

Guide de la préparation pour le Duathlon International du Val d'Aran 2006 (Partie 1)

Stéphane PALAZZETTI

(Docteur ès Sciences du Sport, Coach spécialiste des activités de longue distance,
ldpcoaching@free.fr)

Le duathlon international du Val d'Aran est l'épreuve référence du duathlon longue distance en France. Cette magnifique compétition sportive, au profil montagneux, fait rêver tous les duathlètes et triathlètes amoureux et passionnés des épreuves de longue distance. Cette année, la 14^{ème} édition aura lieu le dimanche 23 juillet 2006.

Le duathlon international du Val d'Aran se déroule sur un format de course spécifique. Il débute par 9 km de course à pied (300 m de dénivelé positif) enchaînés avec 85 km de cyclisme (2185 m de dénivelé positif comprenant notamment l'ascension des 2 versants du célèbre Col de Menté) et se termine par 16 km de course à pied en 2 boucles (220 m de dénivelé positif).

Avant d'entamer toute forme de préparation à une épreuve sportive, il est fondamental de s'interroger sur un certain nombre de points :

- 1) Quelles sont les caractéristiques spécifiques de l'épreuve ?
- 2) Quel est mon temps disponible pour préparer cette épreuve, compte tenu de mes contraintes professionnelles, familiales... ?
- 3) Quels sont mes objectifs sur l'épreuve ?
- 4) Mes objectifs sont-ils en adéquation avec mon temps disponible pour préparer cette épreuve ?
- 5) Quelles sont les compétitions auxquelles je souhaiterai participer pour préparer cette épreuve ?
- 6) ...

Toutes ces questions méritent une réflexion approfondie. Chaque athlète est unique. En l'état actuel de l'analyse, nous pouvons seulement répondre à la question relative aux caractéristiques spécifiques de l'épreuve. La prise en compte de ces dernières permet de porter une réflexion sur (1) l'orientation du travail à réaliser durant la période de préparation et (2) les stratégies à mettre en place au niveau nutritionnel et du choix du matériel à utiliser durant la période de préparation et la compétition.

En résumé, voici les caractéristiques de l'épreuve du duathlon international du Val d'Aran 2006 et ses implications, non exhaustives, à la fois spécifiques, techniques et stratégiques :

Caractéristiques du duathlon international du Val d'Aran 2006	Implications spécifiques, techniques et stratégiques
Une épreuve enchaînée	* Travail des enchaînements (simples ou multiples).
Une épreuve de longue distance	* Programmation de séances de travail sur des durées prolongées ; * Travail à des intensités spécifiques.
Un dénivelé total positif important sur les 110 km de l'épreuve (2705 m de dénivelé positif)	* Travail sur des profils accidentés.
Des pourcentages ascensionnels moyens dans la partie cycliste compris entre 8 et 9% sur des distances de 7 à 9 km	* Travail en côtes et dans des cols ; * Utilisation d'un matériel adapté (vélo type route et non spécifique CLM) ; * Mise en place d'une stratégie nutritionnelle adaptée aux conditions de terrain.
Des parcours en course à pied sur chemins et bitume	* Programmation de séances de travail de fartlek en nature.
Une épreuve se déroulant à la fin du mois de juillet	* Programmation de quelques séances cibles pendant les heures chaudes ; * Mise en place d'une stratégie nutritionnelle adaptée aux conditions climatiques.

Par définition, la planification est la répartition de cycles d'entraînement spécifiques (base, surcharge, affûtage, régénération) sur une période clairement identifiée. Le but de la planification est de conduire de façon structurée et progressive l'athlète à son optimum physiologique, psychologique et technique en vue et pour le jour de la compétition. Voici un exemple de planification pour l'épreuve du duathlon international du Val d'Aran 2006 :

Semaine	Période	Cycle
S12	20/03/2006 au 26/03/2006	Base
S13	27/03/2006 au 02/04/2006	Base
S14	03/04/2006 au 09/04/2006	Base
S15	10/04/2006 au 16/04/2006	Régénération
S16	17/04/2006 au 23/04/2006	Base
S17	24/04/2006 au 30/04/2006	Base
S18	01/05/2006 au 07/05/2006	Base
S19	08/05/2006 au 14/05/2006	Régénération
S20	15/05/2006 au 21/05/2006	Surcharge
S21	22/05/2006 au 28/05/2006	Surcharge
S22	29/05/2006 au 04/06/2006	Surcharge
S23	05/06/2006 au 11/06/2006	Régénération
S24	12/06/2006 au 18/06/2006	Surcharge
S25	19/06/2006 au 25/06/2006	Surcharge
S26	26/06/2006 au 02/07/2006	Surcharge
S27	03/07/2006 au 09/07/2006	Affûtage
S28	10/07/2006 au 16/07/2006	Affûtage
S29	17/07/2006 au 23/07/2006	Affûtage

Comme nous l'avons déjà spécifié chaque athlète est unique, ce qui signifie qu'il n'existe pas de « recette toute faite » et que l'atteinte d'un objectif nécessite une approche individualisée. Toutefois, il est possible de donner des orientations de travail et des conseils qui aideront à atteindre l'objectif.

Méthodologiquement, il est conseillé, dans un premier temps, de réaliser un bilan physiologique en laboratoire, à la fois sur tapis roulant et sur bicyclette ergométrique. Celui-ci permettra de définir précisément dans chacune des disciplines les zones d'intensité individualisées de travail : au seuil d'adaptation ventilatoire (SV1, Zone 1 comprise entre 55 et 60% de VO2 max), au seuil d'inadaptation ventilatoire (SV2, Zone 2 comprise entre 75 et 85% de VO2 max), à $\Delta 50$ (Zone 3, une intensité intermédiaire comprise entre le SV2 et le VO2 max) et au VO2 max (Zone 4). Ces intensités pourront être contrôlées sur le terrain au moyen d'un cardiofréquencemètre et/ou d'un capteur de puissance et/ou d'un accéléromètre. (Remarque : Pour les duathlètes et triathlètes désireux d'approfondir certaines bases physiologiques, nous vous recommandons la lecture de l'ouvrage du Pr. Véronique Billat intitulé « Physiologie et méthodologie de l'entraînement – De la théorie à la pratique » 2^{ème} édition, collection de boeck).

Dans un second temps, il faut tenter de préciser certains éléments relatifs aux cycles de base (semaines S12 à S19) qui constituent les « fondations » de la planification.

Quelle fréquence hebdomadaire d'entraînement en période de base ?

Il est difficile de recommander une fréquence d'entraînement dans la mesure où celle-ci va dépendre des contraintes diverses (professionnelles, familiales, météorologiques...), de l'antériorité dans la discipline... mais on peut raisonnablement proposer une fourchette de 2 à 3 séances en cyclisme et de 3 à 4 séances en course à pied, en essayant la plupart du temps d'alterner les disciplines. La notion de « constance » dans l'entraînement est très importante. Le maintien d'une fréquence régulière d'entraînement est gage de réussite. En

semaine de régénération, on pourra supprimer une séance, et préférentiellement en course à pied.

Quel volume hebdomadaire d'entraînement en période de base ?

Une nouvelle fois, le volume d'entraînement (distance, durée) va dépendre des différents éléments déjà évoqués. Compte tenu des caractéristiques de l'épreuve, il semble judicieux d'intégrer chaque semaine une séance équivalente à la distance de course en cyclisme et une séance équivalente à 70-80% de la distance de course en course à pied. Dans le premier cycle de base, on pourra intégrer une séance bi-quotidienne (matin et soir) en fractionnant la distance en 2 afin de limiter le stress mécanique. Les autres séances à réaliser dans la semaine auront un volume compris entre 60 et 120 min en cyclisme et entre 30 et 60 min en course à pied.

Quelles intensités d'entraînement en période de base ?

On peut travailler dans chaque zone d'intensité. Toutefois, la grande majorité du volume sera effectuée dans la zone 1 et entre les zones 1 et 2.

Quel type de travail en période de base ?

Différents types de travail peuvent être proposés. La liste est non exhaustive :

* Travail d'enchaînement simple de type 90 min de cyclisme enchaînés avec 30 min de course à pied. Travail réalisé en zone 1 en cyclisme et entre les zones 1 et 2 en course à pied. Chaque semaine augmentation progressive de la durée (+ 5 min dans chaque discipline).

* Travail de fartlek naturel en course à pied (parcours accidenté sur route ou chemin type trail) sur 45 à 60 min et en cyclisme sur 150 à 180 min.

* Travail sur home-trainer en interval-training sur 50 à 60 min en incluant des séries en zones 2 et 3 tout en faisant varier chaque semaine la fréquence de pédalage, les braquets, les durées. Voici un exemple de séance à réaliser durant le 2nd cycle de base : après un échauffement progressif de 15 à 20 min, le corps de séance sera composé de 4 x 4 min en zone 3 avec une récupération inter-série de 2 min en zone 1. Un retour au calme en zone 1 de 10 min clôturera la séance.

* Travail à allure régulière en zone 1 à la fois en cyclisme et en course à pied.

Tous ces conseils doivent tenir compte de 2 principes fondamentaux de l'entraînement que sont la progressivité (augmentation régulière et progressive du volume de travail chaque semaine) et l'alternance (laisser des plages de récupération suffisantes entre 2 séances sollicitantes ; diminuer le volume des séances en période de régénération). Ces 2 principes soulignent l'importance de tenir à jour un carnet d'entraînement. Celui-ci va permettre de quantifier le travail réalisé, de visualiser le positionnement des séances dans la semaine, d'analyser la perception de ses sensations ... et donc d'optimiser son temps de travail.

Dans le prochain numéro de Trimag Europe, nous vous donnerons des indications précises sur le travail à réaliser entre les semaines S20 et S29, à savoir durant les cycles de surcharge et d'affûtage, ainsi que des conseils en stratégie de course.

Maintenant à vous de jouer...