

# SYLVIE BORNET

## FIN d'une série noire

La nouvelle détentrice de la meilleure performance française sur marathon n'a fait que reprendre ce qui avait été son bien pendant quelques mois en 1986 lorsqu'elle avait réalisé 2h 31'43" à Londres. Six mois avant que Maria Lelut ne soit la première Française à descendre sous les 2h 30'.

Depuis 1986, Sylvie Bornet n'a jamais pu faire une année complète. D'abord une opération du genou après le marathon de Londres 1986. Puis, en 1987, une blessure au releveur du pied. Fin de l'été 87, un autre genou... et en août 88, encore un genou défaillant. Août 89, fracture de fatigue. Bref, quatre années pendant lesquelles elle a souvent douté devant l'accumulation des malchances.

Evoquer l'entraînement avec Sylvie Bornet revient ainsi à essayer de comprendre comment une athlète de haut niveau a réussi à revenir au premier plan après tant d'années difficiles. Après tant de « pépins » qui lui ont imposé chaque fois entre un et trois mois de repos. Un repos jamais complet malgré tout, comme en témoigne son carnet d'entraînement : 5 500 km en 85, 3 500 en 87, 4 500 en 88... plus de 6 000 en 90. Elle est en partie là l'explication des 2h 29'22" de Minneapolis.

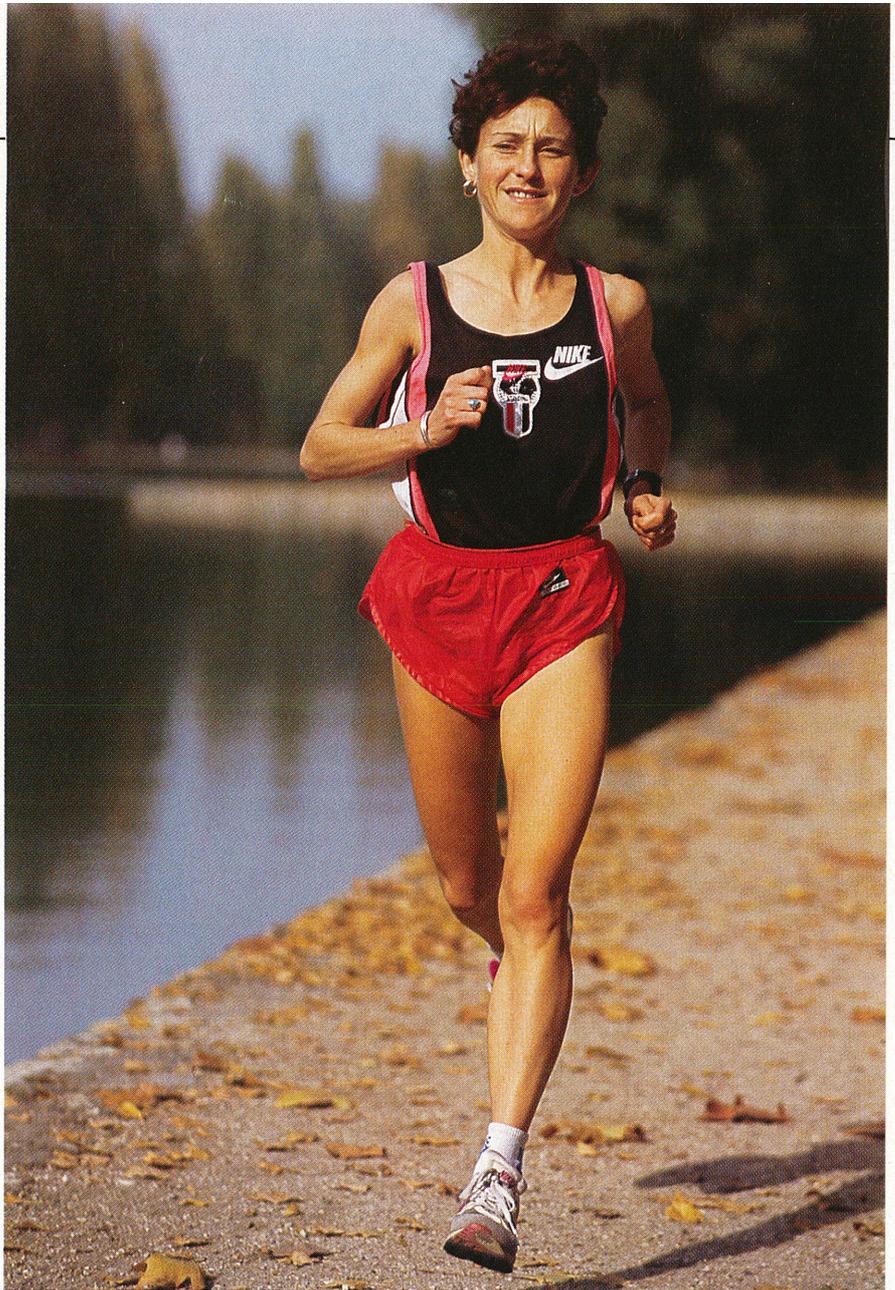


Photo Claude Mimmi

# COMMENT S'ENTRAINENT-ELLES ?

## LA NATATION POUR COMPENSER

En général je fais un marathon en début d'automne, mais en 89 j'ai dû changer d'avis suite à une fracture de fatigue en août qui m'a arrêtée trois mois, du 24 juillet au 24 octobre. Ensuite j'ai repris mais j'ai eu une périostite et j'ai arrêté de nouveau.

Disons que j'ai commencé à m'entraîner sérieusement en janvier. Mais il faut préciser que j'avais entretenu ma condition physique en faisant du vélo d'appartement et de la natation, l'un ou l'autre tous

les jours et parfois même les deux, de façon à conserver presque un rythme d'entraînement avec deux activités dans la journée.

Pendant toute cette période, j'ai couru dans l'eau d'abord avec la « Wet vest », puis sans veste car c'est beaucoup plus sollicitant au niveau cardiovasculaire. Par contre, le fait de courir en état d'apesanteur peut jouer des tours à la reprise sur route et provoquer par exemple des périostites...

## DE 90 À 140 KM PAR SEMAINE

J'ai donc repris début janvier 90, à partir d'un stage au Portugal du 27 décembre au 7 janvier. Là, je faisais chaque jour un footing sur route et une séance dans l'eau.

Puis j'ai procédé par augmentation régulière de 10 à 20 km en plus chaque semaine, en commençant à 90 km et en ajoutant des séances plutôt que d'allonger les distances. C'est beaucoup plus traumatisant de faire une fois 20 km que deux fois 12 km.

En général mon cycle d'entraînement comporte trois semaines en continu et une semaine plus relâchée. Ce qui a donné pour cette période 87 km, puis 96 km, 120 km, 140 km, 140 km et une semaine de repos à 90 km juste avant les Interrégionaux de cross. Avec en moyenne onze séances par semaine, mais pratiquement plus de natation sinon une fois par semaine.

En footing, je cours à 13-14 à l'heure et l'essentiel est de retrouver des bonnes sensations en course.

A partir de février l'objectif a toujours été d'augmenter le kilométrage avec comme seule ambition de ne pas être trop ridicule aux championnats de France avec mon club du Stade Français. A ce moment-là j'hésitais à tenter le marathon de Londres mais à l'entraînement j'ai vite compris que ça ne valait pas le coup et qu'il valait mieux attendre l'automne.

Après les championnats de France de cross où je me suis classée 16ème, j'ai coupé une semaine à 65 km en cinq séances.

Après j'ai repris avec deux semis et choisi de ne plus augmenter le kilométrage pour travailler le rythme en prévision de la piste.

## OBJECTIF PISTE

Fin mars, je suis partie pour trois semaines aux Etats-Unis. En arrivant j'ai couru un 10 km en 34', puis une semaine de 160 km avec deux séances fortes, puis un 10 km à La Nouvelle Orléans en 33'45" alors que les conditions étaient moins bonnes.

A ce moment-là je totalisais 160 km par semaine lorsqu'il n'y avait pas de compétition et je diminuais s'il y avait une compétition sur piste ou sur route.

Je suis ainsi arrivée à la période des interclubs et de la Coupe d'Europe des clubs où j'ai été très mal sans pouvoir l'expliquer alors que j'avais bien passé les interclubs.

Arrive ensuite la deuxième partie de la saison sur piste où je devais faire du 10 000 m. Il m'est arrivé de totaliser 170 km et trois séances de piste. Je pensais être bien et battre mon record du 10 000 m au championnat de France en juillet et j'ai abandonné avec un point de côté. J'ai d'ailleurs abandonné deux fois sur 10 000 m cette année, ce qui montre bien que les bonnes sensations à l'entraînement sont parfois trompeuses.

## CAP MARATHON

Ces échecs ont joué sur ma motivation. J'avais l'impression que je ne parviendrais jamais à passer la vitesse supérieure pour revenir au top-niveau même si à l'entraînement tout allait bien.

Heureusement je savais que j'allais partir à Boulder et que là, en changeant de cadre, ça repartirait bien. Je suis donc restée à Boulder du 20 juillet au 15 septembre pour préparer le marathon d'octobre. Avec en gros deux cycles : trois semaines d'entraînement, trois jours tranquilles, un semi, trois jours de repos partiel, trois semaines d'entraînement, trois jours tranquilles, un semi et retour en France. En kilométrage ça donne 103 km, 174 km, 161 km, 133 km avec un allègement à partir du jeudi et un semi le samedi, puis 160 km par semaine et deux-trois séances sur piste par semaine. Il y avait aussi trois fois par semaine un footing à 2 000-2 500 m d'altitude, plus haut que Boulder qui est à 1 600 m d'altitude, et une séance longue de 1h 45' à 2h 30' tranquille...

Le dernier mois avant le marathon de Minneapolis, j'ai fait une semaine à 140 km au retour en France malgré trois jours de repos, puis une semaine de 180 km avec deux séances intenses sur piste - douze fois 400 en 1'12" et trois fois 500 m - 1 000 m -, et une semaine à 120 km (j'étais sous antibiotiques). Pour la dernière semaine le planning a été plus allégé : une sortie assez longue le mardi pour me vider des sucres (je pratique le régime dissocier) et ensuite un footing par jour.

## TESTS

C'est dans le 2<sup>e</sup> semi-marathon que j'ai couru aux Etats-Unis, à Philadelphie, mi-septembre, que j'ai commencé à penser que j'étais vraiment bien. Ma fin de course surtout a été excellente et elle m'a donné bon espoir pour le marathon car j'ai réalisé 1h 12'44" pour un vrai semi.

Par ailleurs, douze jours avant le marathon j'ai fait une séance de piste longue : deux fois 3 000 m et un 2 000 m.

## LES REPOS

Les périodes de repos se situent après les grands marathons comme Minneapolis. Je prends une semaine pendant laquelle je fais environ 60 km de vélo et un peu de natation. Surtout parce que je ne peux pas rester une semaine sans rien faire, je ne tiens pas en place.

J'ai pris aussi cette année dix jours de repos après les championnats de France du 10 000 m. C'était au moment où je partais à Boulder et cela m'a permis une adaptation en douceur.

En général, le lendemain d'une compétition sur piste dure je fais par exemple 40 minutes de natation, mais je récupère bien le lendemain et je sens la fatigue le mardi. Là il faut que je m'écoute pour ne pas y

aller trop fort. Par contre une compétition de cross me laisse moins de traces. Pour la route, le principe c'est un repos à partir du jeudi quand je cours en fin de semaine et trois jours de repos après.

## QUALITÉ

En début d'année je faisais deux séances de qualité par semaine, une sur piste et une en nature. Par exemple 5 fois 1 000 m en 3'28", 7 fois 500 m en 1'38" ou 4 fois 1 500 m en 5'12". Rien de violent...

En nature je travaille le plus possible sur des terrains durs comme les allées du parc de Sceaux, pour le sol stable. En fait, je revis quand je retrouve la stabilité de la route. Comme je manque de puissance, courir dans l'herbe me fatigue énormément.

En avril-mai, je fais par exemple dix fois 1 000 m en 3'16", ou deux séries de quatre fois 400 m avec 1'30" de récup et 3' entre les séries et la même semaine 1 000 - 2 000 - 1 000 - 2 000 - 1 000 en 3'20", 6'40", 3'20", 6'40", 3'17". Ou encore 2 fois 500, 1 000, 2 fois 500 et 1 000 en 1'33", 1'32", 3'09", 1'31", 1'30" et 3'08". C'est le rythme que je devais pouvoir tenir sur 5 km.

Quand je suis en forme aucune séance ne me porte peine. En juin par exemple j'ai fait la même semaine 3 fois 2 000 m en 6'38", 6'32" et 6'18", puis 2 fois 500, 1 000, 2 fois 500, 1 000 et 500 en 1'35", 1'35", 3'07", 1'33", 1'31", 3'03", 1'28".

## LES POINTS FORTS D'ABORD

Avant j'aimais bien les séances courtes sur piste mais j'ai évolué, je préfère les séances de 1 000 ou 2 000 m à une allure plus cool. Je fais beaucoup moins de 200 ou de 300 parce que j'ai l'impression que c'est ce qui m'a provoqué ma fracture de fatigue. Je ne me sens pas obligée d'en faire d'ailleurs car je pense qu'il vaut mieux travailler ses qualités. J'ai constaté que même en m'entraînant plus long, en greffant quelques séances plus dynamiques je conserve ma vitesse. Quinze jours avant le marathon de Minneapolis, avec une préparation marathon j'ai battu mon record sur 3 000 m. ■

Sylvie Bornet

## PHOTOMATON

Née le 21 janvier 1960 à Bourges. Employée dans une bibliothèque de la mairie de Paris. Records personnels : 9'09" 9 sur 3 000 m, 32'56"67 sur 10 000 m, 2h 29'22" sur marathon.