

# DOSSIER ENTRAINEMENT

## Chapitre 1 : bien définir son objectif



*Le compte-à-rebours avant une course peut varier selon la distance courue le jour J. Voici donc des principes de base pour aborder la dernière semaine en mettant tous les atouts de votre côté.*

**À cette période de l'année, à l'automne, on se situe dans la 2<sup>e</sup> partie de la saison. Sauf cas exceptionnel, où vous n'auriez entamé votre « saison » que cet été, vous avez déjà plusieurs mois de préparation derrière vous.**

Vous avez donc **accumulé le travail foncier** nécessaire à une bonne performance.

**Ce qu'il faut éviter**, justement, dans cette 2<sup>e</sup> partie de saison, c'est le **surentraînement** et la **blessure**.

**D'où une gestion attentive des derniers jours de préparation.**

- **Si votre objectif est un 10 km**, suivez votre plan sans en rajouter, le travail effectué tout au long de la saison, doit vous permettre de **réaliser cet objectif** sans encombre.

**Si vous visez une « perf »** et que vous vous sentez en forme, sur les 3 dernières semaines, vous pouvez **axer votre travail d'affûtage sur la vitesse**, en intégrant à vos séances des fractionnés pour améliorer votre vitesse.

# DOSSIER ENTRAINEMENT

## DERNIERS JOURS AVANT UNE COURSE

- **Si votre objectif est un marathon**, idem. Pas question de rajouter des doses de travail supplémentaires qui pourraient déboucher sur une blessure ou une fatigue trop importante après une saison qui a peut-être été déjà bien chargée. Là encore, tout dépend de votre niveau et du programme que vous avez suivi cette saison. Logiquement, un entraînement normal et sérieux en suivant un plan adapté doit vous permettre de passer l'obstacle sans encombre.
- **Si votre objectif est « Les 20 km de Paris »**, une distance intermédiaire donc, disputée à la mi-octobre sur le macadam parisien, vous trouverez dans le chapitre 2 des conseils pour aborder les derniers jours. Ils sont efficaces dans la mesure où vous avez suivi une préparation normale et ne peuvent en aucun cas suppléer une préparation déficiente.

En fonction du parcours et du revêtement principal rencontrés lors de la course, vous pouvez aussi profiter de cette dernière semaine pour vous préparer à ces paramètres. S'il y a des côtes sur la course, grimpez-en dans la semaine. Idem pour la surface. Bitume, sentier, terrains stabilisés, etc. Courez dans la mesure du possible sur des revêtements que vous allez retrouver sur la course.