



Photo G. B.

## COMMENT S'ENTRAINENT-ILS ?

### DOMINIQUE CHAUVELIER

*« Il ne faut pas se laisser tenter par les comparaisons d'une année sur l'autre. Il faut chercher une autre formule pour se remotiver. »*

Sur un plan général, je pars du principe qu'il est inutile d'effectuer des kilomètres trop lentement car on consomme autant d'énergie en allant moins vite. La notion de qualité est donc très importante.

En gros, mon entraînement est basé sur un cycle de deux mois, à l'intérieur duquel je garde une certaine latitude en fonction de mes sensations et des objectifs, qui sont principalement le marathon d'avril-mai et le marathon ou la grande compétition d'octobre.

En partant de la fin de l'été, en général je fais une coupure de trois semaines après la mi-octobre. En 1989, c'était après le marathon de Reims, cette année ce sera en principe après les 20 km de Paris. C'est une coupure complète de course à

pied, pour remettre le compteur à zéro, mais je fais quand même du vélo et de la natation, sinon la reprise serait trop difficile. D'ailleurs j'aime bien ces deux sports et je vais rouler par exemple avec les coureurs cyclistes de La Flèche. Depuis que j'ai trouvé cette compensation-là, je repars sans trop de difficulté en ayant bien coupé psychiquement.

#### Foncier

Je reprends l'entraînement foncier en novembre, à base d'endurance fondamentale. L'essentiel est d'aligner des bornes avec quelques séances de travail musculaire en côte.

A la reprise, je me contente d'une séance par jour, et au bout d'une

semaine je reprends le rythme de douze entraînements par semaine car je conserve une demi-journée de repos le lundi et le vendredi. J'ai aussi un jour entier de repos par mois et à certaines périodes une grosse journée par semaine avec trois entraînements.

L'automne, je n'accumule pas autant de kilomètres qu'on pourrait le croire : en 1989 par exemple c'était 124 km, 118, 129, 140, 100, 100, 155, 100... Cela correspond à une période où on est très sollicité et où les compétitions de cross sont un élément de la préparation. Ensuite, peu à peu, vers décembre, je passe à 150-160 et même 200 km.

## Objectif marathon

Par contre en fin d'hiver ça devient plus sérieux. Il y a les stages (cette année en Italie et au Portugal) : je suis généralement deux stages de dix jours où je m'entraîne très très dur à raison de 30 à 40 km par jour, en quantité et en qualité. Je fais de l'endurance près de mon seuil, c'est-à-dire des footings entre 18 et 20 à l'heure. Il m'arrive de faire dix kilomètres à 20 à l'heure ou douze à 19 à l'heure ou quinze à 18 à l'heure.

Avant les championnats de France, j'ai une ou deux semaines pendant lesquelles je lève un peu le pied. Je fais un peu moins de kilomètres pour reprendre après le cross et préparer le marathon du printemps, soit le marathon de Londres, soit, comme c'était le cas en 1989, la Coupe du Monde... En général cela représente trois semaines d'entraînement spécifique marathon, du train, des séries de 3 000 m ou 4 000 m. Un exemple : une semaine avant la course de l'heure de La Flèche, j'avais fait cinq fois 2 000 m entre 5'51" et 5'5" dans de mauvaises conditions, et aussi 17 km en 58'30" sur un parcours vallonné.

La transition entre l'hiver et le printemps, pour moi, se fait en douceur car la seule priorité reste le marathon, même si j'ai toujours eu une préférence pour le cross. J'irais plus vite à l'entraînement si je voulais vraiment faire du cross, mais maintenant je sais que je ne peux arriver à un haut niveau que sur marathon.

Et puis, dans tous les cas, mes séances préférées sont les séances de train. Je ne suis pas trop à l'aise quand je dois faire des séries jusqu'à 2 000 m. Par contre, pour tout ce qui dépasse 3 000 m je suis assez fort, même avec des gars comme Prianon que j'ai du mal à suivre sur 1 000 ou 2 000 m.

## Qualité l'été

Après le marathon du printemps, une autre coupure de neuf ou dix jours agrémentés de vélo et de quel-

ques footings courts. Ensuite, je repars avec quelques courses sur route, un peu de piste pour travailler la qualité, du 5 000 m et du 10 000 m, en pensant à la grande compétition de l'automne. Cette année, j'avais aussi comme objectif les championnats de France des 25 km en attendant Split et tout mon programme a été bâti là-dessus. Les courses sur route pendant cette période-là, je ne m'en soucie pas beaucoup, à l'exception cette année de Marvejols-Mende, que je voulais gagner et pour laquelle j'ai coupé quatre jours.

## Terrains

J'ai pas mal de parcours différents, mais tous assez vallonnés et difficiles. Sans le vouloir donc, même en endurance je travaille car il peut m'arriver dans un footing de passer trois fois une côte de 1 km.

Par ailleurs, j'ai pour principe d'alterner chaque jour, pour les deux séances, route et chemin ou herbe, et je fais rarement deux séances de route consécutives. Je ne me fixe pas un chrono à réaliser, je ne regarde ça qu'à la fin. Quant au choix du parcours, je décide souvent au dernier moment. Par exemple, si je n'ai envie de voir personne je vais dans la forêt.

## Repères

Depuis 1987, j'ai progressé d'une minute chaque année, mais je voudrais maintenant changer un peu pour rompre les habitudes et éviter le piège des tests sur des parcours identiques. Je crois que si on se laisse tenter par les comparaisons d'une année sur l'autre, on essaye plus ou moins inconsciemment d'aller plus vite pour se persuader qu'on est mieux. C'est une erreur et on s'use. Je vais chercher une autre formule pour me remotiver autrement pour les deux-trois années qui me restent à ce niveau. Ce sera du genre train entrecoupé de séquences plus rapides sur un kilomètre. Je voudrais surtout alterner beaucoup plus les allures : par exemple, à Font-Romeu cet été, j'ai commencé à faire des séances avec 3 km à 3'15", puis 1 km à 3'02", 3 km à 3'10", 1 km à 3'04"...

## Le cahier d'entraînement

Je note tout, les temps, les sensations. Comme je n'ai pas d'entraîneur, je suis obligé de respecter une certaine rigueur, mais surtout pour en tirer des enseignements et éventuellement modifier, plutôt que pour me rassurer. ■

Dominique Chauvelier

## 10 jours d'avril

Voici quel a été l'entraînement de Dominique Chauvelier pendant les dix premiers jours d'avril 90 (après l'heure de La Flèche), en stage à Mimizan à partir du mercredi 4.

**D. 1<sup>er</sup>** : repos.

**L. 2** : 7 km de footing lent (30') et 12 km de footing lent (49').

**M. 3** : 14 km route (55') et repos.

**M. 4** : repos le matin et 21 km de footing (1h 17', dernier kilo 2'57").

**J. 5** : 33 km (2 h) et 17 km avec 8 fois 100 m en nature (1h05').

**V. 6** : 16 km facile (1h 01') et 15 km facile (59').

**S. 7** : le matin 14 km de footing et 8 fois 100 m (50'), l'après midi 6 km de footing, 6 fois 800 m route (2'15", 2'09", 2'13", 2'09", 2'15", 2'10") avec 1'20" de récup au trot et 3 km de retour au calme.

**D. 8** : 17 km de footing (1h 07') et 13,7 km avec des côtes (44'13").

**L. 9** : 23 km (1h 27'30").

**M. 10** : 14 km d'endurance (53') et 6 km d'endurance (25') avec 4 fois 3 000 m (8'49", 9'12", 8'45", 9'18"), 2" de récup entre chaque, et 2 km de retour au calme.

### PRINCIPALES SÉANCES

En prévision des championnats d'Europe de Split, Dominique Chauvelier avait établi un planning d'une quinzaine de séances à effectuer pendant une période de deux mois.

### PUISSANCE MAXI AÉROBIE

- 4 séries de 300-400-500, récup 100 m, repos 2'-2'30" entre les séries.

- 15 à 20 fois 400 m, récup 200 m.

- 20 fois 200 ou 300 m, récup 100 m.

- 5 fois 2 000 m.

### CAPACITÉ AÉROBIE

#### 1. allure variée et progressive

- 15 km avec 5 km d'échauffement, 2 km en 6'20", 1 km en 3', 2 km en 6'10", 1 km en 2'58", 2 km en 6'05", 1 km en 2'55" et 1 km lent.

- 18 km avec 2 km d'échauffement, 5 km en 15'30", 5 km en 15'15", 5 km en 14'55"-15', 1 km lent.

- 18 km avec 5 km d'échauffement, 3 km en 9'30", 1 km en 3', 3 km en 9'20", 1 km en 2'58", 3 km en 9'10", 1 km en 2'55" et 1 km lent.

- 25 km avec 5 km d'échauffement, 5 km à 3'10", 10 km à 3'25" et 5 km à 3'05".

- 2h 15' avec 1h facile, 30' à 3'25", 30' à 3'50" et 15' à 3'15".

#### 2. allure constante

- 20 km d'Hardelot

- 15 km de Muret

- 8 km à 3'10"

- 10-12 km à 3'15"

### DERNIÈRE SÉANCE (dix jours avant)

- 18 km avec 6 km à 3'10", 1 km en 5', 3 km en 9'15", 1 km en 5', 3 fois 1 000 m en 2'55"-2'58" avec 2' à 2'30" de récup.