



Séance course à pied De Delphine PY BILOT

(Par le coach)



Le travail qualitatif effectué en course à pied se divise en deux blocs :

1^{er} bloc :

Tout d'abord, des séances en nature sur parcours étalonné et réalisées avec un cardio- fréquence-mètre pour ce qui concerne le travail de soutien effectué jusqu'à 90% de VMA.

Ces séances peuvent prendre les formes suivantes : 30 à 40' à 80% VMA (travail foncier effectué essentiellement sur la période décembre- février), 3x 2500m à 85% VMA correspondant à un travail au « seuil » (3'45-3'50 au kilo pour Delphine) ou encore un travail d'interval- training long de type 3x2000m récup trot 1'30 réalisé à 90% VMA soit approximativement l'allure 10km « sec » (3'35-3'36 au kilo).

L'intérêt de ce travail en nature est multiple.

Tout d'abord, l'investissement psychologique est moindre par rapport à un exercice de ce type réalisé sur piste. De surcroît, les tracés en nature correspondent à ce que l'on retrouve souvent en triathlon (nombreuses relances, alternances petites côtes et descentes, revêtement en terre battue,...).

2^{ème} bloc :

Les séances de travail effectuées à des intensités supérieures c'est-à-dire proche du maximal aérobie (100% VMA) sont en principe faites sur piste (Delphine dispose de 2 pistes à quelques hectomètres de son domicile). Ses séances de prédilection sont les séances visant à développer la puissance aérobie par le « haut » c'est-à-dire des séances courtes mais réalisées à des allures supérieures à VMA (jusqu'à 105-110%). Par expérience, je trouve qu'elles sont très efficaces en termes d'adaptations physiologiques tout en étant moins exigeantes en termes de fatigue accumulée d'où leur choix à l'approche des compétitions. Elles sont également intéressantes en termes de placement et de prises d'appuis répétés mais également sur un plan plus pratique pour ceux qui veulent effectuer des séances de qualité en course à pied en ayant peu de temps pour les réaliser (à la pause déjeuner notamment).

Une séance type :

20' Wup + étirements+ quelques exercices de technique + 2-3 lignes droites

5x200m récup trot 30s + 15 à 20x100m récup trot 20s.

Les 100m sont effectués entre 19.0 et 18.0 environ soit quasiment 110% VMA pour les plus rapides.

Pour la progressivité de l'exercice, on peut prévoir lors des premières séances, une récupération après les 5x200m d'environ 1'30 et une dizaine de 100m. L'idéal étant de réaliser à terme le tout en un seul bloc.

Essayer ce type de séance 1 fois/ semaine sur un cycle complet de préparation pour les formats sprint et DO et vous devriez constater rapidement des progrès sur les fractionnés plus long et lors de la compét !!