



# Demi-fond régional

(1500 m - 5000 m - cross)

## Jean-Michel ADAM

- 8 fois en équipe de France : junior, espoir, senior de 1968 à 1974.
- Champion du Monde militaire de cross court en 1970 par équipe 3'42"6 au 1500 m et 8'06" au 3000 en 1972.
- Entraîneur au CAP Saumur depuis 1974.

### Meilleurs athlètes :

- **Leclair Philippe** : 13'38 au 5000 m 1978.
- **Cesbron Bertrand** : Champion de France junior du 800 m en 1982 1'49"40 au 800 m, 3'43"7 au 1500 m.
- **Durand Bernard** : 2 fois 2 h 17 au marathon 1984.
- **Gurtner Catherine** : 2'13 au 800 m - 4'34 au 1500 m 1989.
- **Leroy Stéphanie** : 9'45 au 3000 m - 34'56 au 10 000 m - 1 h 17 au semi-marathon - 2 h 54 au marathon.
- **Bénavente Manuella** : 3ème des Championnats de France du 1500 m junior 1997 - 2'13" au 800 m - 4'36 au 1500 m.
- **Adam Sébastien** : 47"94 au 400 m - International 1996.
- **Thoumieux Frédéric** : 10"64 au 100 m et 21"62 au 200 m en junior 1ère année 1988, double vice champion de France cadet en 1987.

Plus de nombreux athlètes à 3'50 au 1500 m et des titres de champion régional de cross par équipe.

Incité par Henry Léglise, notre Président à la demande d'entraîneurs d'athlètes régionaux et d'entraîneurs débutants, j'ai élaboré un plan annuel pour des coureurs ne pouvant s'entraîner que 4 à 5 fois par semaine.

C'est un exemple pratique sur lequel ils pourront s'appuyer car il est regrettable que ces entraîneurs délaissent l'AEFA pour aller trouver des idées supports dans d'autres revues de course à pied.

Par expérience d'homme de terrain bénévole comme un très grand nombre d'autres entraîneurs, je sais qu'il est difficile de consacrer du temps à l'analyse de différents tests d'athlète et à l'étude d'un plan d'entraînement sophistiqué.

Pour ma part je me suis toujours appuyé sur les résultats de compétition qui restent les plus près de la réalité par apport aux tests.

## L'entraînement d'athlètes de niveau régional doit être simplifié

### L'entraîneur doit :

#### 1 - Avoir des repères :

- Endurance 130 puls (± 10)
- P.M.A. (puissance maximale aérobie) 165 pulsations (± 5)
- Vitesse jusqu'à 250 m 95 à 100 % du maximum du moment
- Résistance rythm : 2 à 3 % plus vite que le rythme de compétition
- Exemple : un coureur à 9' au 3000 m = séries de 1000 m en 2'56" à 2'54"

#### 2 - Tenir compte de la fatigue des athlètes dûe :

- aux études (période d'examen)
- au travail (fatigue différente selon les métiers)
- aux problèmes familiaux.

Donc il faut constamment adapter la qualité et l'intensité des séances, d'où être plusieurs fois par semaine en contact avec les athlètes et avec un peu de bon sens, les performances s'améliorent.

Plan d'entraînement annuel donné à Henri Léglise et à J.J. Behm le 19 juillet 1997 lors des Championnats de France à Toulouse.

**Exemple de plan d'entraînement annuel pour coureur de 1500-5000 m de niveau régional - 5 entraînements par semaine**

Novembre 4 semaines	1er décembre/15 janvier 6 semaines	15 janvier/février 6 semaines	Début mars 2 semaines	15 mars/avril 6 semaines
Préparation foncière	Pré-compétition Cross-country	Compétition Crosse-country	Régénération	Préparation piste 1500 - 5000 m
Mai-Juin 8 semaines	Début Juillet 2 semaines	15 juillet/août 6 semaines	Septembre/Octobre 6 semaines	Fin octobre 2 semaines
Compétition Piste	Régénération	Préparation Compétition hors stade	Compétition Hors stade 3 ou 4 compétitions	Régénération



Novembre : 4 semaines - préparation foncière			
	1500	5000 m	Observations
<b>1 - Endurance fondamentale (aérobie)</b> + 6 x 100 m à 90 % + PPG - abdo-lombaires, steps marche en fente - sans charge, etc... avec charges.	45 mn à 60 mn	55 mn à 70 mn	Arrêt toutes les 15 à 20 mn et faire 1 minute d'assouplissement et étirements
<b>2 - PMA courte (puissance max. aérobie)</b> Echauffement footing 20 minutes + 15"/15" ou 100 m vite 60 m lent ou 30"/30" ou 200 m vite 100 m lent ou 1'/1' ou 300 m vite 100 m lent + retour au calme 10 mn	2 x 10' ou 3 x 8' ou 2 x 12' Rec = 3' trot entre série	2 x 15' ou 3 x 10' ou 2 x 12' Rec = 3' trot entre série	Rythme cardiaque 165 puls/mn (± 5 puls)
<b>3 - Fartlek (modification de la foulée et changement de rythme sur terrain vallonné si possible)</b> Echauffement footing plus + retour au calme 10'	fartlek 20' 30" 45" 1' ou 30" 1' 1'30"	fartlek 30' 30" 45" 1' 1'30" ou 1' 1'30" 2'	
<b>3 - Endurance fondamentale</b>	1 heure (±10')	1 h 10' (±10')	Changement d'allure toutes les 10 mn pendant 1 à 2 mn
vers la fin faire 6' en accélération puis les 200 derniers mètres très vite - exemple : 12 km/h puis 14 km/h (1' à 2')			
<b>4 - PMA longue</b> Echauffement footing + (2' allure cross) 30" de sprint rapide - 30" de marche 1' de trot) ou 6 mn à 165 puls ± 5 puls	25' à 30' 4 à 5 fois	30' à 40' 5 à 7 fois	sauf après une compétition où il est préférable de faire 4 à 6 x 100 m

Décembre - 15 janvier : 6 semaines de préparation spécifique au cross country				
<b>1 - Endurance fondamentale (aérobie)</b>	1 h 10 (±10') de 11 à 13 km/h + 6 x 100 m avec changement d'allure sur 1 à 2 mn - 12 à 14 km/h			
<b>2 - Rythme court</b>	15 à 18 x 300 m ou 12 à 15 x 400 m ou 10 à 12 x 500 m	allure cross augmentée de 5 à 10 %	rec. 1' marche rec. 1' marche rec. 1' marche	1 fois sur 2 cette séance peut être faite en montée de 5 à 7 % allure calculée en fonction de la difficulté
<b>3 - Fartlek</b>	Footing : 25 mn (±5') + fartlek (±5') 30" 45" 1' 1'30" ou 1' 1'30" 2' + retour au calme + étirements exemple : 30" fréquence à 13/14 km/h l'amplitude à 15 km/h			jouer sur la différence et l'ampl. de foulée et sur les allures
<b>4 - Aérobie + PPG</b>	45 mn (±5') de footing + 30 à 45 mn de PPG Abdos - lombaires - steps - fentes - sur place avec charges - multibons en marchant			
<b>5 - Rythme long</b>	6 à 8 x 1000 m ou 4 à 5 x 1500 m ou 3 à 4 x 2000 m ou 2 à 3 x 3000 m ou 3 x 12 allure cross avec la dernière minute très rapide	Allure course augmentée de 5 % récupération = 400 m trot environ 2'30 maxi 3'		
Echauffement avec chaque séance	Footing plus assouplissement - Etirements + 4 à 6 x 100 m vite 100 m lent			
Retour au calme après chaque séance	Footing plus assouplissement - Etirements + 2 x 100 à 15 km/h (±)			

Fin janvier - février : 6 semaines (Championnats de cross country)	
• Maintenir les séances spécifiques de rythme mais terminer les 2 ou 3 dernières fractions de rythme court plus vite et diminuer le nombre de fraction.	
• Maintenir les séances spécifiques de rythme long mais enlever 1 fraction et la remplacer par 2 x 500 m très vite.	
• Avant une compétition importante, faire la dernière séance durant 10 jours avant - prendre 2 jours de repos la semaine précédente le cross, le jeudi précédent faire de la PMA sur 200 m et le mardi une petite séance de rythme. Exemple : 800 - 1200 - 1200 - 800 - 500 (1 ou 2) allure crosse, le reste étant du footing 45' (±5).	
• Après une compétition importante :	
Lundi : footing balade + 2 à 3 x 100 m - Mardi : PMA 100 m vite 60 à 80 m lent (2 x 20') - Mercredi : repos	
Jeudi : PMA longue 5 à 6 x 4 mn 165 puls - Vendredi ou samedi : rythme long.	

Cycle de régénération avant la préparation estivale - 2 semaines	
1 - Endurance fondamentale (aérobie) 50'	
2 - PMA courte : 100 m vite (80 % du maxi) 50 à 80 m lent (terrain de foot) 2 x 100 mn, récup. 5 mn trot lent - ou 30" - 30"	
3 - PMA longue : 20 mn à 30 mn allure cross + 30" vite + 30" marche + 1 mn footing lent : 165 pulsations (±5 puls)	
Faire 10 à 20 mn d'étirements après chaque séance	



**Mars - Avril - Mai - Juin : Préparation et compétitions estivales**

	1500	5000 m	Observations
<b>1 - Aérobic</b>	1 heure (±10')	1 heure 10 (±10')	
<b>2 - Vitesse</b> Echauffement :	10 x 150 m ou 10 x 200 m ou 3x80+3x100+3x120 m ou 100+150+120x3 séries	10 x 250 m ou 12x200 m ou 100+150+200x4 séries ou 250+200+150x3 séries	à 90% de ma vitesse maximum du moment r = distance marchée r = 6' marche/trot/marche
<b>3 - Aérobic + Fartlek</b>  + retour au calme 10'	30 mn + 15 à 25 mn de 30" 45" 1' r = 1'30 trot	+ 1' 1'30 2'  r = 2' trot	Travail de changement d'allure et de foulée attention ne pas courir trop vite
<b>4 - Résistance rythme - Echauffement + Mars - Avril</b>	10x400 m=66"(±1")r=2'30 trot ou 8x500=1'23(±1")r=3' trot ou 6x600=1'42(±1")r=3' à 4' ou 3x750=2'05(±1")r=6' à 8'	10x500 m r=2'30 trot ou 10x600m r=2'30 à 3' trot ou 6x1000m r=3 à 4' trot ou 8 x800m r=3' à 4' trot ou 2 x 100 m + 2 x 800 m + 2 x 600 m + 2 x 400 m	Allure 2 à 3% plus vite que le rythme du 5000 m en comp. ex : valeur du coureur 15' = 1000 m en 2'56 Après chaque séance terminer par 3x100 ou 2x150 vite
<b>Mai - juin</b>	8x400=63"(±1") r=2'30 trot ou 6x500=1'18"(±1") r=3' trot ou 4x600=1'36"(±1") r = 3 à 4' ou 2x750=2'(±1') r=6'8' trot ou 200+400+600+600+400+200 ou 1000+500+500 ou 8x400 en descente ou chemin de terre	10x400 m r=2'30 trot ou 8x600 m r=2'30 trot ou 4x1000 m r=3' trot ou 6 x 800 m r=2'30 à 3' ou 2x800m + 2x1000 m + 2x600	Allure 5% plus vite que le rythme du 5000 m en comp. ex : 100 m en 2'51 Il est intéressant de faire quelques séances en légère descente 3 à 5 % ex : 10x500 m en forêt ou chemin de terre
<b>5 - Aérobic - 40 mn</b>  Alterner 1 fois sur 2 avec une séance de PMA longue pulsation 165 (±5 puls)	+ vitesse en côte 4 x 150 m + survitesse en descente 4 x 150 m r= distance march. 4 x 1200 m ou 3 x 1500 m	6 x 150 m 4 x 200 m  4 x 1500 m ou 3 x 2000 m	Dénivelé 5 à 8 %

**Très important :** Après chaque séance faire 10 à 15 mn de footing lent de récupération + 10 à 20 mn d'étirements - Cycle de 2 semaines de travail puis 3 jours de repos complet ou 2 semaines de travail 1 semaine de repos actif diminuer la quantité de 50 %.

**En période de compétition diminuer le nombre de séances difficiles :** Exemple - 1) aérobic - 2) vitesse - 3) aérobic fartlek - 4) aérobic PMA à la place de la résistance, ou : 1) aérobic - 2) aérobic fartlek - 3) résistance rythme - 4) aérobic PMA. Faire 3 ou 4 séances d'entraînement par semaine à la place de 5.

**Juillet après les compétitions sur piste, faire 2 semaines de régénération, idem mars.**

**Fin juillet - Aout : Préparation des compétitions hors stade de septembre-octobre**

<b>1 - Aérobic</b>	1 heure 10' (±10')
<b>2 - Echauffement</b>	25' footing + étirements + PMA (165 puls) 15 à 18 x 200 m r= 200 m trot ou diagonale trot ou 12 à 15 x 300 m r = 100 m trot = 1'
<b>3 - Footing</b>	25 à 30 mn + fartlek 20' de 30" 45" 1' r = 1' à 1'30 trot ou 30" 1' 1'30 r = idem plus footing 10 mn
<b>4 - Echauffement + rythme compétition</b>	12 x 500 ou 10 x 800 m ou 6 à 7 x 1000 m ou 5 à 6 x 1500 m Allure compétition à 5 % plus rapide - r = 2 à 3' suivant allure
<b>5 - Footing + PMA longue (165 puls ±5)</b>	5 à 6 x 8 mn ou 3 x 12 mn ou 2 x 15 mn dans la nature forêt-chemin de terre - r = 3' trot

## NORD-PAS-DE-CALAIS

Pas encore d'amicale régionale mais la Ligue du Nord-Pas-de-Calais  
à offert à ses clubs 55 abonnements à l'AEFA  
ainsi que l'Entraîneur Fédéral.

**Bravo et merci à Philippe LAMBLIN  
pour cette initiative.**



# Au revoir Robert,

**Comme certains grands acteurs de théâtre ou de cinéma, notre ami Robert Blanchet, né en 1925, rappelé par Dame Nature, nous a quittés la veille du meeting international de Villeneuve d'Asq, le 28 juin 1997, dans le cadre de ses activités sportives. Cette nouvelle a tristement touché le milieu sportif au delà même de l'athlétisme.**



Inspecteur central du Trésor, il débuta comme contrôleur à la perception de Lorris (Loiret). De 1948 à 1953, il est détaché auprès du Ministère des Finances à la Paierie Générale d'Innsbruck (Autrich). De retour en France, il se retrouve à Pont Lévêque avant de devenir percepteur à Mézidon (14). Lors de la création de la ville nouvelle, il est nommé à Cergy/Pontoise (95) pour terminer, à sa demande, comme Agent Comptable à l'Université de Nanterre (92).

Partout où il passe, Robert s'investit dans les activités sportives. En Autriche on le retrouve secrétaire général du Club militaire Français "Tyrol Voraelberg". Il participe à l'organisation de rencontres multi sports. A Pont l'Evêque il fait partie du club de basket-ball. A Mézidon il s'implique dans le club d'Athlétisme où il fait licencier ses quatre enfants. Il sera responsable de l'organisation du Cross International de Mézidon. Il en deviendra Président puis celui du Calvados. En région parisienne, on le retrouve au club de Pontoise. Sa formation professionnelle, le sens de l'organisation l'ont conduit inévitablement vers les règlements. Il devient starter et juge arbitre. La qualité et la quantité de son travail sont appréciées par le Président de la CSO de la FFA. Il en sera membre, puis secrétaire et enfin Président. Il entre au Comité Technique de l'IAAF en 1981. Son rayonnement fera qu'il sera réélu en première position en 1984, 1987, 1991 et en 1995. En 1986, l'IAAF décide de créer un Corps de Juges Internationaux (appelés I.T.O.). Une nouvelle aventure se profile pour Robert et son épouse Denise, nommés immédiatement à ce stade. Robert accomplira alors une impressionnante liste de missions à l'étranger comme Juge International, speaker ou délégué technique aux Jeux Olympiques, Championnats du Monde ou d'Europe, réunions internationales ou dans l'encadrement de formation d'officiels internationaux pour l'IAAF. En France, il encadra pendant treize années, les stages d'officiels de l'UNSS,

et de l'UGSEL puis fait éclore la formation de jeunes officiels. Sur le plan international, certains de ses stagiaires sont ITO et représentent leur pays (Maroc, Ile Maurice, Tunisie, Liban, Koweït, Turquie, etc...).

Sollicité par l'inoubliable Robert Bobin, le couple Blanchet encadra, avec bonheur, les fameux stages de Pâques et de l'équipe de France pendant de nombreuses années.

Dès 1977, date de la première parution, Robert Blanchet confie à l'AEFA l'impression du Juge Arbitre, référence internationale des règlements de l'athlétisme ; 1998 devrait être l'année de la 6ème édition de ce livre, compte tenu des modifications apportées au congrès d'août 1997 à Athènes. Depuis 1985, ce précieux document est bilingue grâce à Dominique, leur fille, qui a travaillé à l'IAAF et qui vit maintenant à Göteborg où, lors des championnats du Monde, elle était "Maire" du village des athlètes. Héritière des qualités de ses parents, elle est, à son tour, impliquée dans de nombreuses organisations sportives et culturelles en Suède telle les championnats du Monde de natation en bassin de 25 m l'hiver dernier. Elle est également speaker dans les grandes compétitions.

Robert avait le contact facile, sachant écouter et conseiller. En 1970, CTR, je lui apportais mon concours avec Jacques Roy au stade Colombes pour une étude sur le lancer de javelot. En 1972, le colonel Marceau Crespin, Directeur des Sports, promit lors de l'assemblée générale FFA à Vittel, cinq pistes en salle. Je proposais à Robert Bobin -dont j'étais l'adjoint- l'implantation de l'une de ces cinq pistes promises par le Secrétariat d'Etat à la Jeunesse et aux Sports, à Liévin, centre géographique de l'interrégion Nord et fief du demi-fond (l'USA Liévin sous la férule de l'entraîneur Roger Ancelin, était la seule équipe qui se qualifia 37 années durant aux Championnats de France de cross country, J. Pierre Dufresne fut le premier à battre le record de France du 800 m de Michel Jazy).

Robert Blanchet m'apporta une aide précieuse dans l'élaboration du dossier que je soumis au député maire de l'époque pour la création de la salle interrégionale de Liévin, opérationnelle depuis 1985, et la modernisation des installations adjacentes du Parc Rollencourt avec notamment une tour accueillant le secrétariat, le chronométrage électrique et les officiels aux arrivées. Des surnoises et scélérates manœuvres ne m'ont pas permis de poursuivre mon travail en faveur de l'athlétisme au sein de la FFA. Il n'admit jamais que je sois spolié du fruit de mes idées et de mes investissements financiers pour faire aboutir ce projet dans cette région où le football est roi notamment avec le RC Lens. Ses conseils furent aussi mis en application lors des différents championnats FNSU dont j'avais la charge de 1978 à 1983.

Robert Blanchet, référence impartiale pendant les épreuves, savait blaguer le moment venu et apprécier les boutades "Pour ne pas perdre le Nord, il s'agit de n'Pas de Calais". A chaque fois que nous nous rencontrions, comme lors du congrès international des Entraîneurs d'Athlétisme à l'occasion de l'inauguration du nouveau stade Charléty, nous avions toujours la traditionnelle et dernière petite histoire ou devinette à nous raconter.

Pour ma part, je garderai le souvenir vivant d'un ami sincère qui aura marqué positivement l'athlétisme national et international ces deux dernières décennies. Je suis persuadé que cela est très largement partagé. Une page vient de se tourner mais elle n'est pas arrachée, Robert, Denise, Dominique Blanchet, un trio français qui ne sera pas oublié de si tôt tant il était apprécié sur tous les stades d'athlétisme.

Merci encore Robert pour tous les services rendus à l'Athlétisme et au revoir.

Marc Papillion