	

COMMENTAIRES DU TRIATHLETE:

CYCLE	Préparation Générale
DOMINANTE	Aucune
POINTS CLES	Séances spécifiques

	<u>Kilométrage</u>	<u>Nombre de séances</u>	<u>Nombre d'heures</u>
Natation	<u>20.6 K</u>	<u>6</u>	<u>8H15</u>
Vélo	<u>580 K</u>	<u>6</u>	<u>18H45</u>
Course	<u>87 K</u>	<u>5</u>	<u>6H17</u>
TOTAL		<u>17</u>	<u>33H17</u>

L'objectif prioritaire reste l'Ironman d'Hawaii.

Cette semaine se situe avant les France de Gérardmer, elle est à caractère générale sans mettre d'accent spécial sur aucune des trois disciplines.

Il y a deux séances spécifiques en vue d'Hawaii : en vélo le vendredi et en course à pied le jeudi.

La séance vélo du dimanche est, quant à elle, en vue de Gérardmer et doit simuler les sensations du parcours vélo.

RENE.

L'ANALYSE DE 220 MAGAZINE :

<u>MOYENNE</u>	<u>K par séance</u>	<u>Temps par séance</u>
<u>NATATION</u>	<u>3400</u>	<u>1H25</u>
<u>VELO</u>	<u>97 K</u>	<u>3H10</u>
<u>COURSE</u>	<u>17.5 K</u>	<u>1H15</u>

PHOTO

LES MOTS CLES

La semaine de star de ce mois d'octobre est naturellement consacrée à un triathlète qui prépare Hawaii. Cela semble logique !

Il s'agit bien évidemment de René Rovera. Pourquoi « bien évidemment » ? Simplement parce que René collectionne depuis 2 saisons maintenant, les succès sur longues distances. Rappelons sa victoire à Zofinguen (après déclassement d'Olivier BERNAHRT) et ses 14^{ème} et 13^{ème} places lors des deux dernières éditions de l'Ironman d'Hawaii.

Cette semaine est donc une grosse semaine de préparation : 33H15.

Nous voilà de nouveau dans le domaine des longues distances, pour s'en convaincre, il suffit d'aller jeter un coup d'œil au tableau des moyennes.

Il est intéressant de noter que le plus gros volume est effectué en aérobie, c'est à dire en endurance fondamentale, ce qui bien sur est essentiel lorsque l'on prépare du long. 10 des 17 séances sont dites « souples voire très souples ».

Les séances spécifiques sont parfaitement ciblées non seulement en terme d'allure de travail mais aussi en terme de positionnement dans la semaine.

Quand nous vous disions qu'entraîneur c'est un métier !

Analysons tout cela d'un peu plus prêt, si vous le voulez bien :

NATATION :

Rien à dire de particulier, 3500 en moyenne par séance, ce qui n'est pas énorme. Il est important de noter qu'il y a malgré tout 6 séances dans la semaine. Il semblerait donc au vue de la moyenne que René cherche à travailler la qualité de nage plus que le volume pour le volume. 3500 par séance lui permettent de rester disponible pour garder à chaque fois une technique suffisante sans grosse dégradation.

La natation constituant pour lui un point délicat, cela est tout à fait judicieux.

VELO :

18H45 et 580 K, les chiffres parlent d'eux-mêmes.

Ce que nous allons voir de plus prêt, ce sont les 2 séances spécifiques :

1. Séance spé Gérardmer : le but de celle-ci va être de simuler le parcours de la course de ces Championnats de France longues distances, à savoir 80 K avec monter de cols.
René choisit donc un parcours de 40 K avec 2 bosses de 8 à 10 K qu'il effectuera à 2 reprises. Le travail se faisant sur l'allure de course avec les braquets de course.
2. Séance spé Hawaii : elle se composera de 100 K fractionnés en 4x25 K derrière scooter par paliers progressifs en terme de vitesse.
1^{er} palier à 43 / 45 km/h
2^{ème} palier à 45 / 50 km/h
3^{ème} palier à 55 / 60 km/h
4^{ème} palier à 65 / 68 km/h

Il est important de noter que c'est un travail derrière scooter, donc parfaitement à l'abri du vent. Juste pour ceux qui seraient étonnés par les vitesses indiquées.

L'avantage du scooter est de bien pouvoir cibler les allures et les fréquences (cardiaques et pédalages) de travail. Les paliers à allure croissante sont là pour générer de la fatigue et pousser l'athlète jusqu'à ses limites.

René utilise un plateau de 55 et des pignons de 12 à 21.

COURSE A PIED :

5 séances dont 1 seule spécifique, le reste étant effectué entre 13 et 14 km/h, c'est à dire en endurance fondamentale.

La séance spé :

4x10' à 18 km/h avec 4' de récup entre chaque. Total de la séance 21.5 K.

Cette séance a pour but de «tirer » vers le haut l'allure spécifique de course.

Elle correspond à environ 85% de VMA, ce qui est l'allure inter-seuils de René.

L'allure spé de René sur Hawaii se situe plus aux abords de 75% de VMA. Le but de cette séance sera donc, en allant un peu plus vite que cette allure spé, d'optimiser l'allure le jour de la course.

C'est également pour cela que René utilise le fractionné.

STRETCHING :

Afin de récupérer de ce genre de semaine, René accorde un part très importante aux étirements.

En effet, il effectue 5H00 de stretching au total sur la semaine.

En conclusion :

1. Beaucoup de travail de développement aérobie.
2. Cibler les allures et la planification des séances spécifiques.
3. Stretching régulier et appliqué.

Voilà les clés de la réussite de René.