

# DES NOUVELLES DU HAUT NIVEAU

## L'INVITE DU MOIS : Delphine PY (Entraîneur : Grégoire MILLET)

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
	<b>N</b>	<b>N</b>	<b>N</b>	<b>N</b>			<b>C</b>
<b><u>MATIN</u></b>	All 2 haute 4 K dont 15x100 3 d(1'25) 3 d(1'30) 3 d(1'35)	All 2 basse 4.5 K	All 3 3K 3x(3x100)	3 K Souple + technique	REPOS COMPLET	Recon- naissance	Réveil musculaire Footing + 6' de 15/15
<b><u>APRES- MIDI</u></b>			<b>V</b>  2H00 dont 1H00 fartlek		VOYAGE	des parcours	TRIATHLON
	<b>V</b>	<b>C</b>		<b>C</b>			
<b><u>SOIR</u></b>	50' de home trainer dont 3x7' : 40'' : hyper- vélocité 20'' souple R : 6'	40' footing dont 7' à allure de course + lignes		Sc de piste			

Nous voici au mois de mai, les compétitions reprennent, avec pour certains, peut-être déjà un premier objectif. Afin d'illustrer et de comprendre l'importance de la dernière semaine avant une course majeure, nous avons demandé à Delphine PY de nous décrire sa façon de procéder.

Avant toute chose un petit rappel de son CV :

Delphine est née le 27 janvier 1979 à Montpellier  
Elle est titulaire d'une maîtrise de mathématiques et prépare le Capes et l'Agrégation.  
Son club est le Montpellier triathlon.

### **Son palmarès :**

#### En 2000 :

- 11<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe.
- 1<sup>ère</sup> du Grand Prix Aréna de St Quentin.
- 3<sup>ème</sup> du Grand Prix Aréna de Rennes.
- 1<sup>ère</sup> course ITU niveau 2 à Anzio (Italie).

#### En 1999 :

- Championne de France junior.
- 3<sup>ème</sup> des championnats d'Europe junior.
- 5<sup>ème</sup> des championnats du Monde junior.

### **Commentaires de l'athlète :**

Les deux séances clés de cette semaine sont celles de mercredi en natation et de jeudi en course à pied. Je fais très attention à mes sensations la semaine précédant une compétition importante et je préfère en faire moins que prévu si je ne me sens pas bien. En général, c'est tout de même bien d'arriver à passer les deux séances dures du milieu de semaine, car c'est plutôt encourageant pour la course à venir.

Le vendredi est le plus souvent consacré au voyage. Si j'ai le temps et l'envie, je vais parfois faire un petit footing de 15' le soir pour me détendre, mais cela dépend vraiment de mes sensations. Sinon, si je suis sur le site de la course, je peux aller nager souple avec quelques sprints pour finir.

Le samedi est la journée de reconnaissance des parcours. Là aussi, je fais tout au feeling. Si la combinaison n'est pas autorisée le lendemain, je vais nager un peu, si elle l'est, je préfère ne pas me mettre à l'eau, afin de ne pas avoir à la faire sécher.

J'accorde beaucoup d'importance à la reconnaissance du parcours cycliste. Souvent, celui-ci est constitué d'une boucle à effectuer plusieurs fois. Cela facilite sa mémorisation, mais je le fais autant de fois que nécessaire pour le connaître par cœur. Je refais à allure de course tous les virages un peu techniques.

Pour la course à pied, cela dépend aussi de mes sensations. Il m'arrive de ne pas courir, mais il m'arrive aussi bien d'avoir envie de reconnaître la boucle du parcours pédestre et de finir par quelques lignes droites en montée de genoux.

Le matin de la course, mon échauffement est assez succinct : je vais en vélo jusqu'au site, si le besoin s'en fait sentir, je refais une boucle du parcours + un petit footing (15') avec quelques lignes + quelques minutes de natation juste avant le départ.

### **Commentaires de Triathlète magazine :**

Delphine nous le confiait elle-même, c'est une semaine assez classique. Elle n'en reste pas moins intéressante pour comprendre comment appréhender l'avant course. C'est un art, somme toute, difficile et qui demande de l'expérience. En sachant, et c'est fondamental, que la course en question représente un objectif majeur.

Le schéma qui s'en dégage est le suivant :

#### **Lundi et mardi :**

Travail que l'on pourrait qualifier de «normal » qui est un savant mélange de volume et d'intensité. Le but étant d'entretenir les qualités physiologiques. Il faut que le dosage soit bien adapté pour qu'il n'y ait ni surentraînement, ni désentraînement. Le principe de ces 2 jours est important à intégrer surtout sur l'ensemble d'une saison.

#### **Mercredi et jeudi :**

Sur une semaine avant une course ou entre deux courses, ces deux jours sont les seuls où une ou des sollicitations sont possibles. Il est fondamental de garder un aspect qualitatif pour que le métabolisme ne sombre pas dans une sorte de léthargie qui serait des plus préjudiciable pour la compétition. De plus, une saison étant longue, il faut conserver une dose d'intensité sans laquelle une baisse du niveau fonctionnel sera inévitable.

### Vendredi et samedi :

Il s'agit, ici, de se laisser glisser jusqu'à la course.

De toute façon le travail est fait, rien ne pourra améliorer la performance, donc inutile de stresser.

Le jour de repos complet est bien positionné le vendredi, le faire le samedi serait une erreur.

En effet, il ne faut pas «s'endormir» la veille de la compétition.

Delphine nous signale l'importance de la reconnaissance des parcours vélo et course.

Cela est valable quel que soit le niveau.

La gestion de l'effort n'en sera que plus performante.

Ces deux jours doivent être le moment privilégié pour «entrer» psychologiquement dans la course.

Un petit rappel : il s'agit d'un **triathlon objectif**.

### Description des séances clés :

#### **Mercredi :**

##### Natation :

3K allure 3

3x(3x100) à fond nagés en 1'10 + ou - 1'' en bassin de 50m

départ toutes les 3'

R : 400 sple entre les séries

#### **Jedi :**

##### Course à pied :

Séance de piste

4x(1000 r : 30'' + 400)

Les 1000 courus en 3'12/15 (aux abords de la vma)

Les 400 (en insistant sur le relâchement) courus en 1'18

R : 3' après la 1<sup>ère</sup> série

4' après le 2<sup>ème</sup>

5' après la 3<sup>ème</sup>

Il est intéressant de noter la séance de vélo avec 1H00 de fartlek pour trouver des sensations sans grosse contrainte et la séance natation de jeudi matin où prédominent un travail technique et la récupération.

### En résumé et pour conclure :

Le schéma, que nous propose Delphine, est un excellent exemple de gestion de la semaine qui précède un objectif.

2 jours de travail classique + 2 jours de sollicitations + 2 jours de pente douce + le matin de la course un léger réveil musculaire, et voilà n'importe quel triathlète prêt pour réaliser ses meilleures ambitions.

## PAGE TECH

### TITRE :                   **3 JOURS SOUS SURVEILLANCE**

Comment gérer les trois jours qui précèdent un triathlon objectif ? Voilà une question qui préoccupe tous les triathlètes et ce quel que soit leur niveau.

Si rien ne pourra plus intrinsèquement améliorer votre performance, beaucoup de choses peuvent venir la perturber.

Alors, pourquoi ne pas essayer de modéliser un tant soit peu ces 3 jours ? Même s'il est certain que les stéréotypes ne favorisent pas l'adaptation, penchons-nous sur ces derniers moments de calme.

V/S/D sous surveillance !

Comprenez par-là vendredi/samedi/dimanche, et surtout pas de confusion avec un autre magazine que Triathlète le bien nommé !

#### VENDREDI :

REPOS COMPLET.

Rappelez-vous que le triathlon de dimanche est votre premier objectif de la saison.

Il faut vous présenter au départ de cette course avec le maximum de fraîcheur et une envie intacte de courir.

De plus, le travail est déjà fait.

S'il ne l'est pas ou si vous avez la sensation, peut-être fautive d'ailleurs, de ne pas être prêt, il est de toute façon trop tard.

Donc, inutile de paniquer et soyez sûr qu'il vaut mieux être frais que fatigué au départ d'une course si vous êtes à cours d'entraînement.

Mais, cela n'est pas le cas puisqu'il s'agit d'un objectif !

Profitez de ce jour pour vous relaxer et vous détendre sans trop penser à la compétition, pour cela vous avez encore le temps, inutile de générer de mauvaises ondes et de perdre de l'énergie en «effet Joule».

Vos repas devront être hyper glucidiques.

Pensez à bien vous hydrater.

Cette nuit est très importante. Stresser en pensant démesurément à la course est inutile.

#### SAMEDI :

Ce jour est consacré au voyage.

Avant de partir, effectuez un petit footing de 30' en incluant 8x15/15.

Sur les 15'' vite, pensez à être bien placé et bien relâché. Ne tentez pas de parcourir la distance la plus importante. Trouvez juste des sensations.

Pendant la route, utilisez une boisson glucosée (pour vous, pas pour la voiture...).

Si le voyage est long, faites des pauses régulières. Profitez de celles-ci pour marcher un peu et vous étirer.

En arrivant, installez-vous sans précipitation à votre hôtel, puis allez faire un tour sur le site.

Prenez la température de l'endroit, à ce propos vérifiez s'il y aura la combinaison ou pas.

Puis préparez votre vélo pour une reconnaissance du parcours.

Ici 2 hypothèses :

1. Le parcours est fait d'une seule boucle de 40K. Auquel cas, effectuez les 10 premiers kilomètres et les 10 derniers. Mémorisez bien la sortie et l'entrée du parc vélo (le reste se fera en voiture).
2. Le parcours est composé d'au moins 2 boucles. Dans ce cas, faites entre 20 et 25 kilomètres.

Ce tour vélo se fera en endurance fondamentale, sauf une petite série de 6x1'1" à pma.

Cas extrême : le parcours vélo est très montagneux !

Reconnaissez-le en voiture et choisissez le parcours course à pied pour rouler.

Vous allez me dire, je vous cite : « Et si le parcours à pied est lui aussi difficile ! ».

Il est évident que vous avez mal choisi votre course ! (joke)

Avez-vous penser à prendre votre home trainer ?

Il peut être aussi très utile en cas d'intempéries.

30' à 40' de HT, avec la petite série de 6x1'1" à pma.

Ensuite, prenez 45' pour vous isoler, vous étirer, vous relaxer et entrer tranquillement dans la course en visualisant le site, l'aire de transition et les parcours.

Le repas du soir sera habituel et équilibré : crudité, viande blanche, une bonne ration de glucide, un laitage, une pâtisserie. Si vous mangez un fruit, placez le en début de repas, il sera mieux assimilé qu'en fin.

Ensuite de quoi : les jambes au chaud devant la télé.

Si vous avez du mal à dormir, pas de panique (cf. l'article sur Delphine PY de ce même numéro).

## **DIMANCHE :**

Au réveil, pas de précipitation. Détendez-vous autant que faire se peut.

Commencez à préparer vos affaires de course sur le lit, sport par sport. Puis un petit réveil musculaire : 20' à 25' de footing très souple + 15' d'étirements.

Préparez définitivement votre sac et votre ravitaillement de course, sans stress (utilisez une check list si besoin).

Le dernier repas doit être terminé 3H00 avant le départ de la course. L'idéal est le gâteau que la plupart des grandes marques de produits de l'effort proposent (pas de question à se poser sur l'équilibre et l'apport énergétique).

Direction le site de l'épreuve (éventuellement en vélo si cela n'est pas trop loin, 5 à 10K).

Installez-vous tranquillement. Utilisez une ration d'attente (barres et boisson).

Vérifiez la circulation dans le parc : parcours natation, sortie d'eau, départ vélo, retour vélo, départ à pied...

Vous ne devez pas avoir d'hésitation pendant la course et servez-vous de ces instants pour vous concentrer et entrer complètement dans la course.

30' avant le start, commencez votre échauffement à sec (comme avant une séance départ).

Si l'eau n'est pas trop froide un petit plouf de 5' un quart d'heure avant le coup de gong.

Revenez sur la plage, étirez-vous tranquillement sans forcer.

Choisissez votre position dans le peloton en fonction de vos qualités de nageur et en fonction de la première bouée. Vous êtes prêt à partir.

Soyez attentif et concentré pour un départ dans le coup de corne de brume.

C'est parti.

Bonne course.

## SPE TRIATHLON

### TITRE :                    **LE TRAVAIL EN COTE**

Dans la culture des coureurs à pied africains, le travail en côte tient une place privilégiée et tout particulièrement en Afrique de l'Est.

Si cette région du monde recèle les meilleurs coureurs de la planète, elle est considérée, du point de vue évolutionniste, comme le berceau de l'humanité.

Du point de vue créationniste, la côte est là aussi fondamentale puisque c'est à partir de cet os surnuméraire qu'aurait été créé Eve.

Que de raisons pour s'intéresser à ce sujet !

Les problèmes, que nous allons aborder ici, sont les suivants :

Quels sont les intérêts, pour un triathlète, d'une séance en côte de développement de VO<sub>2</sub>max ?

Peut-on trouver un modèle idéal ?

Pour répondre à ces questions, nous avons consulté Didier Lehénaff, grand connaisseur du triathlon s'il en est, qui a mené une étude sur le sujet dans le cadre de son travail au laboratoire de biomécanique de l'INSEP, en collaboration avec la FFA\*.

#### **Quand effectuer ce type de séance ?**

En période de développement ou d'entretien de VO<sub>2</sub>max.

Ce type de travail ne vient pas en concurrence du travail sur piste, mais en complément.

Il faut le voir comme une alternative au côté fastidieux de l'anneau en tartan. Les fractions ne se déclinent pas en distances mais en temps, ce qui permet une approche différente et complémentaire.

Les temps de travail se situeront, pour un développement optimal, entre 45'' minimum et 1'30 maximum.

45'' étant une durée minimum nécessaire pour passer suffisamment de temps, au cours de la séance, à VO<sub>2</sub>max.

1'30 étant un temps maximum pour travailler dans de bonnes conditions, tant d'un point de vue physiologique, que psychologique et même musculaire.

#### **Où effectuer ce type de séance ?**

Il faut choisir une côte de 4% minimum et de 7% maximum.

Cet intervalle permet d'obtenir un rapport temps/distance de travail qui signifie encore quelque chose en terme de repères pour le coureur.

Un pourcentage supérieur à 7 ne permettrait pas d'avoir une foulée qui ressemble techniquement encore à de la course.

Le revêtement devra être de bonne qualité.

#### **Comment effectuer ce type de séance ?**

L'échauffement est une préparation et une adaptation à la séance qui va suivre. Il pourra, donc, se faire soit sur du plat, soit sur terrain vallonné, mais les lignes de fin d'échauffement se feront sur la côte choisie.

Nous avons vu précédemment que les fractions de travail s'étendent de 45'' à 1'30, leur nombre dépendra de la période considérée. Le temps total de travail sera calculé par rapport au temps de travail sur piste.

Exemple : sur piste la séance prévue est de 10x300 en 58/59 secondes pour une vma de 18 km/h, la séance en côte sera de 10x1'.

La récupération se faisant en descente en trottinant.

Psychologiquement, l'approche se fera différemment. Il faudra se projeter sur l'entièreté de la séance. Les 10 répétitions devront être les plus régulières possible, mais sans être capable d'en effectuer plus de 12 ou 13. Pédagogiquement cela est très intéressant, car l'athlète doit se prendre en charge et non pas se laisser guider par le chrono.

L'exemple donné est une série régulière de répétitions, il est tout à fait envisageable de programmer les séances en côte sur le même modèle et avec la même variété que les séances sur piste.

### **Pourquoi effectuer ce type de séance ?**

Les traumatismes liés à l'onde de choc sont moindres en côte que sur le plat.

L'aspect technique est fondamental. Il est, en effet, possible de respecter les allures sur piste même dans un état de fatigue et de dégradation technique important.

Cela est impossible en côte. Il faut être beaucoup plus vigilant à la technique et être capable de contrôler celle-ci sur la totalité de la séance, sous peine de ne pas pouvoir respecter la régularité.

L'aspect de travail musculaire est plus important en côte, c'est une séance de renforcement naturel.

C'est aussi pour cela qu'il ne faut pas faire uniquement du travail en côte, la récupération est un peu plus délicate. Egalement de part la légère sollicitation en excentrique pendant la descente.

Enfin, l'angulation des membres inférieurs se rapproche de celle du pédalage, ce qui pour un triathlète est fortement intéressant.

### **En conclusion :**

Le travail en côte présente des intérêts évidents pour un triathlète, mais comme pour la plupart des différents types de séances, il convient de l'utiliser à bon escient et sans exclusivité particulière.

Il faut l'insérer correctement dans la programmation générale.

### **\* UNE SEANCE DE COTES**

Caractérisation physiologique et comparaison avec deux séances de piste

Didier Lehénaff(1)

Christine Hanon(1)

Bruno Gajer(1)

Jean-Claude Vollmer(2)

Chantal Thépaut-Mathieu(1)

(1) *Laboratoire de Biomécanique et physiologie, INSEP.*

(2) *Fédération Française d'Athlétisme*