

COMMENT S'ENTRAÎNER-ELLES ?

J'ai commencé l'athlétisme à 19 ans par des footings, mais je n'ai réellement débuté la compétition qu'à 25 ans. C'est peut-être pour cette raison que je n'ai jamais fait de piste car cela ne me motive pas. J'ai donc commencé en sous-bois, sur la route. Par goût, car c'était plus facile pour moi. Me retrouver sur une piste, je jugeais cela contre-nature. Et puis il y a tellement d'objectifs dans l'année que j'ai donné la priorité à la route et au cross, car je ne me sentais pas capable de tout faire. Cross, marathon, semi, piste, c'est trop pour moi.

J'ai donc sélectionné ce que je préfère. La route et le cross. J'aime cette discipline hivernale car la préparation s'effectue sur des cycles et des types de séances que j'aime bien. Comme le travail en côte par exemple. Et tout cela en nature. C'est encore mieux. Mais au début, je ne courais que pour mon club. Cela me permettait de garder ainsi le contact avec la compétition. Puis progressivement, j'ai commencé à y prendre goût. Peut-être parce que je m'y préparais mieux. Cette année, je me suis vraiment régalée car c'est tellement agréable de pouvoir participer à la course dans le groupe de tête ! (78^e au National de cross en 93, 33^e en 94 et 7^e en 95)

Mais c'est néanmoins sur la route que je me réalise le mieux. Je n'ai pas des qualités de vitesse très développées et il est vrai que je préfère les efforts longs. Cela correspond mieux à mon tempérament car je ne suis pas quelqu'un de très nerveux. Mon premier marathon à Aubigny a été un moment extraordinaire pour moi. Quelque chose à part, de fabuleux, que l'on prépare spécifiquement. Pour Aubigny, j'ai passé la journée de la veille à préparer toutes mes affaires, mes temps de passage. C'était l'événement alors que pour un semi, tout est plus banal même si courir un championnat comme celui de Lille n'était pas une course facile. Car il n'y a pas un seul instant où l'on peut penser à autre chose, il faut rester vraiment concentrée car tout se joue en

peu de temps. Regarder les autres, observer. Finalement c'est plus usant psychologiquement que physiquement. Dès que ça accélère, il faut répondre de suite et montrer qu'on est là. Dans une autre compétition, on n'a pas la même dépense psychologique.

LE FRANCE DE SEMI MON OBJECTIF N° 1

Le France de semi était inscrit comme l'objectif prioritaire de ma saison. J'avais même fixé mes vacances début juin, pour me préparer en conséquence, le but étant de faire un bon France et de me sélectionner pour le Mondial.

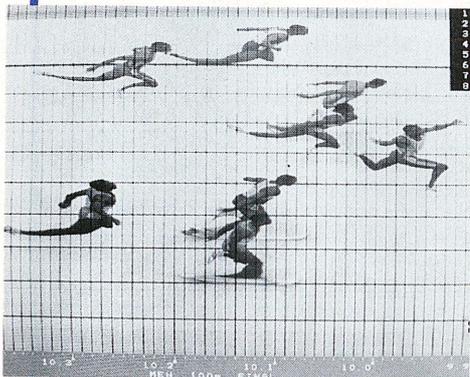
J'ai donc peu couru en compétitions. D'autant plus que du fait d'avoir couru le marathon d'Aubigny, je ne pouvais pas faire grand chose avant et encore moins après car j'ai vite ressenti le besoin de récupérer de cet effort auquel je n'étais pas habituée. Je suis donc partie une semaine à Granville pour récupérer et j'ai repris par des petits footings de 40 à 50 minutes en ne me fixant aucun objectif et j'ai vraiment attendu d'avoir récupéré pour reprendre un cycle de préparation. J'ai couru le semi des Abeilles à la mi-juillet pour voir où je me situais, quel temps je pouvais réaliser avec peu d'entraînement derrière moi à l'exception des 10 jours de stage passés avec l'Equipe de France. Je voulais connaître mon degré de forme pour orienter ma préparation future. A Levallois, j'ai réalisé 1h 14' dans la chaleur, je savais donc que j'étais en forme.

JAMAIS SEULE MAIS LIBRE

Je m'entraîne rarement seule. Je cours souvent avec mon ami et je programme toutes les séances de qualité avec un copain, Didier Bobeau, qui court avec moi depuis 5 ans. C'est un vétéran et nous effectuons à peu près les mêmes temps en compétition et lors des séances de qualité.

Je définis moi-même mes plans d'entraînement. A mes débuts, Jean-Pierre Fleureau m'entraînait. Puis Alex Gonzalez m'a conseillée ainsi que le CTR de la région Centre. Tous ces conseils m'ont apporté quelque chose mais j'ai eu envie de me prendre en main. Car j'avais tendance à trop me reposer sur ce que l'on me disait et à ne pas faire moi-même l'effort d'analyse nécessaire. Entre-temps, j'ai passé mon premier degré d'athlétisme, j'ai assimilé certaines données de physiologie que je ne connaissais pas et j'ai pensé : « Pourquoi n'y arriverais-tu pas toute seule puisque tu as les bases dans les mains ? ».

Je préfère finalement cette solution. Car à partir du moment où l'on me dictait de faire telle séance, tel jour, je le ressentais comme une contrainte. Tandis que là, c'est moi qui me fixe tout et ça passe mieux. J'aime ma liberté. J'aime courir car j'aime la liberté. La course à



CHRISTINE MALLO

Pour se sentir libre de courir

En décidant de s'entraîner seule, Christine Mallo, la nouvelle championne de France de semi-marathon, a dû faire preuve de curiosité et d'esprit critique pour intégrer les données d'un entraînement moderne. En recherchant avant tout la liberté de ses choix, de ses vitesses et de ses allures pour se sentir libre de courir.

ped, on peut faire ce que l'on veut à l'allure que l'on veut. N'être tributaire de rien. Cela correspond à mon caractère, à ma personnalité.

Avant, lorsque j'avais un entraîneur, s'il me disait d'enchaîner 10 fois 400 m en 1'12", et que je les bouclais en 1'13", c'était une catastrophe. A la limite, je préférais les tourner plus vite. Je voulais trop bien faire tout ce qu'on me disait et ça ne marchait pas bien. Lorsque j'allais sur la piste, j'étais stressée, je dépensais une énergie incroyable. Je commençais à penser à ma séance dès le matin. Tandis que maintenant, je me fixe des séances mais je ne définis jamais de temps strict, ni la quantité que je vais accomplir. Je ne me torture plus si j'observe des écarts de 2 secondes entre chaque 200 m. De même pour la récupération, je ne fixe pas une durée mais 100 m trottés. Lorsque j'enchaîne des 500 m, si au bout de 8, je ne me sens pas bien, j'arrête tout et je ne vais pas, comme auparavant, le vivre comme un échec. Au contraire. Je me dis « Ce n'est pas parce que tu en feras un ou deux de plus que tu seras plus forte le jour de la compétition. » Ce sont mes sensations qui commandent. Et c'est mieux comme ça. ■



Christine Mallo

Christine Mallo aime par dessus tout courir en pleine nature (photo T. Schmitt).



MES SÉANCES-TYPE

Cette année, pendant 15 jours, de mi-juin à fin juin, j'ai redémarré avec beaucoup de footings en nature pour me remettre dans le bain, des 30"-30" et du travail de côtes.

Ce n'est que lorsque j'ai retrouvé de bonnes sensations que j'ai repris le chemin de la piste. Tout le mois de juillet, j'ai axé ma préparation sur la VMA avec deux séances par semaine, plus une séance au seuil le samedi et une sortie longue le dimanche. Ensuite à partir de début août, j'ai réduit la VMA à une séance mais en ajoutant des footings plus rapides avec une fois par semaine des sorties à allures compétitions. Je prévois 18 km où j'accélère progressivement pour finir à l'allure compétition. Cette architecture d'entraînement, je la conserve jusqu'à la fin de ma préparation. La dernière semaine, je lève le pied.

MES FOOTINGS

Pour le footing, je cours comme je le sens, le plus souvent à 14 km/heure. Mais il y a des jours où tout va bien et d'autres pour lesquels je reste à 13 km/heure. Là, je pense : « C'est que tu as besoin de récupérer ».

MES SÉANCES DE TYPE VMA

Je débute mes cycles de préparation par deux séances par semaine sur

200 m et 500 m. Puis ensuite, lorsque l'on se rapproche de l'objectif, je me limite à de l'entretien avec une seule séance sur 200 m car on récupère plus difficilement lorsque l'on enchaîne des 500 m et il est primordial de garder de la fraîcheur.

MES SEANCES AU SEUIL

Cette année, avant le France de Lille, j'en ai accompli cinq au total plus une compétition. A chaque sortie de ce type, j'augmente progressivement les distances : 2 fois 2 000, puis 2 fois 3 000 m, 3 fois 3 000, 3 x 4 000 m, 3 x 3 000 m la semaine avant le France. Je les tourne à allure compétition avec une récupération sur 500 m trottés, soit environ 2'30" à 3'. Tout cela sur un circuit boisé et balisé tous les 100 m, plat mais avec beaucoup de relances.

MES SEANCES PALIERS

Pour moi, il s'agit de la séance la plus dure. Car il faut se motiver pour accélérer et augmenter sa vitesse de footing par paliers afin d'arriver en fin de séance à une allure qui sera celle de la compétition et s'habituer ainsi à une situation de course où c'est bien sur la

fin qu'il faut donner tout ce que l'on peut.

MA SORTIE LONGUE

Je programme une sortie longue toute l'année, même en pleine saison de cross. C'est le seul moment où l'on peut courir 20 km accompagnée alors qu'en semaine, je suis souvent seule. Mon ami, Stéphane, m'accompagne tout le temps. Il me motive énormément. Moi, j'ai toujours tendance à me sous-estimer. Alors que lui, c'est le contraire, il me dynamise beaucoup et me met en confiance. Il me dit « Par rapport à l'an dernier, tu es en net progrès. »

J'aime bien la fin de semaine car j'y programme ma séance au seuil le samedi et le dimanche, je cours ma sortie longue de 20 km ou bien 2 heures en période de préparation marathon.

Au total, cela représente 10 séances par semaine dont 3 qualitatives. Parallèlement à cela, je ne fais pas du tout de musculation mais des séances en côtes pour remplacer. Pour ce qui est de la P.P.G., j'y suis un peu réfractaire. J'ai essayé durant mon stage de brevet d'état, mais cela ne me convenait pas du tout. C'est donc un travail que je néglige. Par contre je n'oublie jamais les étirements et séries d'abdominaux. ■