

## I Planifier sa saison

Le but premier de l'entraînement est d'arriver en forme pour une période ou sur une épreuve.

Pour cela, il faut respecter des périodes de sollicitations précises, comprenant un travail ciblé pour chacune d'elles.

Votre organisme ne peut pas être sollicité en permanence, la planification permettra également de déterminer les périodes de régénération.

Une planification doit être abordée individuellement.

Vous devez vous fixer des objectifs réalistes, en fonction :

- de vos capacités physiques
- de votre vécu sportif
- de vos disponibilités

La qualité de votre préparation dépendra surtout du respect des différentes périodes d'une planification et du respect de la durée et du contenu de chacune d'elles.

En cas de problème, il faudra être suffisamment lucide pour éventuellement revoir à la baisse vos objectifs, il faudra retarder ou revoir à la baisse votre éventuel objectif.

**Exemples** : Changer d'épreuve : un 10 kms à la place d'un semi.

Ne plus se fixer de chrono.

Réadapter l'entraînement et sa pratique en fonction de sa vie professionnelle et familiale.

### Comment planifier sa saison ?

Il faut raisonner en sens contraire du calendrier, c'est à dire partir de l'objectif et revenir vers le début de saison.

Attention une préparation ne devra pas être ni trop courte, ni trop longue.

Chaque période devra être programmée à l'avance mais sa durée pourra être variable selon certains imprévus. (Blessure, impératifs professionnels...).

## Les périodes de préparation : Exemple de 20 à 24 semaines

PERIODE	DUREE
La pré reprise	3 semaines
La reprise	2 à 3 semaines
L'entraînement foncier	5 à 7 semaines
L'entraînement spécifique orienté	4 à 5 semaines
Récupération	1 semaines
L'entraînement pré-saison	4 à 5 semaines
Récupération	1 semaines

La saison : 2 possibilités

- Une seule période
  - Durée maximum 6 semaines
- Deux périodes :
  - 2 x 4 à 5 semaines, séparés d'une période de préparation. Comprenant : 2 semaines de récupération, 3 semaines de travail foncier, 2 semaines de travail pré-saison

Exemple de planification :

Nous sommes mi-janvier. J'ai repris l'entraînement sérieusement début décembre

Mon objectif : Le semi mi-juin le 16/06.

• Je possède : 28 semaines, à partir du 02/12/2001.

•

Je décide de planifier ma saison pour arriver en forme le 16/06 comme suit :

**28 semaines que je peux répartir :**

Dates	Périodes	Durées
10 au 16/06	Affûtage	1 semaines
26/05 au 09/06	Saison	2 semaines
13 au 19/06	Récupération	1 semaine
08/04 au 12/05	Pré saison	5 semaines
01 au 07/04	Récupération	1 semaine
25/02 au 31/03	Spécifique orienté	5 semaines
07/01 au 24/02	Foncier	7 semaines
17/12 au 06/01	Reprise	3 semaines
02/12 au 16/12	Pré reprise	2 semaines

La suite de la saison après mon premier objectif

- Soit, je me sens vraiment bien je choisi de courir encore un peu.
- Soit, je choisi de privilégier un objectif plus lointain, dans ce cas :
  - Je récupère 1 à 2 semaines.
  - Je me prépare à nouveau en respectant 3 phases : foncier, spécifique orienté et pré-saison mais avec des durées 2 à 3 fois moins longues.

## II Les périodes et procédés d'entraînement à utiliser

### 1- Le travail en continu

#### a) Le travail continu lent

Intensité : 60-65 % VMA

Utilisation : lors de l'échauffement, du retour au calme et pour les séances de récupération

Exemple : Footing.

PRE REPRISE	XX
REPRISE	XX
FONCIER	X
SPECIFIQUE ORIENTE	X
PRE SAISON	X
SAISON	XX

#### b) Le travail continu normal

Intensité : 70 - 75 % VMA

Utilisation : en fin d'échauffement et pour les séances longues de travail foncier

Exemple : footing

PRE REPRISE	
REPRISE	
FONCIER	XX
SPECIFIQUE ORIENTE	XX
PRE SAISON	XX
SAISON	X

### 2- Le travail par alternances d'allure :

Utilisés notamment dans le cadre des séances de qualité ayant comme objectif :

- l'amélioration de la vma.
- le temps de soutien vma.
- d'amélioration de la capacité aérobie.
- le travail spécifique à allure de course.

#### \* Période de pré-reprise et de reprise

Le but de cette période sera d'atteindre la première période d'évaluation avec un minimum de capacités physiques.

On mettra en place les premiers tests vma afin d'avoir une évaluation initiale et une base de départ

### **Formes de travail :**

On reprend tranquillement le travail à base de diverses activités telles que le Vtt, les sports collectifs, le roller, et éventuellement 1 ou 2 footings souples par semaine.

Médical : pensez à effectuer un premier bilan sanguin.

### **\* Période de reprise :**

On reprend réellement la pratique de la course à pied.

Objectifs :

- Reprise des sensations.
- Travail souple, mise en route de l'appareil cardio-respiratoire et musculaire.

Médical : Cure de vitamines

### **Formes de travail**

– Footing souple et court le but étant de retrouver une certaine facilité dans l'effort

### **\* Période d'entraînement foncier :**

Objectifs :

- Habituer l'organisme à une certaine charge de travail.
- Créer les fondations en vue du travail plus intensif des phases suivantes.
- En fin de cycle réorienter le travail : batterie de tests

### **Formes de travail**

- Séances footing
- Séances longues
- Travail de vite, lent, vite

### **Musculation :**

- Renforcement musculaire, travail par le corps.
- PPG

### **\* Période d'entraînement spécifique orienté :**

Mise ne place d'un travail intensif et ciblé.

Amélioration de la vma et du temps de soutien de la vma.

## Forme de travail

- Travail d'amélioration vma
- Travail d'amélioration du temps de soutien
- Séance longue

## Enchaînement :

- En aérobie, enchaînement sans intensité

## **Séance d'amélioration de la vma**

Pour monter vos séances il faudra connaître vos vma grâce à un test d'effort.

DUREE DES INTERVALLES	15 à 35 secondes	35 secondes à 2'
ALLURES DES INTERVALLES	< 20 secondes : VMA + 2 kms/h de 20 secondes à 35 secondes	VMA à VMA + 1 km/h
NOMBRE DE REPETITIONS	De 15 à 25 répétitions que l'on fractionne en séries Ne pas dépasser 18' de travail spécifique au total	De 6 à 12 répétitions Ne pas dépasser 14' de travail spécifique au total.
RECUPERATION ENTRE CHAQUE REPETITIONS	Récupération = temps d'effort trottiné	Récupération = temps d'effort pour les répétitions ≤ à 1' et ½ temps d'effort pour les répétitions >1'
RECUPERATION ENTRE LES SERIES	3' trotté	3' de récupération trottée

A la fin de chaque séance vous devez atteindre votre fréquence cardiaque maximale. Si vous n'y arrivez pas cela peut provenir d'une récupération trop longue ou/et d'une vitesse de course trop basse.

## DETERMINER VOS ALLURES DE TRAVAIL :

Ce tableau vous donne les temps à réaliser en fonction de votre VMA et de la distance choisie pour vos séries.

Attention : respecter les temps de travail en fonction du tableau précédent, ainsi, un athlète ayant une VMA de 16 km/h choisira d'effectuer des séries de 100 à 600m, au-delà le temps de travail serait trop important et ne serait plus un travail d'amélioration de la VMA.

VMA en km/h	100	200	300	400	500	600	700	800
11	32"7	1'05"	1'33	2'10				
12	30"	1'	1'30	2'	2'30			
13	27"7	55"4	1'23	1'50	2'18			
14	25"7	51"4	1'17	1'42	2'08			
15	36"	48"	1'12	1'36	2'00			
16	22"5	45"	1'07	1'30	1'52	2'15		
17	21"2	42"4	1'03	1'24	1'46	2'07		
18	20"	40"	1'00	1'20	1'40	2'00		
19	19"	38"	57"	1'16	1'35	1'54	2'13	
20	18"	36"	54"	1'12	1'30	1'48	2'06	
21	17"1	34"2	51"3	1'08	1'25	1'42	1'59	2'16
22	16"3	32"6	48"9	1'05	1'21	1'37	1'54	2'10

PRE REPRISE	
REPRISE	
FONCIER	
SPECIFIQUE ORIENTE	XX
PRE SAISON	
SAISON	*

\* travail d'entretien vma

### **Formes de travail :**

- séries de 200 à 300 m

### **Travail d'amélioration du temps de soutien de la vma**

Après avoir déterminé votre VMA et votre temps de soutien de départ, vous pouvez à présent commencer un suivi des séances spécifiques destinées à améliorer ce temps de soutien.

DUREE DES INTERVALLES	De 2' à 3'
ALLURES DES INTERVALLES	VMA
NOMBRE DE REPETITIONS	De 6 à 4 répétitions que l'on fractionne en séries Ne pas dépasser 14' de travail spécifique au total
RECUPERATION ENTRE CHAQUE REPETITIONS	Récupération = ½ temps d'effort trottiné
RECUPERATION ENTRE LES SERIES	3' trotté

### **DETERMINER VOS ALLURES DE TRAVAIL :**

Ce tableau vous donne les temps à réaliser en fonction de votre VMA et de la distance choisie pour vos séries.

Attention : respecter les temps de travail en fonction du tableau précédent, ainsi, un athlète ayant une VMA de 16 km/h choisira d'effectuer des séries de 400 à 900m, au-delà le temps de travail serait trop important et ne serait plus un travail d'amélioration du temps de soutien VMA.

VMA en km/h	400	500	600	700	800	900	1000
11	2'10	2'43	3'16	3'48			
12	2'00	2'30	3'00	3'30	4'00		
13	1'50	2'18	2'46	3'13	3'40	4'08	
14	1'42	2'08	2'34	3'00	3'26	3'51	
15	1'36	2'00	2'24	2'48	3'12	3'36	
16	1'30	1'52	2'15	2'37	3'00	3'23	
17	1'24	1'46	2'07	2'28	2'49	3'09	
18	1'20	1'40	2'00	2'20	2'40	3'00	
19	1'16	1'35	1'54	2'13	2'32	2'51	3'09
20	1'12	1'30	1'48	2'06	2'24	2'42	3'00
21	1'08	1'25	1'42	1'59	2'16	2'34	2'51
22	1'05	1'21	1'37	1'54	2'10	2'26	2'43

PRE REPRISE	
-------------	--

REPRISE	
FONCIER	
SPECIFIQUE ORIENTE	XX
PRE SAISON	
SAISON	

### \* Période de récupération :

Objectif : Régénération physique et psychologique

Médical : Effectuez un bilan sanguin de contrôle, faites un contrôle de routine chez le dentiste

\*

### Période d'entraînement pré saison :

Mise en place de séances spécifiques compétition :  
parppar des séances de travail aux allures de courses et des séances de maintien d'un travail de vma

#### Forme de travail

- Séance d'allure de course
- Séance de V/L/V (entretien vma)
- Le reste footing dont 1 long

#### Travail d'amélioration de l'allure de course

Objectif 10 kms :TYPE INTERVALLES COURTS  
Allure 95 % vma  
Durée de la sollicitation : 3 à 6'  
Nombre de séries : 2 à 8 selon le niveau  
Récup : = 1/3 à 1/2 TE

#### Travail d'amélioration de l'allure de course

Objectif : semi : TYPE INTERVALLES MOYENS  
Allure 90 % vma  
Durée de la sollicitation : 4 à 15'  
Nombre de séries : 4 à 6 selon le niveau  
Récup : = 1/3 à 1/2 TE

#### Travail d'amélioration de l'allure de course

Objectif : semi à marathon : TYPE INTERVALLES LONGS  
Allure 85 % vma  
Durée de la sollicitation :10 à 20'  
Nombre de séries : 2 à 5 selon le niveau

Récup : = entre 3 et 5'

## LA SAISON

### **Objectifs :**

- Maintenir le niveau de forme
- Orienter les séances en fonction des courses à venir
- Récupérer
- Affûtage à partir de J-10 de l'objectif

### **Forme de travail :**

Tout dépend du programme de compétition.

L'essentiel de l'entraînement servira à récupérer.

Le même type de travail que lors de la précédente période est réalisé si les compétitions ne sont pas trop rapprochées.

### La coupure inter saison :

Cette période est nécessaire aussi bien d'un point de vue physique que psychologique.

Durées : de 2 à 3 semaines de repos total puis de 2 à 3 semaines de repos relatif

## III Déterminez vos intensités en terme de pulsations et de vitesse

### **GENERALITES**

ALLURES ET INTENSITES SONT INDISSOCIABLES.

Une allure s'exprime toujours soit en vitesse, soit en fréquence cardiaque.

### **DETERMINER SES PULSATIONS CARDIAQUES DE TRAVAIL**

3 données sont nécessaires : la fréquence cardiaque au repos (FCR), la fréquence cardiaque Max (FCMAX) et la fréquence cardiaque de réserve ( FC réserve).

#### 1° LA FCR

Prise le matin :

- Éveiller, restez allongé 10'
- Noter la fc la plus basse

#### 2° La FC Max

Échauffez-vous 30', puis effectuez

en course : 4 X 1'30 r = 45 s à fond en bosses ou sur piste

-

la pulsation la plus élevée atteinte sera votre FC Max.

#### 3° La FC Réserve

C'est la différence entre la FC MAX et la FCR.

- FCMax- FCR = FC réserve

### **CALCULER VOS PLAGES D'INTENSITE**

Formule de calcul :(y = % d'intensité).

- y : (FC réserve \* y/100)+ FC repos.

Exemple : François désire effectuer un footing à 70-75%

- FC repos : 42

- FC Max en c ap : 197

- FC Réserve : 145

\*  $70\% = (145 \times 70 / 100) + 42 = 150$

\*  $75\% = (145 \times 75 / 100) + 42 = 158$

Ainsi, François devra effectuer son footing entre 150 et 158 puls/mns

## DETERMINER VOS VITESSES DE TRAVAIL

### EN COURSE A PIED :

Grâce aux tests vma.

#### 1- Les Tests de terrain :

##### \* Test de Chanon :

Course de 1500m. prendre le temps qui servira de numérateur. Ainsi, si un joueur fait 6' au 1500m sa VMA sera de  $1 \text{ km} \times 3600'' / 360 = 15 \text{ km/h}$

##### \* Test de 3000 m (ou de 2000m chez l'athlète ayant un plus faible vécu sportif).

On estime qu'un athlète entraîné est à 100% de sa VMA sur cette distance. La performance chronométrique interpr et e en allure vous permettra de connaître votre VMA. Attention, votre allure de course devra être maximale et régulière.

Ce test, possède un bon rapport entre facilité de mise en œuvre et fiabilité des résultats.

##### \* Pour les sportifs ayant moins de vécu on pourra utiliser deux autres tests :

Distance parcourue en 5' :  $VMA = \text{distance en km} \times 12$

Distance parcourue en 6' :  $VMA = \text{distance en km} \times 10$

#### 2- Les tests par palier :

Ces tests par paliers sont à réaliser avec un entraîneur. Beaucoup d'entraîneurs les utilisent aujourd'hui. Le protocole et sa mise en œuvre sont plus ou moins complexes, parmi ces tests, les plus connus sont les tests de Léger-Boucher, de Luc-Léger, de Brue et Vam eval.

Nota : N'oubliez pas de recalculer votre VMA fréquemment : 2 fois durant votre préparation dans la saison.

## **IV QUELQUES CONSEILS EN VRAC**

### **CE QU'IL FAUT FAIRE ET NE PAS FAIRE A L'ENTRAINEMENT PUIS EN COMPETITION**

#### **A L'ENTRAINEMENT**

Le cardio fréquencemètre est certainement l'outil indispensable que vous devrez posséder. Il vous permettra de cibler le travail que vous désirez réaliser et surtout il vous aidera à mieux vous connaître.

Analyser certains de vos signes, les réactions de votre corps aux différentes sollicitations (essoufflement, douleurs etc....)

L'échauffement et le retour au calme font partie intégrante de vos séances d'entraînement.

Prenez garde à l'état de vos baskets, c'est le seul intermédiaire entre vos pieds et le sol.

Courez de préférence sur sol souple, terre, forêt...

## **EN COMPETITION**

### **AVANT**

Choisissez vos épreuves selon vos préférences et vos objectifs.

Préparez une liste écrite de tout le matériel nécessaire, afin de pouvoir effectuer un inventaire complet des affaires que vous emportez.

Ne préparez pas votre matériel le samedi soir, veille de la course.

Il vaut mieux être sous-entraîné que sur-entraîné.

Arrivez sur place 1h 30 avant la course.

S'il pleut ou s'il fait chaud restez à l'abri.

Effectuez une reconnaissance du parcours afin de déterminer les parties les plus exigeantes mais également celles qui vous permettront de récupérer.

En cas de fortes chaleurs, protégez votre peau à l'aide d'une crème solaire.

### **PENDANT**

Vos chaussures ne devront pas être neuves et vous les aurez déjà testé à l'entraînement.

La casquette vous protégera efficacement du soleil.

Ne partez pas trop rapidement et gérer votre allure.

Prenez toujours la corde dans les virages.

Sur longues distances ne négligez aucun ravitaillement liquide.

## **APRES**

**Soyez fier et heureux, quelque soit votre performance,  
que vous ayez atteint ou non votre objectif.**

