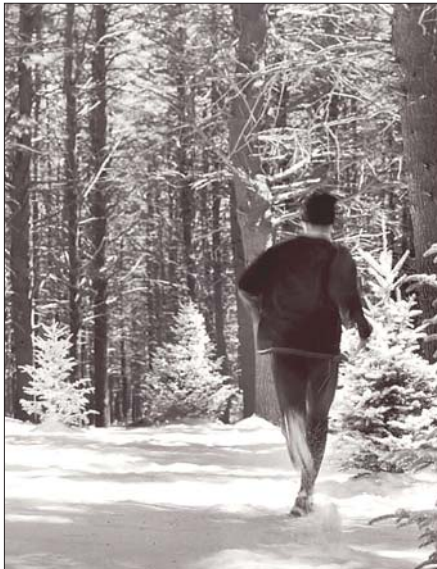


DOSSIER ENTRAINEMENT

Chapitre 1 : la saisonnalité des entraînements



Ce qu'on appelle "entraînement" comprend, sur une saison entière, des périodes différentes. Il y a donc une saisonnalité de la préparation et, à chaque période, correspond un travail spécifique. Cela va du "travail foncier" en début de saison au plan d'entraînement, en passant évidemment par la phase de courses.

La saison, ou l'année de compétition, se découpe globalement en quatre périodes qui ont chacune leurs spécificités.

Ces quatre phases sont :

- la période de préparation foncière
- la période pré-compétition
- la phase compétition
- la phase de repos ou de récupération à l'intersaison

1. La période foncière

C'est la phase qui va vous permettre de travailler le foncier sur une période de deux à trois mois. Il faut deux cycles de quatre semaines minimum pour acquérir une endurance qui vous permettra de viser ensuite des objectifs plus précis. L'idéal est même de faire une préparation foncière sur trois mois, en particulier si votre objectif de la saison est le marathon.

Pendant cette phase, l'entraînement est consacré pour 80 % à l'aérobic, donc l'endurance, lors de longues sorties. On peut y intégrer de la natation et du vélo de route pour varier les plaisirs. Attention cependant au VTT car on passe vite en filière anaérobie sur des terrains accidentés.

Les 20 % restants sont consacrés à des séances "anaérobie", à partir du deuxième cycle de quatre semaines, le premier pouvant être 100 % "aérobie".

DOSSIER ENTRAINEMENT

2. La période pré-compétition

Vous entrez dans la **phase active de préparation** à l'objectif que vous vous êtes fixé. Cette période est plus ou moins longue selon que vous visez le 10 km, le semi ou le marathon. Pendant cette période, vous suivez votre plan d'entraînement qui vous permet d'atteindre cet objectif.

La **proportion d'aérobic diminue et celle d'anaérobic lactique augmente légèrement**. On peut même instiller une dose anaérobic alactique, mais pas plus de 5 % du temps total d'entraînement (qui comprend efforts et récupération dans les séances).

Un **dosage de 75 - 20 - 5** semble un bon équilibre. Attention aussi aux temps de récupération entre les séances car il faut plus de temps à l'organisme pour récupérer d'une séance anaérobic que d'une séance aérobic (voir le chapitre sur les temps de récupération).

3. La période compétitive

Elle est **plus ou moins longue** selon votre programme. Elle peut durer six mois si vous prévoyez de faire un marathon au printemps et un autre à l'automne. À partir du moment où vous avez fait une bonne préparation foncière, il n'y a pas de problèmes. Vous pouvez "enchaîner" les courses en respectant bien les périodes de récupération entre elles, et à condition, bien évidemment, de ne pas en faire une par semaine !

Une **course toutes les six semaines** nous semble être un bon rythme sur la saison. Il faut en tout cas respecter les périodes de récupération après chaque course :

- 2 semaines après un 10 km
- 3 semaines à 1 mois après un semi
- 5 semaines minimum après un marathon.

Si vous respectez ces phases de récupération, vous pouvez repartir pour un programme de préparation sans soucis. Il faut, bien entendu, être vigilant et à l'écoute de votre organisme pour ne pas forcer et risquer blessure ou surentraînement.

DOSSIER ENTRAINEMENT

4. La période de repos

Pour beaucoup, elle sera en hiver, en novembre-décembre, après les dernières épreuves sur route. Vous pouvez couper pendant les deux mois et reprendre une période de préparation foncière en janvier.

D'autres vont passer l'hiver en courant quelques cross qui peuvent s'intégrer parfaitement à une préparation foncière. Si le cross fait partie de vos objectifs, il faut planifier votre saison en fonction de ce paramètre et faire une coupure plus tôt, en été, pour reprendre un programme destiné à être au top à l'entrée de l'hiver.

La coupure estivale concerne la majorité des runners car on lève le pied pendant les vacances ou à cause des fortes chaleurs, d'autant que les compétitions ne sont pas légion en cette période de l'année.

Une coupure de quinze jours à un mois n'a pas de conséquences si vous avez effectué une bonne préparation foncière. Vous retrouverez rapidement votre niveau après quelques séances à la rentrée, à condition de ne pas avoir fait d'excès pendant les vacances et de vous être entretenu un minimum.

Si vous souhaitez couper plus longtemps en été, sur deux mois par exemple, nous vous conseillons de repartir sur des bases nouvelles en refaisant un test VMA qui vous donnera les indications pour refaire une préparation idéale en fonction de vos objectifs de l'automne.