

cycles dans l'entraînement en demi-fond

Je respecte la tradition des entraîneurs de demi-fond en vous proposant cette citation :

« Des secrets ! Ce grand mot qui répond à tout parce qu'il ne répond à rien, le cheval de bataille de tous les empiriques qui sont maintenant tout ce qui reste des sorciers ».

BARBEY D'AUREVILLY.

Chers collègues, vous ne trouverez nuls secrets, nulles recettes dans cet entretien. Je n'apporte que quelques constatations faites au cours de stages, au contact d'entraîneurs français et étrangers. Elles semblent vérifiées par les recherches actuelles des médecins sportifs français. Elles ne sont émises que pour être oubliées, puis pour vous permettre de considérer votre athlète et son comportement d'un regard nouveau.

Claude DESSON.

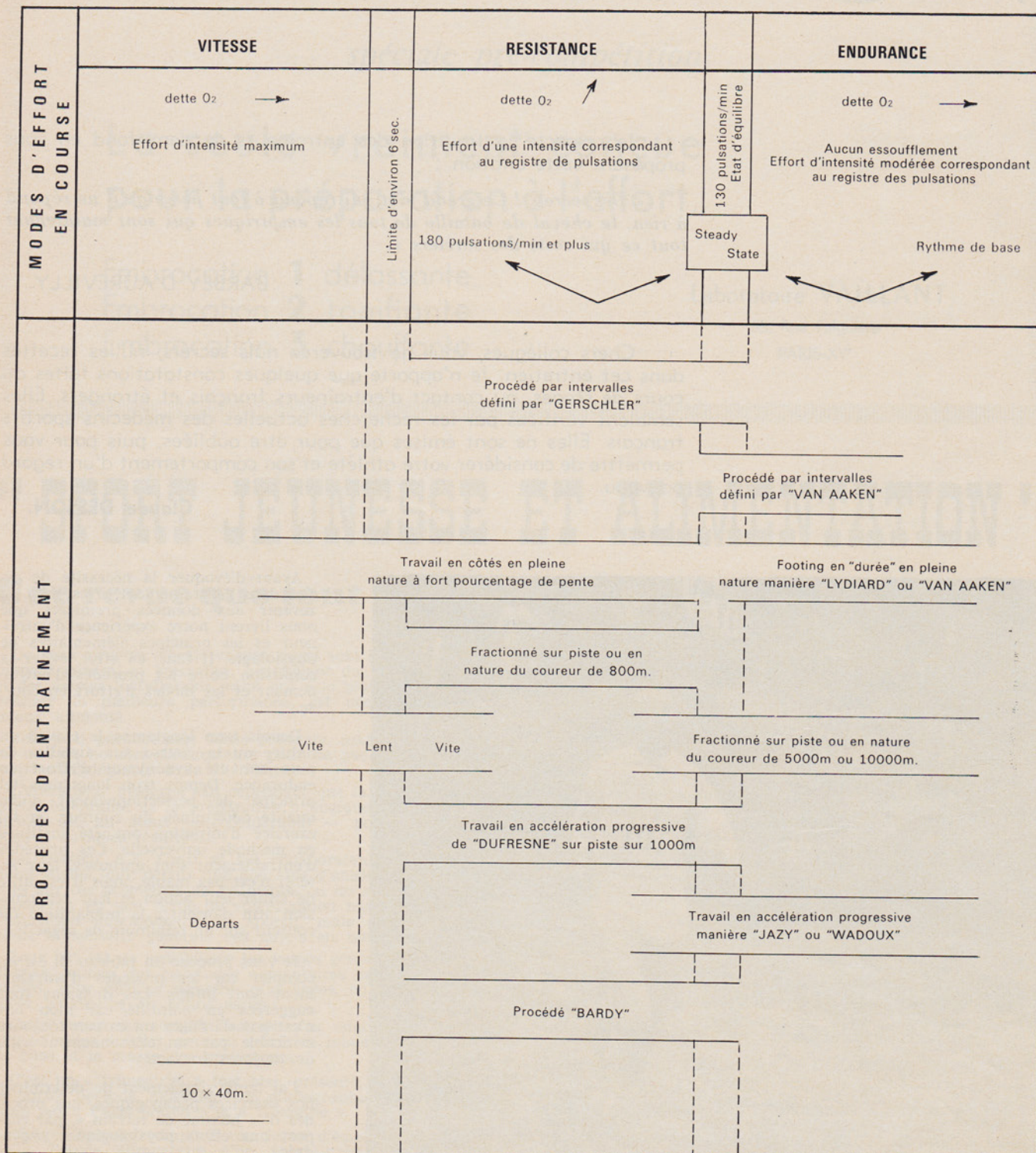


Avant d'évoquer la nécessité de cycles dans l'entraînement, il est bon de revenir aux données premières que nous livrent notre expérience d'entraîneur et les principes élémentaires de physiologie. Il faut, en effet, éviter la confusion entre les procédés d'entraînement et les modes d'effort en course.

Depuis trop longtemps le travail en nature ou la course sur aiguilles de pins ont été synonymes d'effort en endurance. Depuis trop longtemps tel principe de perfectionnement d'une qualité déterminée du coureur ou tel exercice d'initiation ont été institués en méthode universelle. Ces procédés d'entraînement sont éprouvés, leur intérêt n'est pas niable, mais il est utile de situer leur action et leur répercussion afin d'orienter la préparation du coureur sur un minimum de sagacité.

Je vous propose un tableau. Il est incomplet car les procédés d'entraînement sont infinis. Les divisions sont suggérées en pointillé car mon but n'est pas d'infliger un carcan toujours critiquable par un cloisonnement rigide toujours inexact.

J'ai tenté simplement de déterminer nos exercices pédagogiques, nos procédés d'« homme de terrain », par rapport aux effets physiologiques engendrés.



Ce retour n'est pas inutile. En effet, les contrôles médicaux effectués lors du dernier rassemblement en stage de week-end des 45 meilleurs jeunes spécialistes du demi-fond français m'obligent à solliciter l'attention de tous les entraîneurs sur ce sujet.

Les récents travaux des Drs Leclercq et Stephan (publiés dernièrement dans la revue) mettent en évidence que :

— l'effort aérobie donc en endurance améliore la capacité cardiaque ;

— l'effort anaérobie donc en résistance à une action de renforcement sur la paroi cardiaque.

Les deux types d'entraînement sont bénéfiques mais il est souhaitable que

— dans la formation du jeune coureur : un entraînement à dominante endurance soit effectué en priorité. En effet, dans le cas contraire, l'entraînement en résistance freinera l'action de l'entraînement en endurance. Dans l'immédiat, les performances de l'athlète n'en seront pas affectées bien au contraire ; mais il est certain que sa marge de progression est dans l'avenir fortement diminuée.

— dans le cycle annuel : là encore, le problème est identique. La phase d'entraînement à dominante endurance doit s'effectuer la première pour les mêmes raisons.

Or, au cours de ce stage hivernal, les investigations des possibilités fonctionnelles du cœur révèlent que 30 sur 45 coureurs ont négligé cette préparation à dominante aérobie !

Nous avons donc, Frassinelli, Thomas et moi, réuni notre jeune effectif et exposé les principes et les influences bénéfiques du travail d'endurance. Après le débat qui n'a pas manqué de faire suite à notre intervention, nous nous sommes rendus au Bois de Vincennes afin d'effectuer ce type de séance. Comme il était prévisible, nos jeunes coureurs sont revenus rapidement à leur intensité habituelle de course. Chez nombre d'entre eux, l'allure correspondait à un registre de pulsations cardiaques de 160 à 170/mn. Il nous a fallu de fréquents contrôles (sur 5 secondes : 11 ou 12 puls. max.) pour que l'allure (correspondant au « steady state » : 120-140 puls. mn) soit ressentie. Cette allure est évidemment d'autant plus lente que le coureur est moins endurant. Aussi le coureur de 800 aura dans ce type de séance presque un rythme de promenade. Ainsi, à Athènes, les 3 Allemands de l'Est,

Fromm, Matuckewski et Schulze, finalistes du 800 m. ont effectué sur piste une séance aérobie en allure uniforme, de 50 mn, à un rythme de 1'40" au 400 m.

JUSTIFICATION DE CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

Ces cycles s'imposent par la nécessité de prévoir :

1) des périodes de repos ou de restauration.

Le repos doit s'intégrer dans les prévisions de l'entraînement. Cette évidence est peu respectée, le calendrier de compétition est conçu en fonction de l'intérêt de notre collectivité qu'est l'athlétisme et non pour favoriser l'épanouissement d'un individu. La saison de cross-country succède à celle d'athlétisme sans période de relâchement ou de préparation spécifique. L'athlète doit donc définir son objectif pour atteindre son but dans la période prévue, accepter la défaite dans la phase transitoire d'entraînement intensif, et se battre lorsque le temps est venu de révéler sa véritable valeur.

2) des phases d'entraînement où les dominantes : vitesse, résistance, endurance vont se succéder.

Nous venons de constater cette nécessité dans le début de notre entretien. Nous découvrons ces mêmes accentuations des différents modes d'effort dans la conduite de la carrière d'un athlète. Ainsi, les Russes expliquent leur stagnation de ces dernières années par un travail trop intense chez les jeunes (effort en résistance) et par un entraînement trop orienté vers la quantité (effort en endurance) chez l'athlète adulte.

3) l'évolution des différents facteurs de la séance d'entraînement : intensité, récupération, quantité, volume de la séance...

CYCLE ANNUEL

1^{re} phase : dominante Endurance : octobre, novembre, décembre.

Cette période verra une progression du travail aérobie jusqu'à une quantité optimum individuelle.

Le maintien du travail de vitesse où l'accent sera mis sur la technique et le renforcement de la qualité musculaire, me paraît indispensable.

Il peut s'adjoindre chez le coureur de 800 m. un entretien minimum de travail de résistance.

2^e phase : apport de la Résistance : janvier, février.

Suivant la spécialité le travail en résistance est introduit.

Cependant, la dominante endurance est généralement maintenue sauf peut-être pour le 800 m. où le rapport avec l'endurance peut s'équilibrer.

3^e phase : dominante Résistance : mars, avril.

1. — apport d'effort en Résistance d'intensité moyenne où la progression jouera sur les facteurs : récupération, intensité de la fraction courue, volume de la séance.

2. — effort en Résistance d'intensité presque max. : (habituellement définis pour le terme de Résistance Vitesse). La récupération sera complète donc retour à 90 puls. mn.

La distance de la fraction sera augmentée progressivement.

Le volume de la séance n'atteindra jamais le volume d'une séance de la nature de l'effort précédent.

3. — entretien en Endurance et en Vitesse.

4^e phase : pré-compétition : mai, juin, juillet.

1. — entretien dans les 3 modes d'efforts considérés.

2. — apport de séances spécifiques à la spécialité afin d'amener l'athlète de la condition physique à la forme.

exemples :

800 m. : 600 + 2 × 200
500 - 400 - 300 - 200

1.500 m. : 1.200 m. + 300

3.000 steeple : 2 × 1.500 steeple
4 × 200 plat.

Ces séances font intervenir une fraction importante de la distance courue en compétition. L'allure demandée approche l'allure maximum. La récupération est complète.

CYCLES EN ENDURANCE

Dans l'effort en Endurance, la progression de l'entraînement sera principalement le fait du facteur quantité. Cette progression ne sera pas illimitée et ne devra pas accéder à des séances d'Entraînement au volume kilométrique démentiel. L'assimilation est le seul critère de l'acceptation d'un entraînement en Endurance.

Contrairement à l'entraînement en Résistance, l'athlète ne doit pas éprouver la sensation de puiser dans ses réserves. S'il refuse d'atteindre cet

Le cycle peut être indifféremment de 4 5 ou 6 semaines. Il sera évidemment adapté aux réactions du coureur.

La progression atteindra un maximum en fin de période à dominante endurance. Elle peut se maintenir ou légèrement diminuer dans la 2^e période à apport de Résistance. Elle devra fortement diminuer dans la période à dominante Résistance et ne veiller qu'à l'entretien de cette qualité.

CYCLES EN RESISTANCE

Vausse : « Crois-tu qu'une séance de $n \times 200$ m., dont l'intensité progresserait de 30" vers 22"5, dont la récupération diminuerait, soit un bon procédé pour arriver à cette performance de 22"5 au 200 m. ? »

La réponse est évidemment négative mais cette question met en évidence la différence des deux procédés d'entraînement en résistance exposés brièvement dans le cycle annuel.

1^{er} procédé : effort d'intensité moyenne
Jourdan l'illustre parfaitement avec l'évolution de la séance classique de

250 m. dont les différents facteurs progressent de la manière suivante :

Intensité : 45" - 40" - 36" - 34".

Volume : va de séries de $\times 10$ jusqu'à $\times 15$ ou $\times 20$ pour revenir progressivement à $\times 10$ ou $\times 8$ lorsque l'intensité atteint un certain niveau.

Récupération : elle diminue mais lorsque les 250 m. atteignent une certaine intensité, elle se stabilise.

Chez le coureur de 800 m., dans ce type d'entraînement où les facteurs évoluent et où la récupération devient incomplète, l'allure ne dépasse pas la vitesse de croisière. Ainsi dans cette séance les Anglais ne dépassent pas 26" au 200 m. mais la récupération atteint le chiffre effarant de 10" pour une série de quatre :

10×200 8 $\times 200$ 6 $\times 200$ 4 $\times 200$ 4 $\times 200$
28"-1'30" 27"-1' 26"-45" 26"-30" 26"-10"

I R I R I R I R I R

N'oublions pas que ces coureurs valent 1'46" au 800 m. mais l'évolution des facteurs **intensité, récupération, volume**, est caractéristique.

2^e procédé : effort d'intensité presque maximum.

Ce type de séance a pour origine une séance de vitesse. Nous ne pouvons pas « jouer » sur le facteur intensité, mais nous augmenterons la distance. La récupération est, à mon avis, complète.

Il est nécessaire de revenir régulièrement à une séance de vitesse ou d'incorporer cet effort dans la séance.

Caractères du cycle en résistance.

Je pense qu'il est difficile de poursuivre un entraînement en résistance d'une manière régulière. L'inclusion de pauses est plus importante que dans le cycle d'endurance. En effet, lorsque l'assimilation arrive à un sommet, lorsque l'athlète atteint la « facilité », si l'on poursuit la progression en résistance, le comportement du coureur « bascule » et la chute des performances ou même des temps d'entraînement est flagrante. Dans ces pauses, l'athlète reviendra à un entraînement d'endurance et de vitesse.

Entraîneurs,

vous trouverez le programme complet
des stages de 1^{er} et 2^e degrés dans le
numéro spécial

Eduquer et Entraîner

En vente au siège de la Revue, 73, rue Sainte-Anne, Paris-2^e.

Par correspondance, adressez vos commandes accompagnées
du règlement à l'A.E.F.A., 10, rue du Faubourg-Poissonnière, Paris (10^e).