

COMMENT S'ENTRAÎNENT-ILS ?

**1995** est une année de transition puisque j'ai décidé de mettre le marathon en sourdine. J'ai commencé sur cette distance relativement jeune, mon premier marathon date de 1991 et j'avais débuté les séances spécifiques de préparation dès 1989. Voilà donc plus de quatre ans que je bossais sur du long. Et même si je n'ai pas participé à énormément de marathons, j'ai tout de même beaucoup travaillé à l'entraînement. Or, avant une échéance comme les J.O. d'Atlanta où je viserai une sélection, il m'est apparu indispensable de me régénérer un peu. C'est la raison pour laquelle on a décidé, avec mon entraîneur Bernard Faure, de passer par une année blanche. D'autant plus que j'en éprouvais vraiment le besoin après mes courses de Paris et d'Helsinki qui avaient plutôt été des échecs.

MARATHONIEN A 22 ANS

Junior, j'ai participé aux championnats du monde de cross et j'ai également été champion de France sur 5 000 m. Mais ma vitesse de base n'était pas très élevée, je ne tourne d'ailleurs qu'en 3'51" sur 1 500 m. En adoptant un entraînement spécifique, peut-être aurais-je pu descendre un peu mes chronos. Mais je sais bien qu'au mieux, j'aurais pu atteindre 13'40" sur 5 000 m et 28'30" au 10 000 m et qu'avec de tels résultats, une carrière internationale s'avère impossible. En 1989, quand j'ai rencontré Bernard Faure, il m'a ouvert les yeux sur mes capacités. Des tests effectués en laboratoire ont prouvé que j'étais un coureur endurant et suffisamment résistant. Donc si les blessures m'épargnaient, je pouvais très bien envisager une carrière sur du long et sur du marathon et devenir international sur marathon plutôt que sur 5 000 m ou 10 000 m. Or le marathon me tentait vraiment car c'est la discipline reine pour quelqu'un qui aime la route, que je préfère à la piste. Voilà pourquoi on a décidé d'orienter ma carrière sur le long.

DIX MOIS DE GALÈRE

J'ai connu un hiver difficile et un printemps hésitant. Maintenant tout redémarre, comme l'attestent ma 3<sup>e</sup> place au semi d'Hardelot et ma 4<sup>e</sup> place à Marvejols-Mende. En avril, j'ai souffert d'une bursite au genou droit avec un début de calcification et j'ai été contraint de ne plus courir du tout pendant quatre semaines. Finalement cette blessure m'a aidé en m'imposant une coupure franche qui m'a complètement régénéré. Habituellement, je me limitais à de petits arrêts, des semaines à faible kilométrage mais pendant lesquelles je courais tout de même. En fait, je m'usais lentement. Quand j'ai repris après cette période, je me suis senti dans un état de fraîcheur qui m'a véritablement relancé et j'ai retrouvé l'envie de courir comme je l'avais avant en 92 et 93. Finalement cette blessure m'a aussi ouvert les yeux et m'a fait réagir. Je me sens plus frais mais aussi bien plus déterminé.

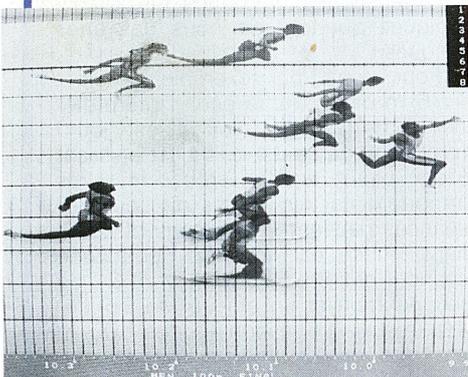
Avec Bernard Faure, nous avons conduit une auto-critique pour comprendre pourquoi je n'avais pas connu de réussite depuis la Coupe du Monde 93. En fait, il n'y a pas un point très précis qui justifie ce passage difficile, c'est plutôt un ensemble qui l'explique : mon déménagement à la campagne qui m'a contraint à retrouver de nouveaux parcours d'entraînement, une vie de famille plus exigeante avec une fille de 3 ans et demi, le sentiment d'être très vite « arrivé » (en trois marathons, j'étais arrivé à 2h 13'28"), par moments, un manque de motivation et de confiance en moi. Mais cette situation résultait aussi de mon état de lassitude. Nous aurions peut-être pu prévoir plus tôt des coupures longues mais comme notre méthode avait bien marché jusque là, nous ne voulions pas trop la modifier. On a beaucoup dit que grâce à l'acquis, on progresse. Mais il ne faut pas oublier que acquis signifie également accumulation et fatigue.

CAP SUR LE SEMI

Cette année, mes objectifs essentiels seront le France de semi et le championnat du monde du Lion 95. Je veux reconquérir mon titre de 1993 et essayer de réussir un chrono, ce qui devrait être possible sur un circuit comme celui de Lille. Mais le plus important sera d'obtenir la première place, ce qui me semble à ma portée au vu de mes prestations d'Hardelot et de Marvejols-Mende.

La préparation pour le semi-marathon est plus facile et elle est moins aléatoire que pour le marathon. L'avantage est que le kilométrage nécessaire est un peu plus faible et que l'entraînement exige moins du point de vue mental. Car les séances de type capacité aérobie sont difficiles quand il s'agit de dépasser 45 minutes de train, pour monter jusqu'à une heure. Les allures à respecter sont un peu plus rapides sur semi mais il me paraît plus facile de courir vite que de faire long.

En quelques années, mon entraînement a évolué. D'abord sur le plan de la qualité. J'ai réalisé 1h02' sur semi, mon seuil anaérobie se situe donc aux alentours de 2'58" à 3' au 1000 m. Je dois donc travailler en fonction de ce seuil alors qu'avant, je travaillais plutôt sur les bases



BRUNO LÉGER

*Plaidoyer pour la régénération*

L'objectif majeur de cette saison pour Bruno Léger se décline autour du semi, où il vise à retrouver son titre de Champion de France de 1993, avant de s'illustrer au Mondial du Lion 95. Après quatre années axées sur le marathon, Bruno Léger avait choisi d'oublier la distance olympique afin de se régénérer et de retrouver la plénitude de ses moyens à l'aube des J.O. 1996.

de 3'02"-3'03". L'évolution se situe également sur le plan de l'enchaînement des séances, puisque si je me sens pas très bien, je n'hésite pas à repousser une séance, à la reporter au lendemain. Cette année, on a repris la méthode des cycles d'entraînement, quelque peu négligée en 1994 : je travaille par cycles de 10 à 12 jours d'entraînement dur, suivis de 3 ou 4 jours de relâche relative où j'abandonne le bi-quotidien.

L'autre changement dans mon entraînement est que je construis mes propres plans et que je les sou mets à Bernard Faure, qui apporte ses remarques. Nous définissons ensemble les grands axes de la préparation et je planifie seul les entraînements et la quantité.

## LE DERNIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

Pour le dernier mois avant le France, je me suis concentré sur l'affûtage. Pour le travailler, j'utilise divers types de séances, telles que des répétitions de 2 fois 5 000 m sur les bases de 14'45", c'est à dire légèrement supérieur au seuil, ou encore des 4 fois 4 km avec des variations d'allure pour travailler train et seuil. Le lendemain d'une séance de train, je programme quelques mini-séances de PMA, du genre deux séries de 10 fois 100 m avec récup. sur 50 m. J'intègre également des séances rapides sur la base de 5 à 6 fois 1 000 m en 2'45". Je ne néglige par le travail de PMA avec par exemple 15 fois 300 m sur des bases de 47"-47"5 et 45 secondes de récup. marché et trotté, ou encore 15 fois 400 m. Selon mes sensations et mes envies, j'alterne piste ou nature.

Je garde le travail de côtes sous forme de lignes droites en montée avec des récupérations moitié marche et moitié trot, qui permettent de développer la

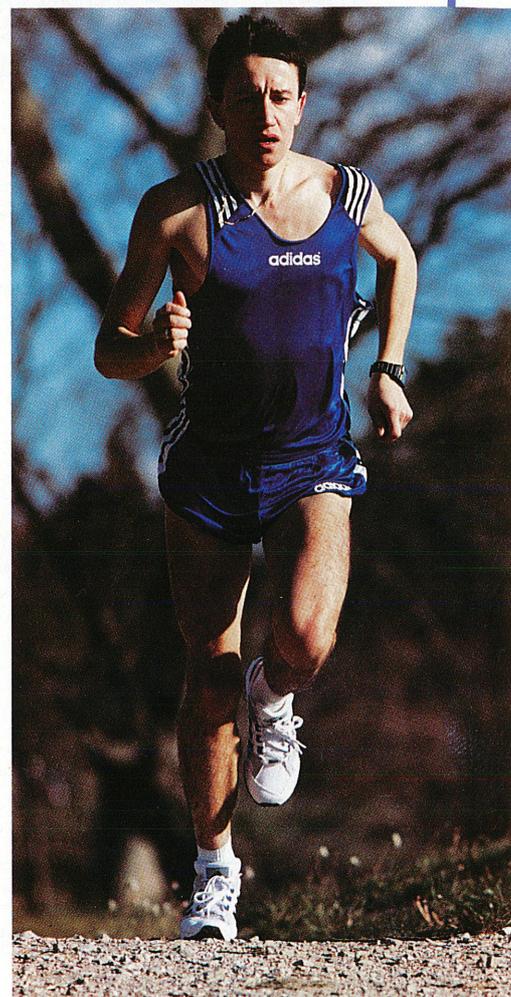
puissance tout en gardant un travail de pied. J'assimile aussi le travail de pied en effectuant beaucoup de lignes droites à la fin de mon footing mais je ne termine pas tous mes footings de la sorte pour éviter de me surcharger. J'enchaîne aussi souvent des répétitions de 300 m ou bien encore je tourne un kilomètre à fond, en 2'40", en fin de footing après des étirements.

Avant de participer à Harelbot, j'avais enchaîné 15 fois 1 000 m à l'allure du seuil, sur des bases de 2'58". En quantité, ça fait un peu peur mais le rythme n'est pas très violent, il permet surtout de mémoriser l'allure de course, les récupérations diminuent au fur et à mesure, passant de 500 m couru à 13 km/h à 1'30" puis 50 secondes. Quand on a effectué 12 répétitions, on peut déjà se dire qu'on a fait une bonne séance.

Je fais également une sortie longue d'1h 45' tous les 15 jours et au moins une d'une durée de deux heures. Je procède à des changements de rythme de temps en temps, avec, toutes les 20 minutes, un kilomètre tourné à l'allure du seuil, sur la base de 3'32" au kilo.

Plus j'avance dans le temps vers mon objectif, moins j'ai besoin de repères et la piste ne m'est pas indispensable. Quand je réussis deux fois 5 000 m en 14'45" ou ma séance de 15 fois 1 000 m ou que je tourne 45 minutes au train, je sais que je ne suis pas trop mal. Et puis je suis désormais convaincu qu'au bout d'un certain nombre d'années de carrière, ce n'est plus tellement l'entraînement qui fait progresser : ce sont tous les facteurs liés à la récupération, au travail, à l'environnement, au fait de se sentir bien dans sa peau. Je ne crois pas que tourner des séries de 3 fois 4 km à 3'10" au lieu de 3'08" changera quelque chose au résultat final... ■

**Bruno Léger**



**Bruno Léger**  
a choisi cette année  
de privilégier  
le semi-marathon  
pour se régénérer  
(photo G. B.).

**adidas**

## CYCLE DE PRÉPARATION POUR LE FRANCE DE SEMI-MARATHON

Cycle effectué six jours après Marvejols-Mende (4<sup>e</sup> place). Cycle de 12 jours suivi de 3 jours de récupération.

<b>Samedi</b>	<b>Matin</b> <b>Soir</b>	30' échauffement + 4 x 4 km répartis en 2 000 m en 6'20" + 1 000 m en 3'08" + 1 000 m en 3'05". Soit 4 km en 12'33" (sur route). 50' footing 14-15 km/h
<b>Dimanche</b>	<b>Matin</b> <b>Soir</b>	1h footing 15 km/h 40' footing + 2 séries de 10 x 100 m en 15". Récup = 50 m trot + 3' entre séries (petite VMA)
<b>Lundi</b>	<b>Matin</b> <b>Soir</b>	1h 15' footing 15 km/h 45' footing 15 km/h + 10 lignes droites
<b>Mardi</b>	<b>Matin</b> <b>Soir</b>	40' footing à jeun 30' échauffement + intervalles côtes marathon (lignes droites en côtes sur 50 foulées). Récup = 15 foulées marche)
<b>Mercredi</b>	<b>Matin</b> <b>Soir</b>	REPOS 1h footing 16 km/h + 1000 m en 2'40"
<b>Jeudi</b>	<b>Matin</b> <b>Soir</b>	1h30' 14-15 km/h + 10 lignes droites Aquajogging
<b>Vendredi</b>	<b>Matin</b> <b>Soir</b>	30' échauffement + 15 x 400 m en 64" Récup = 1' (VMA) 50' footing 14-15 km/h
<b>Samedi</b>	<b>matin</b>	Sortie longue 2 heures 14-15 km/h
<b>Dimanche</b>	<b>Matin</b> <b>Soir</b>	50' footing 15 km/h + 8 lignes droites 50' footing 15 km/h + 10 lignes droites
<b>Lundi</b>	<b>Matin</b> <b>Soir</b>	30' échauffement + 2 x 5 000 m 14'45" Récup = 4'30"-5' (seuil +) 50' footing 14-15 km/h