

Opération horizon 2000 demi-fond

Par Richard DESCOUX

"Il entraîne, il sourit, il dit bonjour... et en plus il fait profiter les autres de son expérience".

Étude des stratégies de programmation d'entraînement utilisées par les athlètes faisant partie du suivi H2000 national

Cette étude a été réalisée à partir de cahiers d'entraînement des athlètes regroupés en stage national à Lure.

Elle peut permettre aux entraîneurs de se rendre compte des stratégies de programmation qui ont été utilisées pour préparer les championnats de France.

Certaines séries ayant eu lieu le vendredi, J-1 correspondant à l'entraînement du jeudi et J-11 étant le lundi de la semaine précédente.

Le premier tableau rassemble l'étude synthétique de la programmation des différentes séances d'entraînement selon les trois spécialités 800/1500/3000 ou 5000.

Les séances de rythme renferment des séquences de travail spécifique.

On remarquera :

- L'absence de séances de vitesse chez les spécialistes de 1500 et 3000/5000.
- Pour le 800 du rythme en J-10 et J-3 mais aussi du repos J-6, J-5, J-2 et J-1.
- Pour le 1500 du rythme en J-10 ou J-9 et J-4.
- Pour le 3000/5000 du rythme en J-8 et J-3.

Le deuxième tableau nous sert à étudier plus quantitativement la place des différentes séances dans la programmation.

On remarquera :

- La grande part des séances de footing et des jours de repos (67 % pour l'ensemble des athlètes).
- 23 % de travail réservé au rythme de compétition.
- Moins de 8 % du travail réservé au développement ou à l'entretien de la vitesse !!

Le troisième tableau nous permet, en poursuivant cette étude, de fabriquer, bien sur de manière tout à fait artificielle, un classement des différents procédés d'entraînement suivant les spécialités et en l'associant au tableau n°4 de pouvoir prendre conscience du positionnement des différentes séances au long de ces deux semaines.

Enfin, en reprenant les trois derniers tableaux que je vous propose, il est tentant

de s'employer à "monter" une programmation type pour chacune des spécialités.

• Pour le 800, cela nous donnerait :

J-11.....Repos
 J-10.....Rythme
 J-9.....Vitesse longue
 J-8.....Repos
 J-7.....Repos ou footing
ou vitesse courte ou rythme
 J-6.....Repos
 J-5.....Repos
 J-4.....Rythme ou footing
 J-3.....Rythme ou repos
 J-2.....Repos ou vitesse courte
 J-1.....Repos.

• Pour le 1500 cela nous donnerait :

J-11.....Footing
 J-10.....Rythme
 J-9.....Rythme ou footing
 J-8.....Repos
 J-7.....Repos ou footing
 J-6.....Footing
 J-5.....Repos ou footing
 J-4.....Rythme

J-3.....Footing
 J-2.....Repos
 J-1.....Footing.

• Pour le 3000/5000 cela nous donnerait :

J-11.....Repos
 J-10.....Footing
 J-9.....Footing
 J-8.....Rythme
 J-7.....Footing
 J-6.....Footing
 J-5.....Repos ou compétition
 J-4.....Rythme ou footing
 J-3.....Rythme
 J-2.....Repos
 J-1.....Footing.

Bien sûr ne sachant pas à quel rythme de course sont pratiqués les footing, il convient de rester prudent quand à l'interprétation de cette étude.

Elle n'a d'autre valeur que de montrer ce qui se pratique dans notre système de préparation des jeunes à leurs championnats de France.

• Tableau n°1 : Programmatons type des séances suivant les spécialités

	800	1500	3000/5000
J-11	REPOS	FOOTING	REPOS
J-10	RYTHME	RYTHME	FOOTING
J-9	VITESSE LONGUE	RYTHME	FOOTING
J-8	REPOS	REPOS	REPOS
J-7	VITESSE COURTE	REPOS	FOOTING
J-6	REPOS	FOOTING	FOOTING
J-5	REPOS	FOOTING	REPOS
J-4	FOOTING	RYTHME	FOOTING
J-3	RYTHME	FOOTING	RYTHME
J-2	REPOS	REPOS	REPOS
J-1	REPOS	FOOTING	FOOTING

• Tableau n°2 : Tableau récapitulatif des différents types de séances suivant les spécialités

Repos	Footing	VIT Cte	Rythme	Compet.	VIT Lgue
SPÉCIALITÉ 800					
38 %	23 %	13 %	18 %	4 %	5 %
SPÉCIALITÉ 1500					
29 %	46 %	0 %	23 %	1 %	1 %
SPÉCIALITÉ 3000/5000					
25 %	45 %	1 %	28 %	5 %	0 %
MOYENNES GÉNÉRALES					
30,00	37,00	4,67	23,00	3,33	2,00

• **Tableau n°3 : Classement des procédés d'entraînement utilisés suivant les spécialités**

	800	1500	3000/5000
N°1	REPOS	FOOTING	FOOTING
N°2	FOOTING	REPOS	REPOS
N°3	RYTHME SPE	RYTHME SPE	RYTHME
N°4	VITESSE COURTE		COMPETITION
N°5	VITESSE LONGUE		VITESSE COURTE
N°6	COMPETITION		

• **Tableau n°4 : Stratégie de positionnement des principales séances suivant les spécialités**

	800	1500	3000/5000
Repos	J-11/J-8/J-6 J-5/J-1	J-8/J-2	J-11/J-7/J-2
Footing	J-10/J-8 J-4/J-1	J-11/J-6/J-3	J-10/J-9/J-7 J-6/J-1
Rythme	J-10/J-4/J-3	J-10/J-9/J-3	J-8/J-3
Vitesse courte	J-11/J-7 J-6/J-2		J-5
Vitesse longue	J-9	J-6	
Compétition	J-9	J-9	J-5

• **Tableau n°5 : Etude récapitulative des procédés d'entraînement préparatoires aux championnats de France**

	Repos	Footing	VIT Cte	Rythme	Compet.	VIT Longue
SPÉCIALITÉ 800						
J-11	50 %	25 %	25 %	0 %	0 %	0 %
J-10	15 %	35 %	0 %	50 %	0 %	0 %
J-9	0 %	15 %	0 %	0 %	35 %	50 %
J-8	60 %	30 %	0 %	10 %	0 %	0 %
J-7	25 %	25 %	25 %	25 %	0 %	0 %
J-6	50 %	10 %	30 %	0 %	10 %	0 %
J-5	80 %	10 %	10 %	0 %	0 %	0 %
J-4	20 %	30 %	10 %	40 %	0 %	0 %
J-3	30 %	20 %	0 %	50 %	0 %	0 %
J-2	30 %	20 %	30 %	20 %	0 %	0 %
J-1	60 %	30 %	10 %	0 %	0 %	0 %
MOYENNE	38 %	23 %	13 %	18 %	4 %	5 %

• **Tableau n°6 : Etude récapitulative des procédés d'entraînement préparatoires aux championnats de France**

	Repos	Footing	VIT Cte	Rythme	Compet.	VIT Longue
SPÉCIALITÉ 1500						
J-11	30 %	70 %	0 %	0 %	0 %	0 %
J-10	15 %	15 %	0 %	70 %	0 %	0 %
J-9	0 %	35 %	0 %	50 %	15 %	0 %
J-8	70 %	15 %	0 %	15 %	0 %	0 %
J-7	50 %	35 %	0 %	15 %	0 %	0 %
J-6	0 %	70 %	0 %	15 %	0 %	15 %
J-5	50 %	50 %	0 %	0 %	0 %	0 %
J-4	15 %	15 %	0 %	70 %	0 %	0 %
J-3	0 %	85 %	0 %	15 %	0 %	0 %
J-2	85 %	15 %	0 %	0 %	0 %	0 %
J-1	0 %	100 %	0 %	0 %	0 %	0 %
MOYENNE	29 %	46 %	0 %	23 %	1 %	1 %

• **Tableau n°7 : Etude récapitulative des procédés d'entraînement préparatoires aux championnats de France**

	Repos	Footing	VIT Cte	Rythme	Compet.	VIT Longue
SPÉCIALITÉ 3000/5000						
J-11	40 %	30 %	0 %	30 %	0 %	0 %
J-10	10 %	60 %	0 %	30 %	0 %	0 %
J-9	0 %	70 %	0 %	30 %	0 %	0 %
J-8	20 %	20 %	0 %	50 %	10 %	0 %
J-7	40 %	50 %	0 %	10 %	0 %	0 %
J-6	10 %	60 %	0 %	20 %	10 %	0 %
J-5	30 %	20 %	10 %	10 %	30 %	0 %
J-4	30 %	50 %	0 %	50 %	0 %	0 %
J-3	0 %	40 %	0 %	60 %	0 %	0 %
J-2	60 %	30 %	0 %	10 %	0 %	0 %
J-1	30 %	60 %	0 %	10 %	0 %	0 %
MOYENNE	25 %	45 %	1 %	28 %	5 %	0 %