

# VOICI COMM BRUNO LEGER P

**L'un des objectifs importants de la saison de Bruno Léger était les championnats de France de marathon. Sous la houlette de Bernard Faure, il a suivi une préparation à la pointe des connaissances actuelles. Résultat : un podium et une sélection pour les championnats d'Europe. Maintenant objectif 2 h 10 mn.**

**E**n-dehors de toute période pré-marathon, l'athlète s'entraîne régulièrement et atteint en général un excellent niveau de condition physique au début de sa préparation terminale. Plus on avance dans sa carrière, plus l'acquis est important, et plus l'organisme garde la mémoire des entraînements passés. Il répondra de mieux en mieux aux séances spécifiques et la préparation pour le marathon proprement dite pourra être moins longue. De trois mois les premières années, elle passera ensuite à deux mois, voire à six semaines en fin de carrière. Elles sera aussi plus intense. L'organisme répondra à des sollicitations plus élevées au sein de chaque zone d'entraînement.

D'autre part, il est difficile, pour le marathon, d'avoir deux périodes de forme et deux phases de préparation trop rapprochées. L'objectif ne doit pas être hypothéqué par les moyens mis en œuvre pour l'atteindre... Pour Bruno Léger, le pari de 1994 était d'être bien préparé pour obtenir une place sur le podium des championnats de France, à Paris, en avril, sans mettre en jeu ses chances pour le marathon des championnats d'Europe en août. En conséquence, le Marathon de Paris s'est fait sur une préparation plutôt foncière et celui d'Helsinki sur une autre, à base de rythme et de capacité à aller vite sur le semi-marathon, les bases de fond étant alors supposées suffisamment établies. Mais nous parlons ici de dominantes. Il est évident que, chaque fois, tous les fondamentaux doivent être travaillés.

Tout d'abord, l'allure spécifique du marathon (19 km/h pour Bruno), très dure à tenir en période normale d'entraînement. Nous la travaillons

sur des distances de quatre à cinq kilomètres répétées trois à cinq fois. Courir même trois heures à faible allure ne présupera en rien de la capacité de l'athlète à durer deux heures à haut régime. D'autre part, courir à l'allure du marathon pendant plus d'une heure représente une charge bien trop éprouvante. La seule solution consiste à effectuer des séances mixtes de deux heures, voire deux heures et demie, à allure très

facile, mais avec des passages à allure marathon. On a ainsi à la fois la durée de l'épreuve et les allures spécifiques. Le pire consisterait à courir la durée des quarante-



## TROIS SEMAINES TYPES DE BRUNO LÉGER

### 1<sup>re</sup> SEMAINE

- Dimanche matin : 2 h 30 à 14 km/h, incluant 4 X 4 km à 19 km/h ou 1 h à allure marathon facile (18,5 km/h).
- Dimanche soir : 40 mn de footing.
- Lundi matin : 1 h de footing + 10 X 100 m.
- Lundi soir : échauffement sur 40 mn de trot, puis deux séries de 10 X 200 m en 31 s, avec 30 s de récupération entre chaque 200 m et 5 mn entre chaque série.
- Mardi matin : 1 h 30 de footing.

- Mardi soir : 1 h de footing + 10 X 100 m en côte.
- Mercredi matin : échauffement sur 30 mn de trot + 2 ou 3 X 5 000 m, avec 15 mn de récupération entre chaque 5 000 et 5 mn de trot à la fin.
- Mercredi soir : 50 mn de footing.
- Jeudi matin : 1 h + 10 X 100 m.
- Jeudi soir : 30 mn + 1 h d'aquajogging
- Vendredi matin : 2 h 15 à 14 km/h, incluant 4 X 4 km ou 2 fois 8 km à 19 km/h.

- Vendredi soir : 1 h + 5 X 100 m.
- Samedi matin : 1 h de footing.
- Samedi soir : repos.

### 2<sup>e</sup> SEMAINE

- Dimanche matin : 1 h 15 de fartlek dur, sur parcours très vallonné,

# COMMENT SE PREPARE DUR FAIRE 2 H 10

deux kilomètres à une allure moyennement haute. Une autre variante consiste, à l'approche de la compétition, à durcir ces séances et à effectuer une sortie d'une heure lente suivie d'une heure à allure marathon. Cette évolution nous rapproche alors des conditions de l'épreuve elle-même, au cours de laquelle, dans un état de fatigue déjà prononcée, il faut continuer à courir à vitesse élevée. Dans le même esprit, on peut jouer sur la fréquence des entraînements et se servir de la "pré-fatigue" d'une sortie longue et calme pour, juste après (le soir après le matin ou le matin tôt après le soir), effectuer une séance à allure spécifique marathon, car le marathon est la seule distance pour laquelle il est impossible de cumuler à l'entraînement la quantité et la qualité de la compétition.

## IMPOSSIBLE DE TRAVAILLER QUANTITE ET QUALITE DANS LA MEME SEANCE

**D**u 800 au 10 000 mètres, on peut toujours réaliser quatre fois deux cents mètres ou cinq fois deux mille mètres, même à l'allure de son record, voire plus vite, soit le volume de la compétition à une vitesse au moins égale à celle de sa meilleure performance. Au marathon, même en fractionnant en huit fois cinq kilomètres ou vingt et une fois deux kilomètres, c'est impossible. Il faut, pour supporter une telle charge, la fraîcheur due au repos pré-marathon et la motivation de la compétition. Nous sommes donc dans l'obligation de travailler d'un côté la quantité et de l'autre la qualité, et d'es-

pérer voir les deux réunies le jour de la compétition. Se pose ensuite la recherche de l'acquisition de la "cylindrée" du marathonien. Il y a d'abord celle, absolue, du processus métabolique dans lequel il effectue sa course : le domaine aérobie. Il s'agit de développer le fameux VO2 max. Mais attention ! Le travail à la vitesse maximale aérobie (VMA) est épuisant et se trouve quand même éloigné des vitesses utiles du marathon. La travailler, oui, mais sans s'user. C'est-à-dire à la bonne fréquence, mais sans chercher à allonger le temps durant lequel on soutient cette VMA. On ne demande pas à l'athlète de courir un 3 000 mètres et de durer 8 mn à VO2 max. On lui demande juste d'avoir une réserve de puissance métabolique. En conséquence, Bruno a trouvé plus opportun de rester sur des intervalles très courts, ne dépassant que très rarement la minute. En cela, ses 8 mn 10 s sur 3 000 mètres me satisfont pleinement, car il est quasi certain qu'avec quelques mois de préparation spécifique il réaliserait 8 mn, voire moins.

L'autre cylindrée, plus proche, est celle du non moins fameux seuil anaérobie, ce seuil qu'il ne faut pas dépasser sous peine de voir son effort limité dans le temps. Là aussi, il est important et nécessaire de le travailler, mais je crois également que, tout comme pour le VO2 max, on en a beaucoup exagéré l'importance. Les méthodes et recommandations inclinant à courir fréquemment "au seuil" sont à mon avis abusives pour un marathonien de haut niveau, et à prendre avec précaution, car pas très sérieuses.

Ce seuil correspond à quelques minutes près à la vitesse maximale qu'un athlète peut tenir une heure à un très haut niveau d'adaptation. Demander à Arturo Barrios ou à un autre international de courir quasi quotidiennement à l'allure de son record

du monde ou de son record personnel relève du gag. Cela pourrait, à la limite, se concevoir pour certains coureurs de demi-fond, même de niveau international, chez qui ce seuil n'est pas aussi développé et aussi performant que leur potentiel pourrait le permettre s'ils travaillaient en priorité à le développer. Pour Bruno Léger, dans les presque trois mois de sa préparation spécifique, nous effectuons huit à dix séances de deux ou trois fois cinq mille mètres.

## DE FREQUENTES SERIES DE 100 ET 200 METRES

**E**nfin, l'un des derniers problèmes majeurs du marathon est que la vitesse de compétition est éloignée du geste optimal. Tant en puissance qu'en vélocité, il y a risque de voir la qualité musculaire et gestuelle du marathonien diminuer progressivement. Sans s'épuiser, il conviendra que ce dernier s'adonne fréquemment à des séries de distances courtes (100 à 200 mètres) à allure élevée, mais pas sub-maximale. Cela étant à mettre en œuvre avec précaution pour des personnes ayant d'ancienneté de pratique à la course à pied. De même, outre le renforcement musculaire général, la musculation spécifique naturelle représentée par la course en côte est également omniprésente. Chacun possède "sa" méthode de course en côte : montées plus ou moins longues, plus ou moins rapides, sous forme de fartlek ou de séquences fractionnées avec récupération minutée, peu importe. Il convient avant tout qu'elle soit cohérente et qu'elle s'intègre parfaitement dans l'entraînement.

*Bernard Faure*

### avec accélérations en côtes.

- Dimanche soir : repos.
- Lundi matin : 1 h 30 de footing.
- Lundi soir : 1 h de footing + 10 X 100 m.
- Mardi matin : échauffement sur 30 mn de trot + 15 X 400 m en 1 mn 3 s, avec 45 s de récupération entre chaque répétition.
- Mardi soir : 1 h de footing.
- Mercredi matin : 1 heure de footing.
- Mercredi soir : 1 h de footing.
- Jeudi matin : 45 mn de trot + 1 h

### à allure marathon facile (18,5 km/h).

- Jeudi soir : aquajogging.
- Vendredi matin : échauffement sur 30 mn de trot + 10 X 1 000 m en 2 mn 50 s, avec 1 mn 30 de récupération entre chaque 1 000 m.
- Vendredi soir : 1 h de footing.
- Samedi matin : 1 h 30 de footing.
- Samedi soir : repos.

### 3<sup>e</sup> SEMAINE

- Dimanche matin : échauffement sur 45 mn de trot facile + 3 X 5 km à 19,5 km/h, avec 5 mn de récupération

### au trot entre chaque 5 000 m.

- Dimanche soir : 40 mn de trot + 8 X 100 m.
- Lundi matin : 1 h de footing.
- Lundi soir : 40 mn de trot + 2 X 1000 mètres en 2 mn 35 s, avec 5 mn de récupération au trot entre chaque.

### Puis cinq jours de récupération :

- mardi : repos.
- Mercredi : footing de 45 mn.
- Jeudi : séance d'aquajogging
- Vendredi : footing de 45 mn.
- Samedi : footing de 45 mn.

Puis, passage au cycle suivant.