



Intervention de Jean-Michel Dirringer

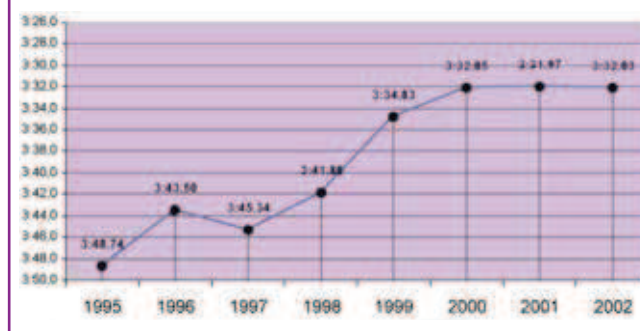


Principaux athlètes suivis

- > **Hamid ZOUHAIR**
(28'49" au 10 000 m
et 1h15'52" au 25 km
route)
- > **Lahbib HANINI**
(13'43" au 5 000,
international cross)
- > **Karim FOULOUH**
(13'53" au 5 000)
- > **Mehdi BAALA**
(1'43"15 au 800 et
3'31"97 au 1 500)
- > **Hanane
SABRI BAALA**
(2'02"36 au 800 et
4'07"14 au 1 500)
- > **Nadia GHOMRANI**
(plusieurs fois
médaillée aux France
Jeunes)
- > **Emmanuelle
BOSSERT**
depuis sept. 2001
(4'15"49 au 1 500 m)
- > **Ibtissam MELLOUKI**
(2'07"45 au 800)

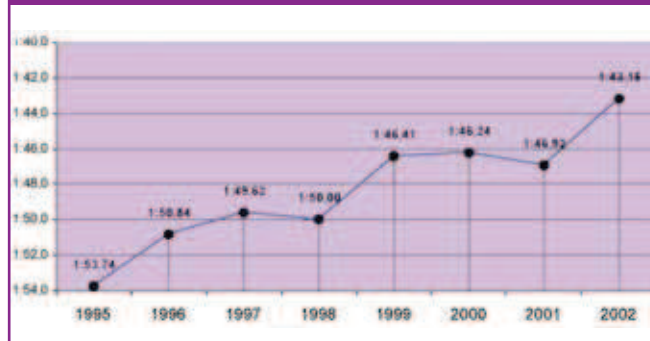
Pour atteindre le Haut Niveau, il faut du talent :
c'est nécessaire même si ce n'est pas suffisant.

Progression de Medhi Baala sur 1500 m



- 97-98 : progression de l'entraînement sans que cela se concrétise dans les faits.
- En 99 : grosse progression qui a pu surprendre mais qui semblait logique.
- En 2002 : pas de progression chronométrique, mais peut-être pas d'occasion réelle (condition météo + décompression après Munich).

Progression de Medhi Baala sur 800 m



- La performance de 1'43" est très surprenante dans la courbe de l'évolution des perfs,
- La priorité était de travailler la fin de course. Nous avons fait le Pari d'une course tactique aux Championnats d'Europe. La préparation terminale s'est faite avec un travail de coureur de 800 m dans les 6 dernières semaines qui ont précédées les Championnats d'Europe.

Palmarès de Medhi BAALA

Né le 17 août 1978
à Strasbourg
1,82 m – 65 kg

> 1994 (cadet 1-16 ans)

Début de la pratique de
l'athlétisme en janvier.

Éliminé en séries aux
championnats de France
sur 800 m.

> 1995 (cadet 2 - 17 ans)

3^e aux championnats de
France de cross cadet.

Champion de France cadet
sur 1500 m.

Record de France du
1500 m cadet (3'48"74).

> 1996 (junior 1 - 18 ans)

Champion de France junior
sur 1500 m.

Sélectionné au champion-
nat de Monde junior à
Sydney sur 1500 m.

> 1997 (junior 2 - 19 ans)

3^e aux championnats de
France de cross junior.

Sélectionné au champion-
nat du Monde de cross
junior à Turin.

3^e aux championnats de
France sur 1500 m.

7^e au championnat d'Eu-
rope junior sur 1500 m à
Lubjana.

> 1998 (espoir 1 – 20 ans)

12^e aux championnats de France seniors.

> 1999 (espoir 2 – 21 ans)

Vice champion de France senior en salle sur 1500 m.

3^e aux championnats d'Europe Espoirs sur 1500 m à Göteborg.

Record de France espoirs du 1500 m (3'34"83).

> 2000 (espoir 3 – 22 ans)

Champion de France seniors en salle sur 1500 m.

3^e aux championnats d'Europe indoor à Gand sur 1500 m.

Record de France senior du 1000 m en salle (2'18"90).

Record de France senior du 1500 m en salle (3'37"05).

Record d'Europe espoirs du 1000 m (2'15"46).

Record de France espoirs du 1500 m (3'32"05).

Vainqueur de la Coupe d'Europe sur 800 m et 1500 m à Gasthead.

4^e aux JO de Sydney sur 1500 m.

> 2001 (23 ans)

Record de France senior du 1000 m en salle (2'17"36).

Record de France senior du 1500 m en salle (3'36"90).

Champion de France sur 800 m à Saint-Etienne.

12^e aux championnats du Monde à Edmonton sur 1500 m.

> 2002 (24 ans)

Record de France senior du 1500 m en salle (3'35"56).

Vainqueur de la Coupe d'Europe sur 1500 m à Annecy.

Champion de France sur 1500 m à St Etienne.

Champion d'Europe sur 1500m à Munich

Record de France du 800 m (1'43"15) à Rieti.

Record de France du 1000 m (2'15"17) à Nancy.



Hanane Sabri Baala

Medhi a fait du Cross jusqu'en Espoir

A partir de la saison 2000, il commence à battre des records en salle.

Ce choix de l'INDOOR a été fait en fonction des Jeux Olympiques placés très tardivement, pour faire un cycle qualitatif en hiver et retarder le second cycle de qualité le plus tard possible, pour ne pas faire un été trop long.

Fort de cette expérience, ce schéma a été reproduit pour d'autres athlètes.

Medhi a une vision à long terme. Il sait ce qu'il veut. Et il a du mal à changer d'avis.

Présentation de ma conception de l'entraînement en 1/2 fond (800 m - 1500 m)

I - Introduction :

Notion d'endurance spécifique : aptitude à aller le plus vite possible sur une distance donnée.

L'endurance spécifique du coureur de 1/2 fond résulte à la fois du métabolisme aérobie (l'oxygène disponible suffit à la combustion des substrats énergétiques nécessaires à la contraction musculaire) et du métabolis-

me anaérobie (les mécanismes anaérobie intervenant en cas d'insuffisance de l'apport d'oxygène).

Les rôles respectifs des processus aérobie et anaérobie sont variables en fonction de la nature des épreuves de 1/2 fond. Mais il faut également prendre en compte leurs sollicitations respectives lors des entraînements.

Beaucoup d'études, dont celles du professeur Lacour, ont démontré la corrélation très étroite entre VMA et performance sur 1500 m, 3000 m, 5000 m. En moyenne on peut courir à 107-108 % de sa VMA sur 1500 m, 100%

sur 3000 m et 96 % sur 5000 m. Le développement de la VMA est donc primordial pour ces épreuves.

Par contre, il n'y a logiquement pas de corrélation directe entre performance sur 800 m et VMA car une part importante de l'énergie fournie lors de cette course provient du processus anaérobie.

Mais il ne faudrait surtout pas négliger pour autant l'intérêt d'une VMA élevée pour les spécialistes de 800 m.

II - VMA et développement du métabolisme aérobie

> Définitions :

VO2 max : quantité maximale d'oxygène que peut utiliser un organisme, par unité de temps, au cours d'un exercice musculaire intense et de longue durée.

A partir d'une puissance caractéristique de chaque individu, VO2 plafonne alors que la puissance peut encore augmentée.

La puissance à partir de laquelle VO2 se stabilise est appelée Puissance Maximale Aérobie (**PMA**).

Dans les exercices de courses la puissance de l'exercice est matérialisée par la vitesse de déplacement. Donc à Puissance Maximale Aérobie correspond une vitesse appelée Vitesse Maximale Aérobie (VMA).

> Evaluation de la VMA :

Il existe un certain nombre de tests terrain visant à déterminer la VMA d'un athlète. Par exemple, le test derrière cycliste de Brue (augmentation de 0.25 à 0.30 km/h toute les 30 secondes). Tous ces tests comportent certaines incertitudes ou approximations (précision du cycliste, condi-

tions météo...) qui génèrent inévitablement une marge d'erreur sur l'estimation de la VMA.

Une méthode plus rigoureuse consiste à faire des mesures directes de consommation d'oxygène avec un équipement spécifique. Mais beaucoup d'athlètes supportent assez mal le masque et cette gêne respiratoire peut aussi fausser le résultat du test dans la mesure où l'athlète se crispe et se livre moins.

> Développement de la VMA :

Travailler sur des vitesses proches de celles du 1500 m et du 3000 m sur des distances de 200 m à 500 m.

Exemples pour un coureur valant 4'00" et 8'36" :

- Travail sur 200m : en 32" R: 30"-40. Ex : 1 x (8 à 10 x 200) ou 2 x (5 à 8 x 200)
- Travail sur 500m : 1'26" - R: 1'00" à 1'30". Ex : 1 x (6 à 8 x 500) ou 2 x (4 à 6 x 500).

Remarque : Une très grande partie du travail intermittent court se situe entre ces 2 vitesses de référence en tenant compte de la forme du moment et des conditions météo.

Par exemple si la valeur de cet athlète en hiver est estimé à 4'07" et 8'55", l'allure au 200 m sera réduit à 33" et celle du 500 m à 1'29".

Exemple de calcul des allures de travail de la VMA pour l'exemple précité (32" au 200 m et 1'26" au 500 m) (*voir courbe VMA*).

Etant donné la corrélation étroite entre VMA et performances sur 1500 m et 3000 m, on peut aussi faire une estimation approximative de la VMA à partir des performances réalisées en compétition sur ces 2 distances.

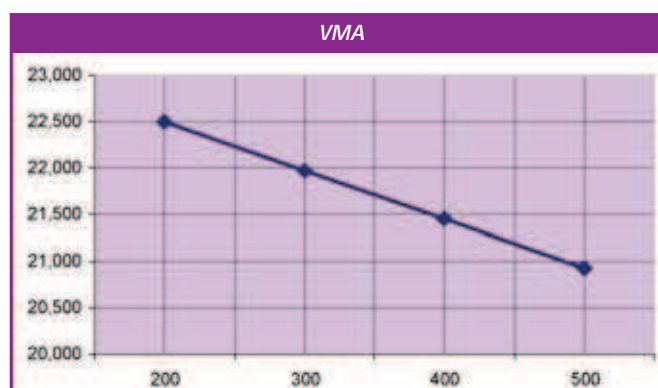
Pour ma part, j'estime qu'il n'est pas indispensable de connaître très précisément la VMA d'un athlète dès lors qu'on sait déterminer des allures d'entraînements visant au développement de cette VMA. Parmi ces allures de travail, celles correspondant aux performances (ou à la valeur) d'un athlète sur les distances de 1500 m et 3000 m sont à mes yeux deux vitesses de références essentielles.

Medhi est très réfractaire aux tests physiologiques, car à l'occasion d'une série de tests, il s'est étouffé avec le masque.

Je fais une extrapolation à partir de ses performances. Sa VMA : 2'30" à 2'35" au 1000 m selon les périodes de l'année.

Indication sur les pourcentages de VMA, sur les différentes distances de course : 108% du 1500 m pour moi.

Les Tests de terrain comportent en outre, beaucoup d'incertitudes : météo / matériel ...etc.



III - Métabolisme anaérobie

Les puissances développées pendant un 800 m ou dans le dernier tour d'un 1500 m dépasse nettement le niveau de la Puissance Maximale Aérobie.

Les performances d'un coureur de 800/1500 sont donc liées à sa capacité à atteindre un taux de lactate élevé dans un temps court et à conserver pendant un certain temps, une puissance importante malgré cette concentration élevée d'acide lactique dans ses muscles.

> Développement de la capacité anaérobie :

Il convient d'aborder ce type de développement avec prudence et sous réserve d'une aptitude aérobie correcte. Sauf de rares cas particuliers, il ne me paraît pas souhaitable d'aborder ce type de travail avant la catégorie junior.

Type de travail :

Avec des distances courtes et récupérations courtes :

- 2 x (4x200) r : 45" à 1'15" R : 3' à 5'
- 3 x (300-300-200) r : 1' à 1'30" R : 3' à 5'
- 2 x (400 - 300 - 200) r : 1'15 à 1'45" r : 4' à 8'.

Avec des distances comprises entre 500 m et 1000 m et récupération moyenne (dépendante de l'aptitude aérobie) :

- 3x800 r : 4' à 6'
- 1000 - 800 - 600 r : 6' - 5'.

> Développement de la puissance anaérobie lactique :

L'objectif est de produire une montée rapide de l'acide lactique en allant très vite et chercher à conserver une puissance élevée malgré cette lactatémie importante. 500 - 400 - 300 r : 10'.



Mehdi Baala

IV - Vitesse

Une vitesse élevée permet au coureur de 1/2 fond de disposer d'un confort de rythme aux allures spécifiques, en particulier pour le 800 m.

Elle est bien sur aussi nécessaire en fin de course sur toutes les épreuves qui se terminent en accélération.

V - Force générale et spécifique

Le développement de la force vise à augmenter la force propulsive, à limiter la perte d'efficacité en fin de course mais aussi à augmenter la résistance à la charge d'entraînement.

Progression des meilleurs coureurs des années 80 :

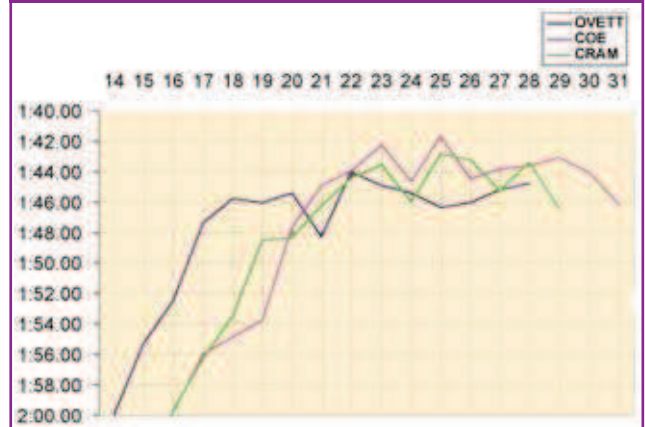
OVETT - COE - CRAM

- Celui qui était le plus en retrait à 17 ans est celui qui a le plus progressé ensuite.
- Etre très prudent sur le travail spécifique 800 m et 1500 m en terme de nombre de séances.
- Sébastien COE : en retardant le travail qualitatif, ce qui lui a permis de progresser longtemps.

(Voir courbe progression ci-contre).

>>

Progression 800 m



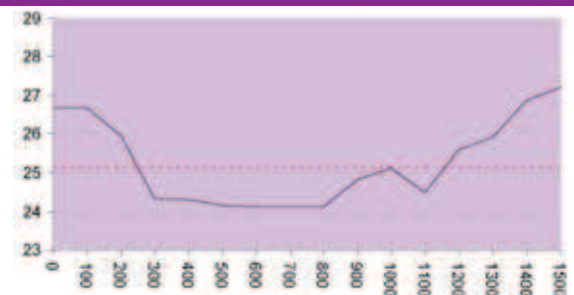
Des exercices à des vitesses légèrement inférieures à VMA mais avec des temps de soutien assez longs contribuent également au développement de la VMA.

Par exemple : 5x1000 m (environ 95% de la VMA) ou des fartlecks avec un volume global de l'ordre de 12' à 20' (environ 90% à 95% de VMA).

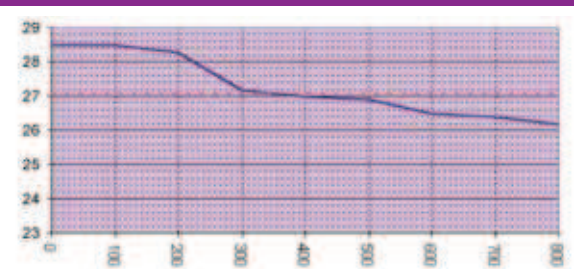
A valeur de PMA constante, un coureur peut aussi améliorer sa VMA grâce à une meilleure efficacité de sa foulée.

Il est donc important qu'un coureur de 1/2 fond développe et entretienne régulièrement sa technique de course.

Mehdi Baala 29 juin 1999 - 3'34"83



Mehdi Baala 26 juin 1999 - 1'46"41



Profil sur 800 m : Mehdi finit plus vite que les autres, mais ralentit tout de même.

Quelques jours après, il court sur 1500 m.

Sur 1500 m, les fins de course sont plus rapide, mais 27" reste plus lent que les derniers 200 m du 800 m qui est le plus lent des 4.

En comparaison, Hicham EL-GUERROUJ mène souvent un train rapide tout au long de la course, avec une fin de course plus lente, en ce qui concerne les 200 derniers mètres.

Pour terminer un 1500 m à plus de 27 km/h, il faut que l'entraînement soit en phase. Tous les entraînements doivent être finis vite, spontanément depuis cadets.

Sur des fins de séance, même en hiver, Mehdi entretient cette qualité de vitesse terminale.

Conception de la préparation hivernale du coureur de 800/1500 m

> Athlètes jeunes (15-20 ans) :

- Développement prioritaire du secteur aérobie.
- Les compétitions se limitent presque exclusivement au cross.
- Le travail spécifique 800/1500 n'est quasiment pas abordé : pas de compétitions indoor.
- Travail de condition physique général et de technique de course.
- Entretien de la vitesse.

En cadet / Junior : le choix doit se faire vers le cross, et retarder le plus possible l'orientation vers le spécifique.

En Espoir 2, Medhi fait encore du cross.

En Espoir 3 seulement, il se consacre à l'Indoor.

L'entretien de la vitesse est parfois difficile l'hiver, à Strasbourg : 40 à 60 m en gymnase.

> Planification hivernale 2002/2003 Mehdi BAALA

a) Période mi-octobre à début décembre :

- développement prioritaire du secteur aérobie (footing VMA, fartleck),
- condition physique général et entretien de la technique de course,
- musculation,
- travail de côtes.

b) Décembre (06 au 27.12) :

- idem période précédente mais en altitude (Albuquerque),
- le volume des séances de VMA et de fartleck augmente.

c) Période du 28.12 au 05.01 :

- récupération et détente,
- quelques footings.

d) Période du 06 au 15.01 :

- reprise entraînement sur piste (piste indoor).

e) Période du 16 au 30.01 :

- stage fédéral au Portugal et reprise des séances spécifiques de type 800 m mais en conservant des séances plus longues (type spé 3000 m et fartleck).

f) Période du 01 au 15.02 :

- 5 séances sur piste indoor avec une séance spé 800 (500+300 ; 400+250),
- footings légers entre les séances.

g) Période 18.02 au 28.02 : cycle compétitions

- 18.02 : 800 m à Stockholm,
- 23.02 : 1000 m à Liévin,
- 28.02 : 1500 m à Karlsruhe.

> Quelques remarques :

- Coupure plus longue, suite à EDMONTON, où une blessure l'a forcé à stopper 6 semaines. Après une reprise un peu difficile, il s'est senti beaucoup mieux, voir mieux qu'avant. Conforté par le fait de Hicham EL-GUERROUJ, fait la même chose.
- Nous avons la chance d'être à côté de l'Allemagne, ce qui permet de pallier le manque d'installations en France.
- Medhi a eu la chance d'être pris dans 2 courses sur 800 m, entre RIETI cet été et STOCKHOLM cet hiver, où s'est allé vite.
- Sur 1500 m, très bonnes sensations même en tombant à Karlsruhe. A 200 m de la ligne, il est encore 7ème et il finit 3ème. Medhi a progressé dans le domaine foncier.

> Athlètes adultes :

Ma vision est différente par rapport à celle que j'avais, il y a 10 ans.

Principe :

Faire un cycle de préparation spécifique assez court (mais 2 fois dans l'année) et quelques compétitions indoor.

Objectifs :

- Rompre la monotonie de l'entraînement foncier. Il n'y a pas un désintérêt pour le cross, mais ce n'est pas favorable dans l'élaboration de l'entraînement.
- Faire un rappel du travail spécifique pour pouvoir solliciter plus aisément et donc plus tardivement ce registre de travail au printemps. Le cycle de travail spécifique hivernal permet de retarder et raccourcir le cycle spécifique estival.

VMA courtes : exemples de séance

- > 5x50"/50" + 5x50"/50 R : 3'30". *Durée de travail : 8'20"*
- > 6x60"/60" + 6x60"/60" R : 3'. *Durée de travail : 12'*
- > 6x1'15"/60" + 6x60"/50" R : 2'30". *Durée de travail: 13'30"*
- > 6x60"/50" + 6x50"/45" + 6x40"/40'. *Durée de travail : 15'*
- > 8x50"/40" + 8x40"/30" + 8x30"/25". *Durée de travail: 16'*

> 10x60"/45" + 10x45"/35" *Durée de travail : 17'30"*

> 6x1'15"/50" + 6x60"/45" + 6x45"/30'. *Durée de travail : 18'*

> 6x30"/25" + 6x40"/30" + 6x50"/35" + 6x40"/30" + 6x30"/25". *Durée de travail : 19'*

> 8x60"/40" + 8x50"/35" + 8x40"/30'. *Durée de travail : 20'*

> 7x40"/30" + 7x50"/35" + 7x50"/35" + 7x40"/30". *Durée de travail : 21'*

> 5x1'30"/50" + 6 x 1'15" / 45" + 7x1'40". *Durée de travail : 22'*

Evolution des séances de VMA :

- > Tps de course = temps de récupération.
- > Puis temps de récup < temps d'effort.
- > Travail uniquement au chrono. Pas de cardio.

VMA longue : exemple de séance :

- > 5x2'/1'30" + 5 x 1'30" / 1'15". *Durée de travail : 17'30"*
- > 4x2'30"/1'40" + 4 x 2' / 1'20'. *Durée de travail : 18'*
- > 4x2'/1'20" + 4 x 1'45" / 1'10" + 4x1'30"/1'. *Durée de travail : 21'*

Passage sur des fartlek en nature : 2'41" sur un 1000 m.

Meedi Baala :

Semaine type préparation hivernale hors stage

	Matin	Soir
Lundi	50' footing	Condition physique
Mardi	40' à 50' footing	VMA courte (piste cendrée ou nature)
Mercredi	50' à 60' footing	
Jeudi	40' à 50' footing	VMA longue (piste cendrée ou nature) ou fartleck ou côtes
Vendredi	50' footing	Condition physique - Musculation
Samedi	Fartleck ou côtes	
Dimanche	50' à 60' footing	

Semaine du 20 au 26 janvier au Portugal

	Matin	Soir
Lundi	50' footing	40' footing + PPG (circuit training)
Mardi	45' footing facile	3 séries (300-300-200) r: 1'30" r: 2 S1&2: 39"-39"-25'5 S3: 39"-38" 5-2
Mercredi	25' échauff + fartleck facile 1'-1'30"-2'-2'30"-2'-1'30"-1' + 5x30	40' footing
Jeudi	50' footing	REPOS
Vendredi	40' footing	600-1000-1000-800-600 1'32"4-2'33"5-2'30"5-1'57"6-1'0
Samedi	50' footing facile	30' footing + musculation
Dimanche	50' footing facile	Vites: 3x100+3x120+3x150+1x

> Rcp : 1'30" / 2'30" / 2'30" / 2' sur la séance de 600 / 1000 / 1000 / 800 / 500.
 > Lorsqu'il finit une séance, il faut que ça aille vite, quelque soit le degré de fatigue.
 > Progression par rapport à 2002.

Semaine du 7 au 31 janvier en Afrique du Sud

	Matin	Soir
Lundi	35' footing	15' footing + PPG
Mardi	30' footing facile	2x(500-1000-500) r: 1'30"-2' R: 4 1'17"3-2'37"5-1'16"5-1'16"-2'36"-1'
Mercredi	30' footing facile	15' échauff + fartleck (sans forcer) 1'-2'-3'-3'-2'-1' + 6x30"
Jeudi	20' éch. + musc. séan. légère	REPOS
Vendredi	30' footing facile	3 séries (300-200-200) r: 1'30" r: 2 S1&2: 40"-40"-26" S3: 39"5-39"2-2
Samedi	40' footing + 8 LD	Piscine
Dimanche	35' footing facile	Voyage

Fartleck : exemples de séances

- > 2'-3'-4'-3'-2' R: 1'30"-2'-2'30"-2'. *Durée de travail : 14'*
- > 6'-5'-4'-3'. *Durée de travail : 18'*
- > 3'-4'-5'-4'-3. *Durée de travail : 19'*
- > 4'-4'-4'-3'-3'-3'. *Durée de travail : 21'*
- > 8'-6'-5'-4'. *Durée de travail : 23'*
- > 3'-5'-7'-5'-3'. *Durée de travail : 23'*
- > 10'-8'-6'. *Durée de travail : 24'*

Côtes : exemples de séance (pentes 7 à 8%)

- > 8x1'
- > 4x1'15" + 4x1'
- > 3x1' + 3x50" + 3x40"
- > 5x1' + 5x45"
- > 4x50" + 4x40" + 4x30"
- > 5x1'15" + 5x1'.

Ce type de travail automnal est identique à la période printanière.

> Question :

Quelle musculation pour un coureur de 1500 m en hiver ?

> Réponse :

Depuis un an 1/2, c'est un entraîneur venant d'Algérie, qui s'occupe de la préparation physique.

- L'entraînement se déroule sous forme de Circuit-training. Sollicitation cardiaque importante. Temps de travail / temps de récupération en conséquence.

- 10 ATELIERS environ, une dizaine de fois. 3 fois.

- Séances de 1h15 environ.

- Exercices basiques : multi-bonds / fentes.

- Travail de musculation : bondissements/1/2 squats.

Pour un jeune, il faut peut-être être prudent et ne pas enchaîner une séance qualitative derrière.

Pour ce qui est de la technique de course : gammes classiques, avant les séances, et sur les séances de PPG (environ 15').

> Question :

Quid de la récupération ?

> Réponse :

Jusqu'en 2000, pas de massages, depuis il se fait masser 2 fois par semaine.

Pas d'activités autres, un peu de vélo en octobre ...

> Question :

Hygiène de vie ?

> Réponse :

Pas toute l'année, mais il sait ce qu'il veut. Medhi a une certaine rigueur, par rapport à la récup.

Il a une grande qualité, il ne se polarise pas sur l'entraînement. Il fait son entraînement le mieux possible mais quand il rentre chez lui, il arrive à évacuer l'athlé.



H. El Guerrouj (1) - B. Lagat (58)

Il arrive également à tourner rapidement la page après une performance.

L'influence de son épouse dans sa réussite est primordiale. Elle sait intervenir quand il faut. Mais Medhi a une grande personnalité. Au niveau des programmes de compétitions, cela se fait en complète concertation et c'est lui qui valide.

Il n'aime pas changer.

Pour les aspects financiers de sa carrière, c'est lui qui décide.

Il a un manager, qui s'occupe uniquement de la partie « meeting ».

> Question :

Echauffement type avant un 1500 m.

> Réponse :

Medhi s'échauffe différemment pour un 800 m et un 1500 m.

- Série d'étirements
- Série de Gammes,
- Quelques lignes droites,
- Seconde série d'étirements,
- Met les pointes,
- Et lignes droites.

Pour le 800 m :

- Plus de temps avant,
- Et 25' avant quelques lignes droites très appuyées.

Exemple de Kipkeeter : quelques 100 m en moins de 11" au 100 m.

Medhi : 11"8 et 12" au 100 m.

Mais longtemps avant la course : environ 30' avant la course.

- Puis une longue phase où étirements / petites gammes pour rester chaud ou gérer la chambre d'appel.



Conclusion :

Il me paraît vraiment essentiel de ne pas perdre de vue que l'option du cycle spécifique hivernal suivi de quelques compétitions indoor ne doit pas pénaliser la période préalable de travail foncier ; c'est à mon avis la grande erreur que beaucoup de coureurs de 800m ont fait par le passé en préparant l'indoor presque comme ils préparent la saison estivale.

La priorité absolue reste la préparation foncière et si d'octobre à début janvier les choses se sont bien passées, on peut ensuite intégrer cet objectif de la saison indoor. J'ai aussi remarqué chez Mehdi et chez d'autres que la période de forme hivernale est plus éphémère sans doute parce qu'elle repose sur une période de travail spécifique plus réduite.

Il faut donc être prudent sur la durée de cette période de compétition. C'est en grande partie pour cette raison qu'au cours des 3 derniers hivers, Mehdi n'a fait ni les championnats d'Europe, ni les Monde indoor.

Mehdi reprend progressivement cette semaine ; il aura donc une nouvelle période d'environ 2 mois presque exclusivement orienté vers le travail foncier. Ce 2ème cycle de travail foncier sera très précieux pour toute la saison estivale à venir.

Pendant environ 5 mois de l'année (3 mois l'hiver et 2 mois au printemps soit environ 50% de l'année), ils entraînent donc presque comme un coureur de 3000/5000.

Les coureurs de 800m devraient méditer cela...

Mehdi a un atout très précieux et assez rare : il arrive avec des périodes de travail spécifiques assez courtes à être au sommet de sa forme sans avoir besoin de compétitions de préparation (cf sa rentrée cet hiver sur 800m à Stockholm). Cela lui permet de se limiter aux compétitions importantes et généralement d'y arriver frais.

Je crois que sa capacité à se concentrer et à se dépouiller sur les séances spécifiques explique grandement cet avantage. Il est aussi concentré qu'avant les compétitions et peut-être même davantage car comme il le dit souvent ces séances spé "c'est plus dur que la compèt où on n'en « chie » qu'une seule fois"

MERCI aux intervenants et à tous les entraîneurs présents !!!

Et Bonne Saison !

> Question :

Blocs de travail ?

> Réponse :

2 à 3 blocs.

Grosse séance spécifique avant l'échéance : 10 Jours avant (exple : 63"9 ; rcp 2'30", 38" / rcp 10' / 50" + 31"1 au 250)

+ 2 séances d'entretien (3 x 200 : 27" environ + 2 x 200 : 24"5).

A l'entraînement, quand on voit que les choses vont bien, ce n'est pas la peine de le répéter.

Ceci permet de ménager l'athlète.

> Question :

Evolution par rapport à la conception de l'entraînement ?

> Réponse :

Avant, la salle était considérée comme une facilité pour les athlètes. En revanche, maintenant, je m'aperçois que c'est utile.

En revanche, sur l'approche au niveau des jeunes, je pense ne pas évoluer dans mes conceptions.

J'ai mené une expérience intéressante avec Emmanuelle BOSSERT, qui amorçait un retour après avoir eu 2 enfants.

Après un arrêt de 4 ans, elle est revenue à un meilleur niveau qu'avant.

J'ai utilisé le même schéma, avec une préparation spécifique courte en durée, en hiver et une période de préparation foncière plus courte.