

DES NOUVELLES DU HAUT NIVEAU

L'INVITE DU MOIS : Jean-Luc BESSE

| | <u>LUNDI</u> | <u>MARDI</u> | <u>MERCREDI</u> | <u>JEUDI</u> | <u>VENDREDI</u> | <u>SAMEDI</u> | <u>DIMANCHE</u> |
|---|------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------|---|--------------------|---|
| <u>VELO</u> | 50 K 2H10 42x16 E.F | 90 K 3H15 6 bosses de 2 à 3 K | 140 K 4H40 sortie en groupe | 100 K en 3H40 | | 40 K 1H30 65% | Course nationale FFC 120 K 3H00 |
| <u>COURSE</u> <u>A</u> <u>PIED</u> | 6 K 30' Fc : 105 (65%) | 11 K 50' Fc : 105 | Sc de piste 15 K 1H05 15' à 80% soit 4K + 15x30/30 | 16 K 1H15 Fc : 112 (70%) | Sc de piste 7x500 + 3000 à 80% | 12 K 1H00 (65%) | |

COMMENTAIRES DU DUATHLETE:

| | |
|------------------------|---------------------------|
| CYCLE | Préparation des France |
| DOMINANTE | Volume vélo |
| POINTS CLES | Respect des allures |

| | <u>Kilométrage</u> | <u>Nombre de séances</u> | <u>Nombre d'heures</u> |
|---------------|--------------------|------------------------------|----------------------------|
| Vélo | <u>540 K</u> | <u>6</u> | <u>18H15</u> |
| Course | <u>76 K</u> | <u>6</u> | <u>5H50</u> |
| TOTAL | <u>616 K</u> | <u>12</u> | <u>24H05</u> |

Jean-Luc BESSE :

1m72 – 60 Kg.

34 ans

Lieutenant de police, statut d'athlète de valeur nationale (propre au ministère de l'intérieur) : travaille 3 jours/semaine.

Palmarès :

1995 : 4^{ème} Championnats de France LD

1996 : 1^{er} à la manche de coupe d'Europe au Luxembourg

1997 : 6^{ème} Championnats du Monde

1998 : 5^{ème} Championnats du Monde

1999 : 3^{ème} classement final de la coupe d'Europe

2000 : Vainqueur de la coupe de France des clubs

Cette semaine est consacré à un gros travail en vélo, dans le cadre de ma préparation des championnats de France de duathlon. Le volume est conséquent aussi parce que je trouve beaucoup de plaisir dans les sorties longues et tranquilles.

Cette année, j'ai arrêté l'entraînement au mois de janvier à cause d'un épuisement général.

Lorsque j'ai repris, j'ai décidé de diminuer les intensités de mes séances par rapport aux années précédentes, car j'estimais qu'elles devenaient néfastes pour ma santé.

En conséquence, je n'ai pas fractionné en vélo, le fractionné se faisant lors des compétitions.

En course à pied, j'ai recommencé à fractionner en mars, mais sans jamais dépasser 90% de ma fréquence cardiaque max.

Pour moi, une semaine moyenne d'entraînement est de 15 à 20 heures avec de 70 à 80 K de course à pied et de 350 à 400 K de vélo.

L'ANALYSE DE TRIATHLETE MAGAZINE :

| <u>MOYENNE</u> | <u>K par séance</u> | <u>Temps par séance</u> |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|
| <u>VELO</u> | <u>90 K</u> | <u>3H02</u> |
| <u>COURSE</u> | <u>12.6 K</u> | <u>58'</u> |

Une fois n'est pas coutume, ce mois-ci nous donnons la parole à un duathlète.

Jean-Luc BESSE est un vrai duathlète, par conséquent vous ne serez pas surpris de ne pas trouver de séances natation dans son programme.

La semaine qu'il nous propose, est une grosse semaine de préparation en vue des France de duathlon.

Le volume dans les 2 sports est conséquent (cf moyenne kilométrique et horaire).

Analyse et description des séances:

Lundi/jeudi/samedi sont 3 jours de travail en endurance fondamentale.

Le lundi est un jour de récup lié au travail du week-end, le jeudi lié à celui du mardi et du mercredi et le samedi est un enchaînement tranquille en récup de la séance de piste du vendredi et en vue de la course vélo du dimanche.

Même si le volume reste conséquent, mais nous avons vu que cela était la dominante de la semaine, ces 3 jours sont programmés pour permettre l'assimilation des diverses sollicitations de la semaine.

En vélo:

Séance de mardi:

90 K en 3H15 avec 6 bosses de 2 / 3 K en faisant les montées une fois en renforcement musculaire (52x16), une fois en vélocité (42x21).

C'est une séance de développement des qualités techniques de pédalage.

Cette séance est placée en début de semaine, ce qui permet une excellente disponibilité physique et mentale.

Il est intéressant de noter que même en pleine saison, la notion de travail technique est conservée.

Cela nous semble essentiel et concorde parfaitement avec la philosophie que nous essayons de développer dans ces lignes.

Séance de mercredi:

140 K en 4H40 en groupe (cyclistes élites et nationaux), au train sur le plat, rapide dans les bosses.

Cette séance est une séance longue sur un tempo moyen élevé (on peut faire confiance aux cyclistes).

Jean-Luc nous a dit ne pas fractionner en vélo, cette sortie lui permet d'effectuer un gros travail de rythme, certes sans la programmation rigoureuse d'une séance de fractionnés, mais avec l'avantage d'être une quasi mise en situation de course (drafting et dans le fait de subir les allures des autres).

Séance de dimanche:

Course nationale FFC.

Même motif même punition que précédemment.

Que ce soit à l'entraînement ou en course, le groupe impose un certain nombre de contraintes qui permettent à Jean-Luc de travailler au mieux selon ses goûts.

En course à pied:

2 séances de piste: une liée au temps qui mixte tempo et vma, une liée à la distance qui mixte allure spé et tempo.

Séance de mercredi:

15 K en 1H05

15' à 80% soit 4000m + 15x30/30.

Il est intéressant de noter l'utilisation de 15' de tempo en préfatigue de la sollicitation vma.

Pas de stress quant à la distance parcourue sur les 30'', la technique doit rester correcte.

Séance de vendredi:

16 K en 1H10

7x500 à 145 pls soit 90% de 1'27 à 1'30 r: 1' + 3000 à 128 pls (80%) en 11'.

Il est vrai que pour une séance de travail à allure spé la distance choisie peut sembler un peu courte.

Mais en préambule Jean-Luc nous a expliqué sa façon de voir les choses.

A noter qu'ici le travail de tempo est positionné après le développement spécifique.

Remarque:

En course à pied, il n'y a pas de sortie longue. Le volume est obtenu grâce aux séances en elles-mêmes. Le seul enchaînement de la semaine est effectué tranquillement (samedi), on peut néanmoins considérer que les deux séances de piste se font sur une préfatigue importante liée au positionnement des séances vélo. C'est ce que nous avons coutume d'appeler "enchaînements à distance".

Merci à Jean-Luc et bon courage.

PAGE SPE TRIATHLON

TITRE : Un nouveau site

A notre époque, qui dit nouveau site, dit Internet.
N'en déplaise à ceux que le web fait vibrer, il ne sera, ici, question que de nouveau site d'entraînement.
Les vacances étant là, les triathlètes vont entamer leur migration vers de nouvelles contrées, abandonnant de fait leurs habitudes et leurs repères.
Pour autant, l'entraînement doit-il s'en ressentir ?
Sûrement pas ! En route vers la préparation sans stress.

En premier lieu, soyez persuadés que le changement n'apporte que des bonnes choses.
De plus, quand on est triathlète, l'adaptation est un critère de qualité. La découverte de nouveaux parcours ne peut être que bénéfique, autant psychologiquement que physiologiquement.
C'est un peu comme le double effet du célèbre bonbon.

En ce qui concerne la natation :

Vous allez me dire que la piscine la plus proche est à 40 K, qu'il y a 250 personnes au mètre carré et que tout le monde semble s'être ligué pour couper votre route et manque de vous sauter dessus toutes les 2 minutes.
Dans ce cas il faut faire appel à vos qualités de négociateur et voir avec le chef de bassin s'il est possible de trouver un créneau pour vous permettre de nager une heure sans problème.
D'expérience cela s'avère toujours réalisable.
Parfois l'horaire peut être un peu spécial. Dans ce cas, profiter de votre déplacement pour coupler 2 séances.
La perte de temps due au trajet s'en trouvera diminuée.
Et dans ces colonnes, ne prônons-nous pas suffisamment souvent les mérites indéniables des enchaînements ?
De plus, si cela n'est possible qu'une seule fois par semaine, pas de panique, c'est le bon moment pour travailler en eaux libres. Vous pourrez, ainsi, mettre en application tous les conseils et toutes les techniques que nous avons évoquées dans les numéros précédents.
Vous vous habituerez parfaitement à nager avec votre combinaison et vous n'en serez que plus efficace en triathlon.
Pour ce qui est des sollicitations, fixez-vous des points de repères naturels (bouées, pontons, etc) et faites varier vos allures à loisir. Même si l'impact physiologique que vous recherchez n'est pas atteint, il sera compensé par les qualités techniques développées par ailleurs.
C'est également excellent pour une mise en situation mentale.
Enfin, quoi de mieux pour récupérer que de nager long, tranquille, après une grosse séance de vélo ou de course à pied.

En ce qui concerne le vélo :

Liberté, liberté absolue.
Vous avez autour de vous un environnement que vous ne connaissez pas, avec des parcours tous plus sympa les uns que les autres.
Prenez votre carte et partez à la découverte (évités les gros traits rouges...)
C'est un bol d'air frais dont il ne faut en aucun cas se priver.
Pour les séances de fractionnés, pas de conseils particuliers, faites comme d'habitude.

En ce qui concerne la course à pied :

N'hésitez pas à faire 10 minutes de voiture, pour découvrir un parcours forestier, un GR ou un chemin côtier.

Ou mieux : un parcours en forêt sur un GR en bordure du littoral...

Les cartes IGN au 1/25000 ou 1/50000 sont d'excellents guides.

Vous pouvez oublier la piste pour un temps et ce sans aucun remords. Profitez de la nature pour effectuer des fartleks ou du travail en côte. Nous vous avons déjà expliqué comment gérer ce type de séance.

Et puis si vous voulez partir à l'aventure sur ce chemin qui vous tente tant, pas d'hésitation, cela peut être le bon moment pour refaire des sorties longues en endurance fondamentale (cf. page technique de ce même numéro).

Pour rester fidèle à notre ligne de conduite : pour progresser, il faut trouver le bon équilibre entre préparation rigoureuse et plaisir.

Ces vacances peuvent être le bon moment pour déplacer cet équilibre un peu plus vers le plaisir.

Et faites-nous confiance, une sortie de 1H30 à pied avec des bosses, même sans sollicitation particulière définie à l'avance, cela reste du bon boulot....

PAGE TECHNIQUE

TITRE : LA CESURE

Pour un poète, la césure coupe un vers en deux hémistiches. Et quoi de mieux qu'un peu de poésie pour rendre vivable ce monde de brutes.

Vous avez dit «brute ». Pour vous en convaincre, replongez-vous avec 400 autres triathlètes dans ce fameux départ natation avec la 1^{ère} bouée à 100 m....

Le sujet qui nous intéresse ce mois-ci, est de savoir pourquoi et comment couper la saison en deux, quels types d'entraînements effectuer et quelle doit en être la durée.

En un mot : à quoi rime cette coupure ?

Pourquoi ? :

10 à 12 semaines de saison viennent de s'écouler. La succession de compétitions peut avoir établi une sorte de désentraînement physique et de surentraînement psychologique.

Le surentraînement psychologique peut apparaître à la suite d'une répétition trop importante de compétitions, ce qui vous a obligé à un investissement mental trop fréquent et a créé un manque de fraîcheur et de disponibilité.

Le désentraînement physique, quant à lui, peut résulter des 2 jours de relâche et des 2 jours de récupération qui encadrent un triathlon et qui, en bout de chaîne, font des semaines de mauvaise préparation.

Faisons le calcul sur 10 semaines de saison comportant 7 compétitions, cela représente $4 \times 7 = 28$ jours de «non-entraînement », soit presque un mois.

Il faut, néanmoins, pondérer ces propos volontairement agressifs, car il serait faux de dire que la séance de vélo ou de natation ou le petit footing de récup de lundi/mardi ne servent à rien. Bien entendu !

Toujours est-il qu'une coupure au mois de juillet ne peut s'avérer que bénéfique et vous permettra de recharger les batteries et de refaire du travail fondamental et basique.

Quels types d'entraînements ? :

Retrouvez les bases de votre entraînement, à savoir le travail foncier en endurance fondamentale, le travail technique dans les 3 sports, le développement, et non plus seulement l'entretien, de votre V02max.

Prenons l'exemple d'une semaine avec 3 séances de chaque sport :

Natation :

1 séance départ. Elle vous permettra de retravailler vos qualités de start et aura aussi l'avantage de conserver votre vitesse de base.

1 séance de technique (éducatifs) et de travail aérobic (W foncier).

1 séance de changements de rythme à allure spé course.

Vélo :

1 sortie longue en endurance fondamentale de 3H00 à 3H30 (W foncier).

1 séance de renforcement musculaire et de travail de vélocité : bosse de 2K grosse plaque à 50 t/min et relance petite plaque à 110 t/min sur 5', et ce sur l'ensemble de la sortie (4 à 5 fois).

Course :

1 footing long de 1H10 à 1H30 + 5/6 lignes (W foncier).

1 footing de 40' + W technique de foulée (talon-fesse / montée de genoux, etc) + 5 lignes

M.E. :

1 séance de multi-enchaînements vélo/course, où la base sera le développement de la pma en vélo et de la vma à pied.

Quelle durée ? :

Pour que cette coupure remplisse les objectifs que nous avons définis précédemment, il est souhaitable qu'elle s'étale sur une trentaine de jours.

Les 3 / 4 premiers jours seront dédiés au repos complet et les 4 semaines suivantes au travail fondamental.

Si, malgré tout, une envie irrésistible de faire un triathlon vous tenaillait, le dit triathlon ne pourra en aucun cas constituer un objectif, il vous suffira, donc, de remplacer la séance de M.E. par cette compétition.

Vous avez bien noté que le singulier avait été employé...

Vous vous souvenez que les maîtres mots de l'entraînement sont progressivité et assimilation.

Cette notion de coupure de milieu de saison entre complètement dans cette philosophie.