

SEMAINE DE STAR

L'INVITE DU MOIS : STEPHANE POULAT

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<u>MATIN</u>	<u>Course</u>	<u>Course</u>		<u>Course</u>		<u>Course</u>	<u>Vélo</u>
	10 K en 40'	8 K en 45' 12x300 R : 40''		14 K en 1h 500 + 1000 R : 45'' 4x1500 R 1' 500+1000 R :45''		12 K en 50' dont 20' à 85% de Fc max	70 K en 2h20 52x14/15
<u>APRES- MIDI</u>	<u>Natation</u>	<u>Natation</u>	<u>Vélo</u>	<u>Natation</u>	<u>Natation</u>	<u>Vélo</u>	
	3500 en 1h10 séance vitesse	3800 en 1h	90 K en 2h50 52x14/15 Travail de puissance	4000 en 1h10	4200 en 1h10 travail de puissance en bras	60 K en 1h50 52x15/17	
<u>SOIR</u>	<u>Vélo</u>	<u>Vélo</u>		<u>Vélo</u>	<u>Course</u>	<u>Natation</u>	
	70 K en 2h10 vit moy=33 52x15	50 K en 1h45 42x14 séance récup		50 en 1h45 42x15/16 récup	10 K en 40' + 10 lignes	4500 en 1h15	

COMMENTAIRES DU TRIATHLETE:

CYCLE	Précompéti- -tion
DOMINANTE	Développement course
POINTS CLES	Enchaînés différés

	<u>Kilométrage</u>	<u>Nombre de séances</u>	<u>Nombre d'heures</u>
Natation	20	5	5h45
Vélo	390	6	12h40
Course	54	5	3h55
TOTAL		16	22h20

La première course du Grand Prix se situe dans deux semaines.

Cette semaine se constitue d'un mélange de quantité et de qualité, celle d'une période hivernale à l'approche des premières compétitions.

Cette semaine dite «de transition » est assez difficile à gérer tant au niveau du volume que de celui de l'intensité.

Les séances de cette semaine sont effectuées à allure de course et la clé réside dans les enchaînements différés.

Cette semaine sera suivie d'une semaine dite «d'affûtage ».

Bonne chance à tous.

LAPOULE

L'ANALYSE DE 220 MAGAZINE :

<u>MOYENNES</u>	<u>K Par séance</u>	<u>Temps par séance</u>
<u>NATATION</u>	4 K	1h09
<u>VELO</u>	65 K	2h07
<u>COURSE</u>	10.8 K	47'

Ce que nous pouvons remarquer au regard de la semaine que nous livre Stéphane Poulat, c'est avant tout la consistance de celle-ci.

22h20 et 16 séances, ce n'est pas en soi, pour un athlète de ce niveau, une semaine "de folie", mais la régularité des entraînements et leur positionnement méritent que l'on s'y attarde un peu. Les tableaux et les moyennes nous donnent une vue globale, mais il faut plonger et naviguer plus profondément pour saisir les subtilités de cette semaine.

La richesse du triathlon et de la programmation de ses entraînements, voilà ce qui nous fait aimer passionnément ce sport. Stéphane nous permet ici d'en découvrir quelques aspects intéressants.

Cycle: Cette semaine s'inscrit de façon naturelle dans un cycle de pré-compétition, puisque la 1^{ère} course du Grand Prix se déroulera une semaine plus tard. Sa structure rappelle néanmoins, comme Stéphane le souligne fort justement, une semaine de "cycle foncier". Ce qui semble logique, car Rennes est une course certes importante, mais ne constitue pas l'OBJECTIF MAJEUR de cette saison. C'est pour cela que Stéphane choisit délibérément d'effectuer un travail très consistant.

PHOTO

LES MOTS CLES

VMA : Vitesse Maximale Aérobie

PMA : Puissance Maximale Aérobie

SEUIL ANAEROBIE : Séance effectuée à 90% de VMA.

Dominante: La dominante de cette semaine est ce que nous appelons : le développement course. Les séances spécifiques s'effectuent à allure de course.

Natation: On peut noter outre les séances classiques, 2 types de séances spé:

1. séance vitesse, le but du jeu étant de gagner en vitesse de base, afin de mieux pouvoir gérer les départs au carton.
2. séance de puissance en bras, effectuée sur une série longue à allure de course.

Vélo:

La séance de développement course est celle du mercredi. Elle s'effectue avec des braquets de compétition et à une allure légèrement supérieure à l'allure de course (tous les triathlons de Stéphane sont avec drafting).
Les séries sont du type:

**4 à 6 x (6'/3') 6': à 90% / 95% de PMA
3': souple**

Les séances du lundi et du samedi sont effectuées avec des braquets plus petits que ceux utilisés en course et à une allure moyenne assez élevée. Le but du jeu est de développer l'endurance maximale aérobie (EMA), c'est pour cela que ces sorties sont faites à une allure régulière et consistante.

Course à pied:

Sur les 5 séances, dont est constituée cette semaine, 2 sont des footings en endurance fondamentale (à 70% de VMA) le lundi et vendredi.

1 séance d'entretien VMA (développée tout au long de la période foncière), il s'agit de la séance de piste:

12x300 Récup: 40'' en progressif de 50'' à 48''.

1 séance de développement EMA (samedi): 50' dont 20' à 80% / 85% de VMA

1 séance de développement course: séance au seuil anaérobie (jeudi) courue entre 3'05 et 3'10 au kilomètre, ce qui correspond à l'allure de course.

Remarque:

On peut noter que le type d'entraînement, d'entretien et de développement des qualités, que ce soit en vélo ou en course à pied, recouvre les mêmes registres physiologiques.

Points clés: ENCHAINEMENTS DIFFERES

Nous allons ici pénétrer au cœur de la science (l'art...!) de la programmation.

Faisons en premier lieu un point de vocabulaire.

Vous avez l'habitude de lire dans ces colonnes les termes d'enchaînements et de multi-enchaînements.

Les exemples de séances que nous donnons dans le magazine sont assez explicites en la matière.

Ce que Stéphane entend par "enchaînements différés", est ce que j'ai coutume d'appeler "enchaînements naturels".

Il ne s'agit pas d'enchaîner une séance vélo avec une séance à pied, par exemple: 2h00 de vélo dont les 15 dernières minutes à allure de course enchaînées sur 30' à pied en 2x(5' à 90% de VMA + 10' souple).

Il ne s'agit pas non plus de multi-enchaînements du type:

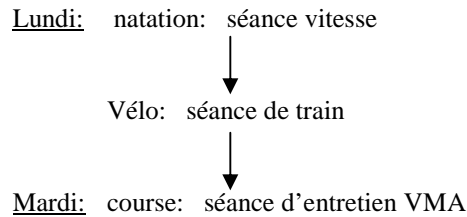
(4K de vélo / 1K à pied) x4

Ce dont il est question ici, c'est de la façon de positionner les séances les unes par rapport aux autres, afin de créer un enchaînement à distance, de travailler sur la fatigue, d'où le nom: "enchaînements différés".

Il faut aussi positionner correctement les séances tranquilles, celles-ci permettant de récupérer activement et d'assimiler les sollicitations.

En clair:

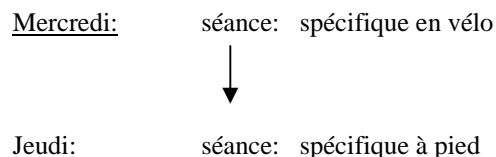
1^{er} enchaînement différé:



Enchaînement natation-vélo-course qui ressemble à s'y méprendre au triathlon (n'est-ce pas). La séance vitesse dans l'eau s'enchaîne à quelques heures d'intervalle avec une séance solide en vélo et ce, afin de créer de la fatigue en vue de la séance VMA du lendemain matin. Cette séance sera effectuée sur un état de fatigue, propice à ce que nous recherchons en triathlon, tout en préservant une certaine disponibilité physique et psychologique.

Les séances de natation et de vélo du mardi sont là pour récupérer de façon active.

2^{ème} enchaînement différé:



Soit 2 séances de développement course à moins de 24h00 d'intervalle. Toujours, bien sûr, dans le but de créer de la fatigue tout en restant disponible pour effectuer une séance dure, ce qui est la plus grande force pour un triathlète.

Les séances natation et vélo du jeudi sont identiques à celles du mardi.

La séance natation de développement course du vendredi privilégiera un travail sur les bras et ce dans le but évident de ne pas "re-solliciter" les membres inférieurs déjà fortement mis en jeu les 4 jours précédents.

Conclusion:

La pertinence d'une telle programmation semble évidente.

Le seul point de divergence, que nous avons avec Stéphane, se situe dans le fait qu'il n'effectue jamais de multi-enchaînements.

Nous espérons que cette première semaine de star vous aura apportée un certain nombre d'éclaircissements sur la façon dont s'entraîne un triathlète de haut niveau et de tout ce que vous pouvez en retirer pour vos entraînements personnels.

Le but du jeu n'étant pas de reproduire à la lettre toute cette semaine, mais de comprendre comment l'entraînement et sa programmation fonctionnent.