

COMMENT S'ENTRAÎNENT-ILS ?

JEAN-BAPTISTE PROTAIS

Longtemps, Jean-Baptiste Protais a tenu secret les bases de son entraînement qui l'ont amené au fil des années à réussir 2h 12'53'' au marathon des Hauts-de-Seine en 1990.

Il nous livre ici les grandes lignes de sa préparation reposant sur 2 grands principes : une bonne gestion de la récupération et un travail annuel et progressif à tous les seuils de vitesse.

DOUTES

D'abord, je ne suis pas sûr de ce que je fais et je suis toujours entraîné de me questionner. L'entraînement, c'est toute une progression et il n'y a pas de recette miracle. Il y a une solution qui évolue à travers le temps. Par exemple, au marathon de Londres en avril, il y a 3 coureurs qui ont réussi, Assemat, Soarès et Zilliox. Dans ces trois-là, il y a 2 groupes d'entraînement avec Assemat qui totalise beaucoup de km et Soarès et Zilliox qui en font moins mais qui intègrent des séances de coureurs de 5000 m. C'est amusant de voir que les trois ont réussi.

FATIGUE

Finalement, la conclusion pour moi est que la base de ma préparation est plus une bonne gestion de ma fatigue que de ce que je mets vraiment dans mon entraînement. L'organisme est capable d'en supporter de plus en plus et si on veut progresser, il faut en faire plus. Si on fatigue l'organisme, qu'il se régénère, là, il y aura progression.

Il faut donc travailler très dur, de plus en plus dur et il faut récupérer de cet entraînement. Qu'il soit finalement très long et lent ou très rapide, ce qu'il faut, c'est arriver à travailler sur la fatigue, on récupère de celle-ci et on va progresser.

METHODE

Je note tout sur un carnet afin de conduire une réflexion avant pour établir l'entraînement, pendant et après pour dresser un bilan.

Sur celui-ci, je note mon poids, les vitamines que je prends, mes sensations du jour, mes douleurs, l'allure d'entraînement. Comme je tourne sur un parcours qui fait 6 bornes, je fais la moyenne de mes tours. En fait, je cours toujours sur le même circuit d'entraînement afin de maintenir, contrôler des allures calculées très précisément.

Et puis, c'est un peu mon caractère. Quand je fais 40 bornes, cela ne me dérange pas de faire 6 fois le tour du parc de Sceaux, un parcours

très varié avec de la route, du sous-bois, de l'herbe, des bosses et du plat.

C'est extrêmement rigoureux mais cela correspond à mon tempérament et cette qualité (ou défaut) m'a permis d'arriver où j'en suis.

CYCLES

Dans l'année, j'ai donc deux grands objectifs de marathon que je prépare pendant 4 mois chacun avec, entre les deux, huit semaines de récupération.

En novembre, décembre, je me repose avec 3 semaines de coupure complète puis 5-6 semaines pour le plaisir de courir et de se recharger. Puis j'attaque ma préparation 4 mois avant la date fixée.

Tout au long de ces 4 mois, je conserve un équilibre entraînement-récup. avec 3 semaines d'entraînement suivies d'une semaine de récup. Cela fait ainsi 4 cycles de 3 semaines. Cette structure me donne confiance car elle m'a réussi. Avant, j'en faisais moins. Je suis passé à 2 fois 3 semaines, puis 3 fois 3 semaines.

Les 3 semaines ne sont pas au même niveau avec une évolution dans l'intensité et le kilométrage : 1 semaine dure, 1 très dure, 1 très très dure. Puis arrive la semaine de récup. pendant laquelle je réduis de moitié mon kilométrage soit 120-130 km avec plus une seule sortie longue et aucune séance de piste.

Ensuite, je redémarre le cycle suivant au niveau d'intensité et de kilométrage de la dernière semaine d'entraînement précédente.

EVOLUTION DES ALLURES

Tout au long des semaines, je vais garder les mêmes allures. Mais ce sont les distances qui changeront avec un principe très simple.

Je pars à l'envers. La semaine 1, c'est celle avant la compétition où je programme 20 fois 400 m. Puis je descends au fil des semaines, 18 fois 400 m la semaine 2, 16 fois 400 m la semaine 3. La semaine 4, je reprends à 16 fois 400 m puis 14 fois

400 m la semaine 5 pour arriver à 8 fois 400 m pour la première semaine d'entraînement d'un cycle de 4 mois.

C'est pareil pour les séances de piste, je veux enchaîner 5000-10000-5000 pour la semaine 1. Au début, je vais donc débiter par 6 fois 1000 m puis 3 fois 2000 m et 8 fois 1000 m la troisième d'un cycle. Toujours à la même allure en 3'05'' et 2 mn de récup.

Pour mes séances de train à 18 km/heure, c'est identique. Pour la semaine 1, je programme 30 bornes dont 20 à 18 km/h mais au début, j'intègre seulement 10 mn à 18 km/h. Puis 15 mn puis deux fois 30 mn.

SEMAINE 3 AVANT COMPÉTITION

Lundi : Matin : 30 km à 17 km/h. Soir 10 km à 15 km/h, 20 mn étirements.

Mardi : 20 fois 400 m en 1'04'', 2'30'' de récup. au trot. J'enchaîne sans coupure les 400 m. Soir : 20 bornes à 16 km/h.

Mercredi : 40 km en 2h 20', allure progressive.

Jeudi : Matin : 20 km à 16 km/h (allure d'entretien). Soir : sur piste, 5000 m en 15'25'', 10 000 m en 30'50'' et 5000 m en 15'25'' avec 2' de récup. Au trot entre. Ça correspond à 3'05'' au kilo, soit mon allure marathon.

Vendredi : semi-repos : 20 km à 15-16 km/h, 20 mn étirements.

Samedi : 30 km dont 20 km à 18 km/h. Soir : 10 km à 15 km/h, étirements.

Dimanche : 20 bornes dont 15 à 19 km/h. Si j'ai une compét, ça ne change rien. C'est plus dur de faire 20 bornes à 15 km/h. tout seul que de faire 25 bornes à 19 km/h. en compét.

TOTAL DE LA SEMAINE : 250 km.

DEUX DERNIÈRES SEMAINES AVANT LA COMPÉTITION

Lundi : 16 km

Mardi : 16 km (test d'effort sur tapis roulant)

Mercredi : 25 km

Jeudi : 16 km

Vendredi : 10 km

Samedi : 10 km

Dimanche : compétition de 15 km allure marathon ou 3 fois 5000 m en nature, allure marathon

Lundi : 10 km

Mardi : 10 km

Mercredi : 25 km à 15 km/h à cause du régime dissocié.

Jeudi : Repos

Vendredi : 10 km à 15 km/h

Samedi : 10 km à 15 km/h

Dimanche : compétition

ALLURES

Je vérifie mes vitesses entraînement avec le cardio-fréquence-mètre Séca Sportronic, un guide précieux qui m'a permis de bien affiner mon entraînement. Quand je suis sur la piste et que je tourne en 3'05" au kilo, je pourrai ne pas l'utiliser mais je le prends car je vérifie après comment j'étais. Ce n'est pas pour autant la recette miracle car il faut toujours rester à l'écoute de son corps.

Le principe de mon entraînement repose également sur un travail de toutes mes allures soit la vitesse marathon (19,5 km/heure). Mais également à 16 km/h. qui est mon allure de base et à 15 km/h. si c'est une récup.

J'ai observé que je n'allais pas au-dessus de mon allure-marathon. Alors, j'ai rajouté une séance à 22 km/heure pour travailler ma puissance musculaire. Mais je ne fais pas pour autant de travail de VO₂ max spécifique car j'ai déjà un VO₂ max élevé.

TESTS D'EFFORT

Avant le marathon, je fais un test d'effort, pour me rassurer et redéfinir le seuil aérobie, anaérobie et donc mes allures auxquelles je peux courir. J'en fais un autre dans le cycle, au milieu. Au départ, les bilans

papier m'ont aidé pour prendre conscience de ce qui se passait physiologiquement au moment de l'effort. Mais j'aurais pu le réaliser tout seul, il suffisait de faire un peu toutes les allures. Et puis, ce n'est pas un truc complètement sûr : ça dépend de ce que j'ai mangé, comment j'ai dormi. Ça donne une idée de mes allures et de mes rythmes cardiaques. On garde une marge : mon seuil aérobie est de 18.2 km. Si j'ai le coeur à 152 pulsations à 18 km/h, je ne vais pas m'amuser à courir à 152. Je vais me donner une fourchette, 147-155.

REPOS

Sur 4 mois, je n'ai pas une seule journée de coupure. Je marche en terme de demi-journée car à ce niveau-là, une journée cela ne veut plus rien dire. Je fais 11-12 entraînements par semaine, alors on parle en demi-journée de récup. En fait, je n'aime pas ne pas courir car je ne me sens pas bien, il y a un petit côté mental qui est important.

PEPIN

J'ai un entraînement assez démentiel, c'est le plus dur que j'ai été capable de supporter. Je ne peux pas en rajouter, par contre, je peux en faire moins. En fonction de plusieurs paramètres, de l'assimilation des

efforts, de la maladie, de problèmes avec la famille, je peux réduire. Ça, c'est le maximum que je peux faire. Mais il y a de petits grains de sable et des gros. Le petit qui te fait sauter une séance, ce n'est pas grave. Mais si c'est un problème qui t'enlève 10 jours, c'est sérieux. Il y a le côté mental, c'est celui de l'entraînement prévu qu'on ne peut pas faire : si c'est un jour, ça va, si c'est une semaine, on se dit Bon, quand c'est 15 jours, on commence à gamberger...

TOUJOURS PLUS

Cette année, je voulais réussir 2h 10'-2h 11'. Il fallait augmenter en kilométrage, c'est sûr. Depuis que je progresse sur marathon, j'ai remarqué que plus je faisais de kilomètres, plus j'étais fort. Là, je suis arrivé à 250 km. Un jour, il faut que je m'arrête. Il y en a qui vont jusqu'à 280 km, mais de toute manière, je crois qu'il vient un moment où il faut s'arrêter. Il va y avoir une autre progression qui va être l'intensité. Mais c'est un grand débat et je n'ai pas la solution. Il faut trouver le juste équilibre. Il faut faire évoluer l'entraînement. Si je fais toujours la même chose, à un moment donné, je ne progresserai plus. Ce n'est pas valable que pour moi, c'est pareil pour tout le monde. ■

J.-B. Protais

new balance®

A more intelligent approach to building shoes.

NEW BALANCE M 577

Une merveilleuse chaussure à découvrir



Savez-vous que la M 577 est la meilleure vente de New Balance en Allemagne, dans les pays scandinaves et que cette vague gagne l'Italie, l'Espagne et l'Angleterre ?

Savez-vous qu'elle a été désignée comme une des trois meilleures chaussures de running par les tests allemands, suédois et italiens, que la revue QUE CHOISIR l'a placée au sommet de la hiérarchie ?

Nous avons coutume de l'appeler la JEEP, l'indestructible. Elle est robuste, parfaitement stable, tout en offrant l'amorti légendaire de New Balance (semelle système ENCAP à coeur de mousse pure).

Savez-vous que les meilleurs spécialistes français, Spode à Lyon, Talon d'Achille à Sallanches, Oxygène à Annemasse,

Marathon, le Vieux Campeur, la Samaritaine Sport, tous les trois à Paris, adorent cette chaussure et grâce à elle font le bonheur de milliers de coureurs.

Chers amis coureurs, essayez-la, passez-la aux pieds, ne serait-ce que pour quelques minutes dans un magasin. Même pour courir principalement sur bitume, même si vous ne pesez que 55 kilos : essayez-la.

Rappelez-vous notre conseil de chaussant : choisissez toujours une paire assez grande (10 mm au bout des orteils), mais prenez une largeur qui maintienne les métatarsiens.

Disponible du 6 au 16 (39 au 51) au 4 largeurs : B, D, 2E, 4E.

Pour obtenir notre brochure RUNNING, écrire à :

new balance - BP 1213 - 91192 EVRY Cedex 9

Téléphone 16 (1) 60 86 49 39 - Fax 16 (1) 60 86 46 86