

# DES NOUVELLES DU HAUT NIVEAU

**L'INVITE DU MOIS : PATRICK VERNAY** (suivi d'entraînement par Frank BIGNET)

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
	N	Muscu N	C N	C	Muscu N	N C	V
<b>MATIN</b>	Allure 1 Bras 1H30 5 K	Squats + mollets 8x10 reps r :3' 80% du max  Allure 2 1H30 5 K	Footing à jeun 35' 8K  Allure 1 + vitesse 1H30 5 K	Footing Allure 2+ + 8/10 lignes 45' 11 K	Idem mardi  Allure 1 4 nages 1H30 5 K	Allure 2 crawl  50' footing + éduc course + lignes 1H15 13 K	Sortie en groupe Allure 2 3H00 90 K
	V		V	V		V	
<b>APRES- MIDI</b>	Allure 1 2H00 58 K		Sortie en groupe Allure 2 2H30 75 K	Allure 2+ Parcours vallonné 2H15 70 K		Allure 1 Récup séance course du matin 1H45 55 K	
		C		N			C
<b>SOIR</b>		Séance de piste 2x(5x400) r : 50'' R : 5' 1H00 11 K		VMA 1H30 5 K			Footing long Allure 2- + 8/10 lignes 1H00 14 K

<b>CYCLE</b>	Travail foncier
<b>DOMINANTE</b>	Allure spécifique
<b>POINTS CLES</b>	Consistance

	<u>Kilométrage</u>	<u>Nombre de séances</u>	<u>Nombre d'heures</u>
Natation	<b>30 K</b>	<b>6</b>	<b>9H00</b>
Vélo	<b>350 K</b>	<b>5</b>	<b>11H30</b>
Course	<b>57 K</b>	<b>5</b>	<b>4H30</b>
<b>TOTAL</b>	<b>437 K</b>	<b>16</b>	<b>25H + 2H</b>

Rappel du palmarès de Patrick :

Champion de France LD 1998/2000

Champion de France universitaire 1998/2000

Vice-champion de France universitaire 1999

4<sup>ème</sup> aux championnats du Monde universitaires 2000

International CD et LD

Avec le Beauvais triathlon : champion de France par équipe et vainqueur de la coupe de France des clubs 2000.

**L'ANALYSE DE TRIATHLETE MAGAZINE :**

<u>MOYENNE</u>	<u>K par séance</u>	<u>Temps par séance</u>
<u>NATATION</u>	5 K	1H30
<u>VELO</u>	70 K	2H18
<u>COURSE</u>	11.4 K	54'

Patrick nous livre, ici, une semaine type de travail foncier. Nous sommes début mars, le volume (27H00) et la consistance (16 séances) sont au rendez-vous, mais ceci est une constante dans son programme d'entraînement. C'est un "bosseur" quasiment infatigable. Même s'il avoue levé le pied quand le besoin s'en fait sentir. Ce qui semble raisonnable!!...

On constate qu'il n'y a pas de séances très longues ni en vélo, ni en course, avec 2H18 et 54' de moyenne. Patrick joue plus sur le nombre de séances que sur leur durée.

**NATATION:**

Gros kilométrage (30 K). C'est un travail que Patrick a mis en place depuis 2/3 ans, pour compenser son relatif point faible. Cela lui convient et lui réussit plutôt bien. Ses progrès ont été évidents et son investissement c'est vu récompenser. Il a le gros avantage d'être capable de digérer ce volume important. Ce n'est pas le cas de tout le monde.

A noter que sur cette semaine toutes les allures sont travaillées, ce qui est le propre de la natation. Une séance de 4 nages est conservée pour casser la routine du crawl. Les entraîneurs du pôle de Montpellier prennent soin du mental de leurs athlètes.

Les séries clés en détail:

Lundi: allure 1 dominante bras  
 2x500 pull / paddles / élastique 3.5.7 par 50 R: 45''  
 2x400 nc R: 30''  
 2x300 pull R: 20''

Mardi: allure 2  
 20x50 nc 1 amplitude 1 90% départ 1'  
 3x(6x100 nc) départ 1'30 1 nc 1 pull/paddles/élast 1nc R: 200 dos

Mercredi: allure 1 + vitesse  
 4x(15m sprint / 35m souple) 3 nc 1jbs R: 200 souple  
 4x(20m sprint / 30m souple) 3 nc 1 jbs R: 200 souple  
 4x(25m sprint / 25m souple) 3 nc 1 jbs R: 200 souple  
 5x300 1 4n 1 cr 1 4n 1 jbs 1 cr/dos R: 15''

Jeudi: vitesse maximale aérobie  
12x50 nc départ 45''  
500 cr/dos allure 1  
12x50 nc départ 45''  
300 souple  
8x100 pull/paddles/élast allure 1 départ 1'30

Vendredi: allure 1 / 4nages  
100 cr + 25 p + 25 d  
100 cr + 25 d + 25 br  
150 cr  
} x4 r: 15''  
6x(100 + 50) pull/paddles allure 1

Samedi: allure 2  
4x800 R: 100 dos  
1. 800 pull/paddles prog/400  
2. 200 cr all 2 (30'') 400 cr all 1 (30'') 200 cr all 2  
3. 2x400 pull/paddles r: 30'' 1<sup>er</sup> all 1 2<sup>ème</sup> allé  
4. 4x200 nc all 2 r: 20''

### **VELO:**

Le kilométrage est important (350 K) sans être inconsidéré. Patrick a à cœur de garder un haut niveau vélo malgré le drafting, ce qui lui permet peut-être d'être plus frais pour la course à pied et surtout d'exprimer son énorme talent sur les moyennes distances (cf ses 2 titres). C'est un triathlète polyvalent par excellence et ce au sens positif du terme.

Les sorties en groupe sont effectuées avec les autres athlètes du pôle.

Sur les 5 séances, 3 sont en rythme (all 2 et all 2+), 1 est utilisée en récupération de la séance technique course à pied, la dernière étant une sortie aérobie stricte.

Il n'y a pas de séance longue (3H00 max), encore une fois Patrick privilégie le nombre de répétitions.

A noter, qu'il affirme avoir progressé en vélo grâce au travail de musculation mis en place avec Bernard JAOUEN, depuis 3 ans.

### **COURSE A PIED:**

5 séances pour un volume de 57 K.

Définition des allures par les tests terrain que nous avons décrits dans le numéro de triathlète mag du mois de février:

VMA: 20,9 km/h (ce qui donne 1'08/09 pour les séries de 400 de cette semaine)

Allure spécifique: 18,4 km/h

Allure 1: 13,5/14 km/h

L'axe de développement de la semaine: vma et allure spécifique (1 séance de chaque).

Il faut ajouter 1 footing en rythme (dimanche) et 2 footings (1 à jeun mercredi en récup de la piste et 1 avec de la technique samedi sous la responsabilité et l'œil averti de Philippe Fattori).

### **En conclusion:**

Cette semaine de Patrick Vernay est bien équilibrée:

1 jour souple + 3 jours de travail + 1 jour souple + 2 jours de travail.

7 séances sont effectuées autour de l'allure 2 (allure spécifique triathlon), soit presque 50% du travail de la semaine, on peut, donc, dire qu'il s'agit là de l'axe de développement prioritaire.

A noter qu'il n'y a pas de journée de repos complet, car Patrick avoue volontiers qu'il n'en prend pas, hormis quand il est dans l'avion pour Nouméa, d'où il est originaire.

Mais, dans ce cas, force est de constater qu'il y est bien obligé.

Peut-être devrait-il négocier le home trainer ou la séance de talon fesse/montée de genoux dans les allées de l'avion....

## PAGE TECHNIQUE

TITRE : De l'intérêt de la préparation mentale en cas de blessure grave

Si la préparation mentale intervient de plus au plus dans la démarche du sportif vers la performance et c'est, maintenant, une chose acquise, elle peut s'avérer être d'une utilité essentielle en cas de blessure grave nécessitant une immobilisation.

Pourquoi ? Comment ?

Pour répondre à ces questions, nous avons rencontré M. Kamel Edine Bouchérikha.

Kamel est masseur kinésithérapeute, il pratique les thérapies manuelles et côté préparation mentale il est diplômé de l'école de la performance de Toulouse.\*

Il intervient, depuis de nombreuses années, dans le domaine sportif (foot, volley, basket, triathlon....), Il sait donc de quoi il parle.

Prenons un exemple précis : blessure : entorse grave de la cheville nécessitant une immobilisation.

Triathlète : quelle sera ta démarche ?

Kamel Bouchérikha :

Accueil du sportif. Dialogue pour cerner qui il est, quelle est sa pratique, quels sont ses objectifs et sa motivation.

T : quel est le but du jeu ?

KB :

Permettre au sportif de garder un investissement comparable à celui qu'il a lorsqu'il pratique sa discipline.

Il faut qu'il reste «branché ». Ce n'est pas parce qu'il est blessé que le monde s'écroule. Moins il se prendra en charge, moins il sera concerné par sa guérison, plus le temps le séparant de son retour à la compétition sera long et pénible.

T : Quels sont les points clés ?

KB :

Ma démarche consiste à permettre à l'athlète de prendre en main sa rééducation.

Sur le plan corporel, en la renforçant et en l'accéléralant.

Sur le plan technique, elle permet de compenser l'inactivité.

Sur le plan mental, en planifiant son retour à la compétition.

C'est une démarche qui correspond complètement à la façon dont l'athlète s'entraîne.

C'est quasiment la même méthode et avec les mêmes mots qu'à l'entraînement.

C'est d'ailleurs pour cela que ce travail s'effectue en collaboration avec l'entraîneur.

T : en pratique !

KB :

Il faut entretenir l'aspect fonctionnel malgré l'immobilisation.

Comment ? Par le système nerveux.

T : c'est ici qu'intervient le fameux VAKOG ?

KB :

Exactement.

VAKOG en préparation mentale, signifiant : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif.

Dans le cas qui nous intéresse, on se concentrera sur le V et le K.

C'est une démarche du sportif, sa motivation et son investissement doivent être importants.

On peut proposer, malgré l'immobilisation, un programme d'entraînement par le biais de la visualisation.

T : comment ça, une vraie séance ?

KB :

Tout à fait, on peut aider l'athlète à se programmer et à effectuer mentalement une séance de développement spécifique, comme une séance de piste par exemple.

C'est pour cela que la collaboration avec l'entraîneur est un facteur fondamental.

T : revenons à la cheville qui est plâtrée !

KB :

Dans un premier temps, il mobilisera la cheville valide. L'athlète devra se concentrer sur les sensations corporelles d'une flexion extension (par exemple) de celle-ci.

Il devra intégrer mentalement toutes les sensations.

Ensuite, il effectuera un transfert de ces sensations vers la cheville immobile.

L'objectif étant de travailler mentalement le côté immobilisé.

**Il faut réhabiliter le schéma neuro-psychomoteur du membre blessé.**

Le retour à la normale n'en sera que plus rapide et plus efficace une fois le plâtre retiré.

Ceci permet au sportif de ne pas uniquement se focaliser sur la blessure et de ne pas le vivre comme un échec ou une pure perte de temps.

**C'est une démarche vers le positif, car il est pro-actif.**

En guise de conclusion :

Merci à Kamel Edine Bouchérikha pour toutes ces précisions.

Le champ d'intervention de la préparation mentale est vaste et parfois méconnu.

La découverte de nouvelles voies est, pour le sportif, quelque chose de précieux et d'enrichissant.

Nous ne saurions que trop vous encourager à aller explorer ses multiples facettes.

Mais attention aux charlatans.

- ECOLE DE LA PERFORMANCE  
9 Rue St JACQUES 09600 LAROQUE D'OLMES  
0561030808

## PAGE SPE TRIATHLON

### LES MULTI-ENCHAINEMENTS

Inutile de vous le rappeler, c'est une rengaine que vous connaissez par cœur : le triathlon est une discipline qui consiste en l'enchaînement de 3 sports.

Par conséquent, travailler les enchaînements fait partie de la panoplie de l'entraînement.

Même ceux qui sont près du radiateur ont intégré cette donnée.

Le mois de mars étant là, il est temps de penser au début de saison et, donc, de mettre en place des séances de multi-enchaînements (ME). Nous ne considérerons, ici, que l'enchaînement vélo/course.

Ceci étant acquis comme hypothèse de départ, les questions légitimes à se poser sont :

Où ? Comment ?

Le «comment » induit de fait : sur quelles distances et à quelles allures ?

Nous allons tenter d'y répondre. Laissez-vous guider au beau pays du triathlon....

### OU ? :

Sur un parcours étalonné et sécurisé (en terme de circulation).

Le travail en groupe est préférable pour l'émulation, avec un point unique et fixe pour les transitions.

### Comment ? :

Les distances : cumulées, elles devront être égales ou légèrement supérieures à celles d'un sprint.

Car, avec l'échauffement et la récupération, le temps total de travail sera de l'ordre de 2H00.

C'est-à-dire la durée d'un CD. Ce qui est suffisant.

Les allures : le but du jeu est de connaître et de reconnaître ses allures de course et, bien sur, de les tirer vers le haut. Par conséquent, les ME seront effectués à allure de course d'un courte distance (voisine du seuil) et à allure supérieure à l'allure de course (voisine de la vma).

Ceci étant possible grâce au fractionnement des distances de travail.

La démonstration par l'exemple étant une excellente chose, voici une séance type.  
A vous, au fil des semaines, de faire varier les distances, le nombre de répétitions et les allures, toujours en respectant les grandes règles qui précèdent.

Echauffement : 20' vélo + 10' course + 5 lignes + étirements

ME 1 :	VELO :	4K	1' pma/1' souple
	COURSE :	1K	90% vma
ME 2 :	VELO :	7K	3K allure de course / 1K souple / 3K allure de course
	COURSE :	2K	(500m vma / 500 footing)x2
ME 3 :	VELO :	7K	2K souple / 5K allure de course
	COURSE :	2K	90% vma
ME 4 :	VELO :	4K	1' pma/1' souple
	COURSE :	1K	vma

Récupération : 20' vélo souple + étirements

Les transitions seront effectuées le plus vite possible, même lorsque vous enchaînez sur du souple. Ceci vous permettra de ne pas être surpris sur le premier triathlon de la saison. Il faut vous positionner en situation de course, et ce à tous les niveaux.

Outre l'intérêt physiologique évident, les ME doivent être ludiques.  
C'est pour cela qu'il faut faire varier les répétitions, les distances et les allures à l'intérieur de ces répétitions.

Le plaisir, toujours le plaisir.  
Comme dirait Sade. Le Marquis pas la chanteuse....

A vous de jouer.