

## DES NOUVELLES DU HAUT NIVEAU

TITRE : Des tests au pôle de Montpellier

Sous cette même rubrique, le mois dernier, nous évoquions un des facteurs de l'entraînement : le facteur de reproductibilité (tests d'évaluation, mise en situation).

Pour illustrer cet aspect, nous avons contacté le pôle France de Montpellier, en la personne de Philippe Fattori. Les tests, que nous allons décrire, ont été mis en place par tout le personnel technique du pôle : les 2 CTN (et toujours athlètes) Philippe Fattori et Frank Bignet, l'entraîneur national Claude Meyer, avec le soutien logistique du laboratoire sport, performance et santé piloté par Grégoire Millet. Il s'agit dans cet article des tests natation et course à pied.

Le but du jeu étant de pouvoir établir un programme et un suivi d'entraînement cohérent pour l'ensemble des athlètes de haut niveau du pôle.

### TESTS NATATION :

#### 1. 300 m :

Meilleur chrono possible en étant le plus régulier possible.

Objectifs : Détermination de la vma  
Examen de la fréquence de nage, de la propulsion par cycle et de l'indice de nage.

Ainsi, sur un cycle de développement de la vma, il est possible de définir l'allure exacte de chaque athlète en fonction de la distance de travail.

La fréquence, quant à elle, permet de vérifier l'évolution de la technique de nage en fonction de la fatigue au cours d'une série.

De plus, sur l'ensemble du cycle de développement, il sera possible de comparer l'évolution de ces deux paramètres, soit pris individuellement, soit considérés en commun.

Sont aussi déterminés les différents pourcentages de travail par rapport à cette vma, en fonction des objectifs de développement de chaque séance.

#### 2. 2000 m :

Meilleur chrono possible en étant le plus régulier possible.

Objectifs : Détermination de l'allure au seuil  
Examen de la fréquence de nage, de la propulsion par cycle et de l'indice de nage.

Même remarques que précédemment.

La comparaison des deux tests permet de déterminer le profil de l'athlète.

L'entraîneur pourra, alors, définir les axes de la préparation en fonction des points forts et des points faibles de ce même athlète.

De plus, ces tests permettent une prise de conscience des allures de travail de chacun en fonction de l'objectif de la séance.

A chaque axe de développement correspond une allure bien précise.

Ces mêmes tests seront reproduits fin mars / début avril, afin de vérifier l'évolution de chaque athlète et la bonne marche de la préparation.

## TESTS COURSE A PIED :

Les 2 tests sont effectués sur piste avec le K4.

Le K4 est un appareil léger qui permet de mesurer notamment la consommation d'oxygène, la fréquence cardiaque, le débit ventilatoire, le quotient respiratoire, la fréquence ventilatoire.....

Par télémétrie, l'entraîneur peut suivre au cours du test l'évolution de ces différents paramètres.

### 1. Test vma : il s'agit du vam éval (test triangulaire)

C'est un test par paliers successifs, l'incrémentation étant de ½ km/h toutes les minutes.

La piste est étalonnée par un plot tous les 50m, l'athlète devant se trouver au niveau du plot au coup de sifflet.

Le test s'arrête quand l'athlète décroche et qu'il ne peut plus respecter l'allure.

Ce test dure de 22 à 25'.

Objectifs : Détermination de la vma, du seuil, de VO2 max, de la fréquence cardiaque correspondante et des % de VO2 max et de fréquence cardiaque aux différentes allures.  
Examen des paramètres cités  
Examen de la fréquence de course

La vma déterminée par ce test sera la vitesse utilisée au cours des séances de développement vma.

La détermination du coût énergétique permettra de définir l'impact exact d'une séance en fonction des distances de travail.

L'examen de la fréquence permettra de vérifier l'état du geste en fonction de la fatigue.

### 2. 3000 m : test rectangulaire

Ce 3000 étant couru à vitesse constante, déterminée par le 1<sup>er</sup> test.

Le 1<sup>er</sup> test permettant par l'examen des paramètres ventilatoires, de déterminer la vitesse au seuil.

La vitesse du 3000 est déterminée par l'équation suivante :  $VO_2 \text{ au seuil} + 25\% (VO_2 \text{max} - VO_2 \text{ au seuil})$ .

Le K4 permet de mesurer tous les paramètres de la même façon que durant le vam éval.

Et en particulier : le % de VO2max à cette vitesse, le coût énergétique moyen, la variation de la VO2 (s'il y en a une) entre la 3<sup>ème</sup> et la dernière minute (alors que la vitesse est constante), c'est ce qu'on appelle la composante lente et qui permet d'apprécier la dégradation au cours du temps.

L'examen des paramètres de ces deux tests permet de définir le profil de l'athlète et, donc, de savoir quels sont ses points forts et ses points faibles.

L'entraîneur pourra axer la préparation en fonction de ses résultats.

Si l'athlète a une vma élevée, mais une vitesse au seuil éloignée de cette vma, il sera indispensable de prévoir un gros cycle de développement au seuil.

Si l'athlète a une vitesse au seuil proche de sa vma, il sera indispensable de prévoir un gros travail de développement de cette vma.

Ces deux exemples sont volontairement un peu schématiques, l'analyse des résultats individuels nécessite plus de finesse.

Ce test de 3000 est significatif, car réalisé sur une allure très proche de l'allure spécifique triathlon courte distance.

Ces tests seront reproduits mi-avril.

Toujours afin de vérifier l'évolution de la préparation des athlètes.

Les tests d'évaluation sont des outils précieux pour établir une programmation cohérente.

Bien sûr, tout le monde ne dispose pas d'un K4 à loisir, mais nous l'avons vu pour les tests natation, il n'est pas nécessaire d'avoir un gros appareillage pour s'en sortir.

## TECHNIQUE

TITRE : QUEL TYPE DE CHAUSSURES POUR LES SEANCES SPECIFIQUES ?

La question nous est souvent posée : faut-il utiliser les chaussures d'entraînement, mixtes ou de compétition au cours des séances de développement spécifiques ?

Pour répondre à cette interrogation légitime, nous allons examiner les différents cas de figure.

Les séances, dont nous allons parler, sont : les séances au seuil, les séances vma et les multi-enchaînements. Plusieurs cas de figures en fonctions du type de coureurs : pronateur/supinateur, pieds universels.

### **PRONATEUR/SUPINATEUR :**

Pour ce cas de figure, il est important de rappeler que seules les chaussures d'entraînement apportent un contrôle suffisant.

Séances au seuil : que ce soit sur piste ou en nature, ces séances qui sont longues et qui demandent beaucoup de disponibilité, devront être effectuées en chaussures d'entraînement, éventuellement en chaussures mixtes pour ceux dont ces défauts ne sont pas trop prononcés. Il est nécessaire de privilégier l'amorti.

#### Séances vma :

En nature, idem que pour les séances au seuil.

Sur piste : échauffement et récup en chaussures d'entraînement. La séance en elle-même en chaussures de compétition. Il est important de pouvoir les tester sur de telles allures, afin d'en connaître les réactions (points d'irritation, type de laçage, sensations....).

#### Séances de multi-enchaînements :

Pas d'hésitation : chaussures de compétition.

Cette séance est LA séance sur laquelle il faut tester le matériel que vous utiliserez en triathlon.

Vous devez vous placer dans les conditions exactes de compétition : laçage rapide, sans chaussettes, utilisation des produits anti-échauffements, détermination des endroits de frottements sur les allures de course, sensations de course, détermination du bon modèle.

### **PIEDS UNIVERSELS :**

#### Séances au seuil :

En nature : nous le disions précédemment, ce sont des séances longues au cours desquelles il faut un minimum d'amorti, mais aussi un minimum de sensations, les modèles mixtes semblent répondre à cette double attente.

Sur piste : échauffement et récup en chaussures d'entraînement, séance en chaussures de compétition.

#### Séances vma :

En nature : si le terrain est stable et la séance courte : chaussures de compétition (travail sur de bonnes sensations). Si le terrain est douteux et/ou la séance longue : chaussures mixtes.

Sur piste : idem que pour la séance au seuil.

#### Séances de multi-enchaînements :

Pas d'hésitation là non plus : chaussures de compétition.

Et ce pour les mêmes raisons que précédemment, même motif même punition.

Un tableau pour résumer :

		<u>SEUIL</u>	<u>VMA</u>	<u>ME</u>
<b>Pronateur/ Supinateur</b>	<u>Nature</u>	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	COMPETITION
	<u>Piste</u>	ENTRAINEMENT/ MIXTES	COMPETITION	COMPETITION
<b>Pieds universels</b>	<u>Nature</u>	MIXTES	COMPETITION/ MIXTES	COMPETITION
	<u>Piste</u>	COMPETITION	COMPETITION	COMPETITION

## SPE TRIATHLON

TITRE : LA SEANCE DEPART

Dans le numéro de janvier, nous avons analysé ensemble les spécificités de la natation en triathlon. Cette fois et comme promis, nous allons voir une séance, qui correspond parfaitement au cadre défini. Il s'agit de la séance départ.

Cette séance a été imaginée pour répondre aux caractères spécifiques de la première phase de la natation d'un triathlon.

Rappel des paramètres considérés :

1. Echauffement.
2. Départ en survitesse.
3. Gestion des conséquences du départ.

1. A contrario d'une compétition de natation, l'échauffement en triathlon pose un certain nombre de problèmes. Le plus important étant, dans la majeure partie des cas, la quasi-impossibilité de s'échauffer dans l'eau. La température relativement basse ne permet, bien souvent, qu'une simple prise de contact. L'échauffement à sec devient de fait fondamental. Lors de vos séances d'entraînement, il est négligé. Tout le monde considère que les 1000/1500 premiers mètres suffisent. C'est pour cela que l'échauffement à sec d'une séance départ entre, non seulement dans le cadre de la préparation, mais aussi de l'éducation.

2. La configuration d'un départ de triathlon (largeur de la plage de départ, positionnement de la 1<sup>ère</sup> bouée, nombre de participants...) impose de partir vite. Cette particularité doit s'apprendre. D'autant plus et nous l'avons vu précédemment, que cela s'effectue sur un métabolisme qui n'est pas parfaitement prêt à répondre à une telle sollicitation. Le départ en survitesse doit se préparer à l'entraînement. Attention, ce n'est pas la même chose que le développement de la vitesse de base. Pas de confusion !

3. Le point qui précède, n'est pas sans conséquences, ce serait trop facile. Il faut, également, apprendre à gérer le coup de bambou qui va inévitablement suivre, et ce tant psychologiquement que physiologiquement et que techniquement. Cela rentre aussi dans les prérogatives de la séance départ.

Comment monter cette séance :

1. Echauffement à sec sérieux de 10 à 15 minutes (haut et bas du corps).
2. Fractions courtes (25 à 50m), récupération courte, nombre de répétitions dépendant de la période et du niveau d'expertise, avec systématiquement un rappel technique.
3. Fractions longues (100 à 400m) en pull buoy (simulation du port de la combi) avec changement d'allure.
4. Récupération longue et passive entre les répétitions.

TOTAL : de 1200 à 2500m (toujours en fonction de la période et du niveau d'expertise).

EXEMPLE :

E : à sec 15' sérieusement

8x25 d(25'') C

3. VITE  
1. AMPLITUDE MAX

3x150 (10'') PULL

1. 50 VITE / 100 MOYEN  
1. 50 MOYEN / 50 VITE / 50 MOYEN  
1. 100 MOYEN / 50 VITE

50 Rattrapé

Le tout x2 ou x3 avec 2' de récup passive.

Total : 1400 à 2100m

Le reste de la séance ne devra comporter que du travail technique et aérobie.

En effet, en ayant déplacé le travail spécifique au début de la séance, le but de celle-ci est d'ores et déjà atteint.

Inutile, donc, d'en rajouter !

Ainsi, pour monter au kilométrage qui convient, il suffit d'un rappel technique et aérobie.