

DES NOUVELLES DU HAUT NIVEAU

L'INVITE DU MOIS : Gilles REBOUL (Entraîneur : Patrick DREANO)

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<u>MATIN</u>		C	C	C		C	V
		1H00 footing	45' footing à jeun	Sc de piste 8x800 en 2'20 R : 1'		45' footing à jeun	3H00 All 1 / 2 Dernière heure grand plateau
<u>MIDI</u>	N	N	V	N	N		
	5K All 2 3x800 d(10'45) En négatif	5K All 3 5x100 en 1'09 d(1'45) + 100 sple le tout x3	3H00 All 2 basse renf muscu en côte	5K All 2 10x400 en 5' d(5'30)	5K All 2/3 3x300 d(4') prog de 1à3 200 sple le tout x3		
<u>APRES-MIDI</u>	C	V	C	V	C	V	V
	4x4000 en 3'03/05 R : 2'	2H30 All 1 / 2 W de vélocité 100 t/min	1H00 footing + 10 lignes départ en descente	2H30 All 1 / 2	1H45 10' All2 basse 5' All 2 le tout x7	2H00 All 3 8x3' pma R : 3'	2H00 All 2/3 15' 50 t/min 5'+110t/min 5' sple le tout x4

CYCLE	W Foncier
DOMINANTE	Volume
POINTS CLES	Allures spécifiques

	<u>Kilométrage</u>	<u>Nombre de séances</u>	<u>Nombre d'heures</u>
Natation	<u>20</u>	<u>4</u>	<u>6H00</u>
Vélo	<u>450</u>	<u>6</u>	<u>15H00</u>
Course	<u>105</u>	<u>7</u>	<u>7H45</u>
TOTAL	<u>575</u>	<u>17</u>	<u>28H45</u>

Présentation de l'athlète :

Gilles REBOUL

32 ans.

Agent commercial à la SNCF dans le cadre de la convention athlète de haut niveau.

Club : Dijon.

Palmarès :

Championnats du monde longue distance : 2000 : 4^{ème}, 1999 : 4^{ème}, 1998 : 8^{ème}, 1997 : 6^{ème}.

Champion de France longue distance à Gérardmer en 1999.

Je travaille par cycles de 3 semaines. 3 semaines à Boulouris au pôle France, où la structure fédérale me permet d'uniquement me concentrer sur l'entraînement, en étant affranchi de tout problème de logistique de la vie quotidienne. 3 semaines à Dijon, qui me permettent de garder un équilibre de vie (contact avec la réalité et vie privée), où je travaille de 17H à 21H à la SNCF dans le cadre de mon mi-temps à l'année.

L'ANALYSE DE TRIATHLETE MAGAZINE :

<u>MOYENNE</u>	<u>K par séance</u>	<u>Temps par séance</u>
<u>NATATION</u>	<u>5 K</u>	<u>1H30</u>
<u>VELO</u>	<u>75 K</u>	<u>2H30</u>
<u>COURSE</u>	<u>15 K</u>	<u>1H07</u>

Présentation et généralités:

Gilles Reboul, après quelques années sur courte distance ponctuées d'excellents résultats, s'est spécialisé sur le longue distance. Il est devenu un athlète incontournable, par son niveau et non par sa corpulence ..., de l'équipe de France. Sa régularité au plus haut niveau international en fait un modèle (cf son palmarès).

C'est pour ces raisons que nous avons décidé de lui consacrer les deux pages "des nouvelles du haut niveau" de ce mois de juin.

La semaine qu'il nous propose, est une semaine qui se situe en pleine période de travail foncier en vue des championnats de Monde LD, qui se dérouleront début août au Danemark sur distances Ironman.

A deux mois de l'objectif, le volume et l'intensité se doivent d'être conséquents et connaissant son entraîneur, Patrick Dréano, nous ne doutons pas que cela allait être le cas.

Précisions et réserves d'usage de Patrick Dréano:

Justement concernant ce point précis, Patrick, conscient de la réputation qu'il a, tient à nous faire remarquer un certain nombre de choses:

"Cette semaine n'est pas une semaine type qu'il faut reproduire indéfiniment. Elle s'inscrit dans le cadre d'une logique de préparation et concerne un athlète de haut niveau qui bénéficie de toutes les possibilités liées à son statut (temps, récupération, etc). Gilles est un athlète qui a derrière lui une longue carrière, ce qui lui a permis d'arriver progressivement à cette dose de travail. Il n'est pas passé de rien à cette semaine de presque trente heures. De plus, durant l'hiver, il effectue un gros travail de musculation et de renforcement musculaire, qui contribue à cette faculté de gérer de grosse charge d'entraînement".

Description de certaines séances et définition des allures de travail:

Lundi course à pied 4x4000:

Cette séance est courue à "vitesse critique" (3'03/05 au kilo soit 19,5 km/h), ce qui dans notre terminologie correspond à la vitesse au seuil anaérobie.

Les allures de course sont définies à partir de tests en laboratoire sur tapis roulant.

Les résultats permettent de définir les vitesses et les fréquences cardiaques des allures cibles (endurance fondamentale, seuil aérobie, seuil anaérobie, vma).

Il est important de noter que la récupération est très courte pour de telles allures...

Cette séance doit développer la capacité de Gilles à courir vite et à courir vite longtemps (pour reprendre une citation d'Emile ZATOPEK).

C'est une séance très exigeante à la fois mentalement et physiquement. Le genre dont on se souvient quand, en course, cela commence à être dur.

Les 8x800 en course et les 8x3'/3' en vélo sont les séances d'entretien vma/pma.

Patrick considère qu'il est important de maintenir un niveau élevé de VO2max, et ce, même en vue d'un Ironman.

Il est important de remarquer que ces deux séances sont longues (presque 19' à pied et 24' en vélo de temps de soutien). Le but est ici d'entretenir la VO2max par la distance de travail et non pas seulement par la vitesse.

Les 800 sont courus en 2'20, ce qui fait environ 20,5 km/h, vitesse inférieure à la vma de Gilles.

La distance est, donc, privilégiée par rapport à la vma/pma intrinsèque.

La séance de course de 1H45 est une séance clé en vue d'un longue distance.

Cette sortie s'effectue sur un rythme élevé, sur un long de temps de soutien, ce qui fait la force d'un spécialiste de LD.

En natation la séance de 10x400 est, elle aussi, une séance importante (allure cible LD).

L'allure de travail est, ici, définie de manière empirique (pas de test spécifique).

Elle est liée à la connaissance du niveau de l'athlète.

En effet, Patrick voit nager Gilles quasiment tous les jours, et ce depuis 6 ans, ce qui lui permet de cibler ses allures de façon satisfaisante, sachant que la natation est un sport particulièrement exigeant d'un point de vue technique et que les sensations du jour sont essentielles pour mener à bien une séance.

Dimanche: 2 sorties vélo.

Le but du jeu dans le fait de doubler est double (formulation intéressante!).

Cela permet d'effectuer une grosse journée d'entraînement (5H00) dans le même sport, tout en gardant de la disponibilité pour donner un thème à la 2^{ème} séance (ici: travail technique: alternance de renforcement musculaire et de vélocité).

L'objectif est à la fois physiologique (1^{ère} séance et temps de soutien global) et neuromusculaire (2^{ème} séance).

Remarques diverses:

Patrick Dréano n'est pas un farouche partisan ni des multi-enchaînements ni des enchaînements simples.

La seule fois où il demande à Gilles de courir après une sortie vélo, c'est uniquement pour faire des lignes.

Pour lui, l'intérêt est seulement technique, car même pour le longue distance il faut garder une bonne qualité de pied. Les allures de course sont suffisamment élevées pour que la technique gestuelle reste un gage d'économie du coût énergétique.

Patrick établit une programmation sur 3 semaines.

Période sur laquelle il y a de 14 à 17 jours de travail spécifique, le reste est de la récupération active ou passive.

Ceci autorise le déplacement de certaines séances, puisque le planning n'est pas figé, en fonction des paramètres qui régissent la vie de l'athlète.

Il nous reste à remercier Patrick et Gilles pour toutes ces informations et à leurs souhaiter bon courage pour les courses à venir.

PAGE SPECIALE TRIATHLON

TITRE : GESTION D'UNE SEMAINE ENTRE 2 TRIATHLONS

Précisons, en préambule, que les deux triathlons considérés ne sont pas des objectifs. En ce qui concerne le problème de l'objectif majeur la question a été traitée dans le numéro de mai. Si vous aviez suivi, vous le sauriez... !

Trêve de digressions ; vous avez décidé d'effectuer 2 triathlons courtes distances (sprint ou DO) à une semaine d'intervalle.

La question est de savoir comment positionner la récupération du premier triathlon et les séances spé, et ce sans risquer une fatigue excessive ni un éventuel léger désentraînement. Ceci sera d'autant plus vrai si vous décidez de répéter l'opération plusieurs fois dans la saison.

Prudence étant mère de sûreté...

TABLEAU HEBDOMADAIRE :

<u>DIMANCHE</u>	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
T R I A T H L O N	Sc natation	Vélo	Course + Natation	Course Sc de piste	Vélo	Natation + Course	T R I A T H L O N

DESCRIPTION :

LUNDI :

Petite natation en récup du triathlon.

Rien de tel pour éliminer gentiment les courbatures, sans risquer d'en ajouter.

La séance avoisinera 2.5 K + ou - 200/300 en fonction des sensations. Distance suffisamment longue pour activer le métabolisme et améliorer les processus de récupération et suffisamment courte pour ne pas générer de fatigue.

Cette séance ne doit pas être prise comme un entraînement à proprement parler, donc pas de souci si vous l'écourtez. Elle doit être avant tout source de plaisir et de confort.

Exemple :

(100 C / 100 jambes au choix / 200 pull 50 normal-50 amplitude)x2
6x100 (r :15'') 1. C 50 Ratt / 50 M
1. Autre nage souple
(100 pull 3.5.7 / 100 jambes C/Br)x2
10x50 (r : 10'') Pull + Paddles 1. Amplitude
1. Moyen
200 souple au choix

MARDI :

1H15 / 1H30 de vélo en endurance fondamentale sur un parcours plat
Petite plaque, fréquence de pédalage libre, car ici aussi c'est le confort qui est privilégié.

MERCREDI :

Course : 45' de footing + 5/6 lignes droites

C'est une reprise de contact avec la course à pied qui doit se faire en douceur. En principe en fin de footing il ne doit plus y avoir de gêne musculaire.

Natation :

Séance de travail aérobique et d'allure spé.

C'est le meilleur jour pour placer une séance un peu longue qui doit maintenir le niveau fonctionnel.

Elle fera 4 K + ou - 300/400 en fonction du niveau d'expertise.

Exemple :

(100 c / 50 dos / 100 c / 50 br) x4
4 ou 8 x100 (r :10'') C progressif de 1 à 4
200 : 50 jambes / 50 éducatifs
9x200 (r :15'') Pull + Paddles 1. 100 allure tri / 100 moyen
1. 150 allure tri / 50 moyen
1. 200 allure tri
200 souple

JEUDI :

Course : séance de piste d'entretien vma.

Cette séance est indispensable pour maintenir votre niveau de vma.

Ce sera une séance courte de 2.5 K à 3.5 K de fractionnés purs, toujours en fonction de votre niveau d'expertise.

Pourquoi sur la piste, plus qu'en nature ?

Simplement parce que cette séance doit être précise. Il faut que vous soyez sûrs de vos allures de travail pour que l'objectif de la séance soit bien atteint.

En nature cela est plus aléatoire.

Exemple :

300 vma (r :40'')
200 : 100 vma / 50 relâché / 50 vma + (r :30'')
300 vma (r :40'')
200 vma

} x3 (R : 2')

VENDREDI :

Vélo : de 1H30 à 2H00 en récupération de la séance de piste de la veille, vous l'aurez compris : en endurance fondamentale.

SAMEDI :

Course : 30' footing + 10 lignes droites

Natation : séance courte qui doit caler votre allure de course.

Séance de 2 K.

E : 800/900

S : 12x50 (r : 10'') Pull 3. Allure de course
1. Souple

200 souple

6x25 (r : 15'') C VITE

200 souple

Remarque importante :

Les 2 triathlons seront vos séances de travail à allure spécifique et les enchaînements !

Ce qui explique que la semaine ci-dessus ne comporte pas de séance vélo, ni de séance de course à pied au seuil.

PAGE TECHNIQUE

TITRE : LA LIGNE DU FOND

Mai vient de tirer sa révérence. Vous avez déjà effectué un ou plusieurs triathlons. Vous avez, enfin, pu constater l'efficacité de votre entraînement hivernal. Là où le bas blesse peut-être encore un peu, c'est votre orientation en plan d'eau. Toutes les simulations et tous les éducatifs en piscine ne remplaceront jamais l'expérience de la natation en eau libre. Il est tant de profiter des températures un peu plus clémentes pour aller faire trempette et tester votre aptitude à nager droit. Pour cela une seule solution : suivre la ligne du fond.

Première règle : pour votre sécurité ne jamais nager au large SEUL. Effectuez vos séances en plan d'eau à plusieurs. Cela sera beaucoup plus ludique et chacun pourra observer et corriger le ou les autres.

En piscine, il est très difficile de savoir de quel côté vous avez tendance à «tirer». En effet, il y a tellement de repères visuels qui vous permettent de corriger votre trajectoire (lignes latérales, lignes de fond...), que vous ne vous doutez pas que votre cerveau s'adapte au fur et à mesure de votre progression. En plan d'eau il en va tout autrement. Fini les lignes d'eau et la ligne du fond. Lors de votre première séance en lac, vous allez tester votre dérive. Pour ce faire rien de plus simple : choisissez une bouée, nager en fermant les yeux et en respirant normalement pendant une trentaine de secondes (25 à 30 passages de bras). Arrêtez-vous et constatez ce qu'il s'est passé. A n'en pas douter, vous avez dériver à droite ou à gauche. Cela détermine votre tendance et vous serez plus à même d'anticiper en compétition.

Tout ça c'est bien beau, mais maintenant il va falloir essayer de le corriger ! Pour ce faire, lors de vos entraînements :

1. Adoptez le plus souvent possible une respiration bilatérale (3 temps). Cela équilibrera votre nage et ne créera pas de prédominance à droite ou à gauche. Même, si en triathlon, vous repassez sur une respiration 2 ou 4 temps, vous aurez néanmoins pris des réflexes qui vous permettront de nager plus à plat. Un nageur qui respire toujours du même côté, a souvent l'épaule opposée à la respiration plus basse que l'autre, ce qui entraîne des difficultés à maintenir une trajectoire droite.
2. Apprenez à respirer devant vous tous les 6 temps. Cela se travaille à l'entraînement sur des séries spéciales. La dépense énergétique liée à ce type de nage est non négligeable et demande un apprentissage. Ceci est très facile à gérer en plan d'eau et doit faire l'objet d'un soin particulier. Inutile de vous préciser qu'en triathlon, il n'est pas nécessaire de respirer aussi fréquemment. Le fait de l'avoir travaillé longuement à l'entraînement, vous permettra de réduire le nombre de respirations en compétition.
3. Tout cela ne serait rien, si vous ne travaillez pas votre choix de trajectoire. Et c'est là que la séance en plan d'eau prend toute sa signification. Définissez un parcours de quelques centaines de mètres. Visualisez-le, comme vous le faites en compétition. Ce que vous faites, n'est-ce pas ?

Avant un départ de triathlon, il faut que vous connaissiez le parcours par cœur, afin de ne pas hésiter en pleine action. C'est essentiel !

Ceci étant dit, rappelez-vous qu'entre deux points ne passe qu'une et une seule droite, c'est pour cela qu'il faut avoir la bouée en ligne de mire plus un point de repère remarquable sur la berge.

Effectuez votre parcours plusieurs fois dans un sens puis dans l'autre (pour ne pas tourner toujours du même côté), avec un niveau de vigilance extrême. Vos collègues d'entraînement seront là pour corriger vos erreurs de trajectoires. Un œil extérieur est, dans ce cas, nécessaire.

Testez-vous sur plusieurs allures, car en fonction de la vitesse vos appuis sont différents, avec les conséquences que vous pouvez imaginer sur la trajectoire.

Pour terminer votre séance, effectuez le même parcours en groupe à allure de course. Cela vous apprendra à prendre la vague ou les pieds des autres triathlètes.

Mais, attention, en compétition, la personne que vous suivez, ne lit peut-être pas Triathlète magazine et, par conséquent, elle ne nage pas obligatoirement droit...

Vérifiez toujours par vous même votre trajectoire.

A vous de jouer. Rien de tel que la pratique.