

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

1^{re} partie

Chapitre 2 : Changer quelques données pour progresser



Les facteurs de progression peuvent être « internes » à votre organisme – en rapport avec un travail physique d'optimisation, ou « externes » – conditions de vie, d'entraînement et de pratique. Rajouter une séance supplémentaire ou adopter un nouveau plan peut ainsi vous permettre de franchir un cap selon votre niveau et vos objectifs. Voici pourquoi.

Introduction :

La notion de progression est relative. Pour certains, boucler un 5 km alors qu'ils n'ont jamais fait de course est une belle perf'. Si vous n'avez couru qu'un 10 km la saison passée et que vous parveniez à boucler un semi cette année, vous aurez aussi progressé. Idem pour un objectif temps : passer de 4 h 30 à 4 heures sur marathon est tout à fait réalisable avec une préparation et un plan adaptés, à condition que vous soyez en forme et que vous ayez une marge de progression.

Bref, le progrès est à la portée de tous selon ses moyens et ses ambitions si vous avez la possibilité de changer les conditions d'entraînements, soit par la quantité (nombre de séances), soit par la qualité de la préparation (nouveau plan pour un nouvel objectif).

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

1. Les facteurs « externes » liés à votre entraînement

Si vous en avez la possibilité, l'un des meilleurs moyens de progresser est tout d'abord d'**augmenter le volume d'entraînement**, donc le nombre de séances. Passer de 1 à 2 séances hebdomadaires, de 2 à 3 ou de 3 à 4, vous changera la vie si vous respectez un plan solide.

Vous pouvez aussi **modifier le contenu de votre entraînement** en adoptant un autre plan de préparation. Là encore, en suivant celui qui vous semble le mieux adapté à vos nouveaux objectifs (en distance ou en temps).

2. Les facteurs de progression « internes » liés à vos progrès physiques

Comme on ne connaît pas les conditions d'entraînement de chacun (nombre de séances, plan, programme de la saison, nombre et types de courses, objectifs...), on prend comme principe de base que vous courez selon les mêmes conditions que la saison passée.

Dans les 3 chapitres suivants, il s'agit de **présenter des principes d'entraînement** qui, appliqués à votre préparation, doivent en principe vous permettre d'**améliorer votre potentiel physique**, donc d'optimiser vos performances.

Il s'agit donc d'**affiner votre préparation tant qualitativement que quantitativement**, afin d'optimiser votre potentiel physiologique en faisant progresser votre capacité et puissance aérobie. Il s'agit donc de données théoriques qui sont adaptables à tout être humain normalement constitué.

Pour optimiser votre potentiel, il y a **3 grands types d'entraînement** :

- d'adaptation
- continu
- par intervalles

Ces principes forment évidemment la **trame de tous les plans d'entraînement** auxquels vous avez accès. Mais, en vous les expliquant plus précisément, vous pourrez voir sur quel type d'entraînement vous pouvez accentuer votre travail afin d'optimiser vos performances.