

# OBJECTIF le 10 kilomètres

## Dossier entraînement



### Chapitre 1 : Une préparation qui a ses spécificités

**Comparé au semi et encore plus au marathon, le 10 km est une épreuve abordable. Les enjeux psychologiques et physiologiques sont différents.**

- Psychologiquement d'abord, où le coureur qui s'élance ne se trouve pas au pied d'un Everest comme cela arrive parfois pour le néophyte du 42,195 km. On a donc moins besoin d'emmagasiner de la confiance et de l'assurance pour s'élancer. De même, les problèmes d'alimentation et de ravitaillement ne se posent pas pour tenir la distance. La semaine précédant l'épreuve ne revêt pas la même importance. Dans les séances, l'endurance doit faire place à la résistance, à la vitesse. Un 10 km, c'est donc particulier et il faut en tenir compte.
- Sur une telle distance, vous pouvez donc laisser libre court à votre envie de vous éclater, de vous donner à fond sans prendre de risques inconsidérés. A condition de vous être bien préparés. Car sur ce type d'épreuves, mieux vous êtes préparé, plus il est aisé d'atteindre votre objectif, qu'il soit chronométré ou personnel.
- Bien souvent, le 10 km est aussi une épreuve intermédiaire dans un programme de préparation plus long pour un marathon ou un semi. Dans ce cas, il faut aussi l'aborder comme tel, comme un étape à franchir sans difficulté pour faire le point et le plein de confiance avant d'aborder une distance plus longue.
- C'est pour cela que nous avons choisi de vous présenter 3 plans sur 8 semaines car c'est le temps de préparation optimal, même si vous pouvez vous préparer en 4 semaines si vous vous entraînez régulièrement.
- Si c'est l'objectif de votre saison –en particulier si vous voulez vous familiariser avec la compétition avant de passer à des distances supérieures- il faut mettre tous les atouts de votre côté et suivre le programme qui vous convient. Ensuite, vous pouvez y aller et foncer...A condition d'être prêt...