

STAGES ET COLLOQUES



"Demi-Fond au Top"

Organisé par le Comité Départemental des Yvelines d'Athlétisme à Maisons Laffitte

"MES RÉFLEXIONS" - PAR PHILIPPE DIEN

En 1977, je faisais 12"5 au 100 m, 4'19" au 1500 m.

En 1978, je faisais 12" au 100m, 3'40"5 au 1500 m.

En 1979, je faisais 11"8 au 100 m, 3'37" au 1500 m (3'36"8 au relais à Bourges).

En 1983, je faisais 11" au 100 m, 3'34"52 au 1500 m.

En 5 ans j'ai gagné une seconde 1/2 au 100 m, mais en 6 ans j'ai gagné 45" sur 1500 m.

La force explosive ne fut jamais ma qualité mais en la travaillant (très motivant) j'ai surtout augmenté mon potentiel de force vitesse.

En 1978, avant une compétition, **ma qualité** était de pouvoir produire des efforts sur 500 m, mais la récupération n'était pas significative par manque d'un potentiel aérobie suffisant utile pour ce type d'effort.

Exemples

• Avril 1978

- 2x500 m, 1'17"-1'16" - récup. 1'30"
récup. 7'

- 2x500 m, 1'16"-1'14" - récup. 2'
récup. 10'

- 2x500 m, 1'15"-1'14" - récup. 2'30"

en vitesse prolongée sur 150 m, je faisais 18"8.

• Juin 1978

- 3x500 m, 1'12" à 1'09" - récup. 1' à 1'30"
récup. 10'

- 3x500 m, 1'11" à 1'09" - récup. 1'30" à 2'
récup. 10'

- 3x500 m, 1'10"5 à 1'09" - récup. 2' à 2'30".

Pour préparer cette séance, je faisais des 150 m à 100 %, 2 à 3 jours avant. De

18"8 en avril, je faisais 18"2 en juin. 2 séries de 4x150 m 18"4 à 18"2, récup. 3' entre les 150 m et 7 mn entre les deux séries.

• En 1979 : Objectifs

1) augmenter mon potentiel de force vitesse (côtes, banc suédois, vitesse fraction de 20 m à 300 m).

2) augmenter mon endurance

a) augmenter progressivement la charge d'entraînement de 6 séances par semaine en 1978 je passe à 8 séances.

b) types de séances : footing de 45' à 1 h 20, puis beaucoup de Vo2 max, 4x1600 m par exemple. Séance type avant un 1500 m (dernière séance). 2x5x400 m, récup. 1' en 58" - 56"5, récupération 10' avant la 2ème série.

• En 1983, Mai, même séance

- Ech. 2000 m (13 à 17 km/h)

- 5x100 m (14" à 13") 5x500 m 100%

- 1x400 m 59" récup. 1' (sur place)

- 1x400 m 58"5 récup. 1' (sur place)

- 1x400 m 57"5

- 1x400 m 57"

Récupération 10'

- 1x400 m 57"5

- 1x400 m 57"

- 1x400 m 57"

- 1x400 m 56"6

Retour au calme, 1000m, étirements.

• Juillet (Font-Romeu)

Ech. 1500 m, 8x100 m (de 14" à 12"5) récup. jog 100 m (25" à 30")

- 1x400 m 54"9, récupération 25 secondes (arrêté)

- 1x400 m 55"1, récupération 25 secondes (arrêté)

- 1x400 m 55"3, récupération 25 secondes (arrêté)

1x400 m 57"3.

En Mai je récupérais 1' entre les parcours puis 1 séance de 2x4x400 m tous les 10 jours à peu près.

J'augmentais ma vitesse quand mon rythme de course était le même qu'en mai, mais la récupération était bien établie à 25 secondes.

Ce genre de travail fut possible pour plusieurs raisons :

1) plus de force vitesse

2) un gros travail de VO2 l'hiver (novembre à février) : exemple, 4x1800 m, récup. 2'30", à 20,5 km/h en novembre (1x/semaine) ; 4x1800 m, récup. 50", à 21,5 km/h en février (2x/semaine) le lundi matin et le mercredi matin, le samedi matin étant réservé au long jogging, 23 km faciles 1h20).

Tout cela fut rendu possible uniquement grâce au développement d'un potentiel optimal de force vitesse et au développement optimal des voies aérobies en capacité et en puissance.

Type de séance pour développer la force vitesse :

Mercredi, en novembre, matin :

- échauffement 20' (de 15 à 18 km/h), 10x80 m en côtes 15%, retour au calme, 10' (côtes) ;

Type I, soir :

- échauffement 20' (15 km/h)

- Musculation dynamique 1/4 de squat (correspond à la pose du pied en course).

20 flexions de 60 kg. 1,2 t

10 flexions de 80 kg. 0,8 t

10 flexions de 90 kg. 0,9 t

7 flexions de 100 kg. 0,7 t

5 flexions de 110 kg. 0,550 t

3 flexions de 120 kg. 0,360 t

3 flexions de 130 kg. 0,390 t

3 flexions de 150 kg. 0,450 t

3 flexions de 160 kg. 0,480 t

TOTAL : 5,830 tonnes

Pull over - Biceps Curl. : 3x10x30 kg, enchaîné avec un jogging de 800 m :

5x50 m 100%,
5x60 m 100%,
5x70 m 100%,
5x80 m 100%,
5x70 m 100%

(Départ arrêté, retour
marché lentement
entre les parcours
1' environ, récup. 7'
entre les séries).

5x60 m 100%,
5x50 m 100%

(meilleures performances
sur 50 m, dernière série,
dernier 50 m 5"85)

Retour au calme 10' (12 km/h).

Type II, soir :

- Echauffement 20' (15 à 18 km/h),
- banc suédois.
- Bonds alternés (jambe droite/jambe gauche), déroulement complet du pied barre à 30 ou 40, 60 kg sur les épaules selon le degré de forme.
- 1x10", 1x20", 1x30", 1x45", 1x1', 1x1'30", 1x1', 1x45", 1x30", 1x20",
- ensuite jog. 5'
- Ceinture de judo
- 50 m tenu puis 50 m laché sprint à 100%, le tout 3 fois avec une récupération de 15',
- Fin de séance 3x10x20 m (100%)
- retour au calme,
- 1500m.

Pour les voies aérobies

J'ai toujours veillé à conserver **ma vitesse d'endurance rapide** (proche de la VO² 85%-90%), 2 à 3 fois par semaine, de 20' à 40 mn après échauffement.

Dans ce type d'effort, quand je n'étais plus capable de travailler vite **quand il le fallait**, j'enlevais des séances de courses longues et je rajoutais des séances de vitesse-côtes ou musculation (quelquefois mixtes).

En 1978-1979 :

J'ai beaucoup utilisé le fartleck, mais, par la suite j'ai opté pour le **stady state** (cher à Harry Wilson, entraîneur d'Ovett) dans les plus hautes vitesses.

Au mieux :

- 18 km/h sur 1h20 mn ;
- 19,5 à 20,5 km/h (10', 20', 30' au choix ex. 4x10' ou 2x20') ;
- 20'5 à 21,5 km/h, 4x1800 m (VO²).

Le cross country n'a jamais été un objectif, mais un moyen de progresser.

Je n'ai jamais fait de double saison, les courses d'été doivent être récupérées surtout quand on est un coureur de train.

En 1980, j'ai fini 8e au France de cross suivant la mode et les conseils des entraîneurs j'ai fait du kilométrage.

En 1978, de 60 à 80 km/semaine je passe à 120, 130 voire 150 km/semaine (1 fois) le résultat fut négatif.

Dès que j'ai voulu travailler vite sur la piste, je me suis blessée. A mon sens, dû à un excès de kilométrage (affaiblissement musculaire) par la suite jusqu'en

1983 je me suis organisé ainsi : plus de kilométrage au dessus de 120 km.

Exemples pour 1 mois :

- 1ère semaine, 80 km ;
- 2ème semaine, 110 km ;
- 3ème semaine, 120 km ;
- 4ème semaine, 50 à 60 km.

Je n'ai jamais eu de finish court, type 100 m, 150 m ou le dernier 200 m dévastateur, l'important **est de le savoir** et de prendre ses dispositions **avant**. (J'étais très capable de faire un dernier 200 m en 25"5-26" seulement le chrono à l'arrivée n'est pas d'une grande valeur, ex 3'42"-3'43").

J'ai toujours eu du finish, mais pas ce type d'effort.

Exemple : à Florence en 1982, le 28 mai : 1er devant Aouita, Masback, Wessinghage, Abascal, en terminant le dernier tour en 51"5 pour une course en 3'41"5.

Autre exemple : Lors de mon record à Viarrégio, en Italie derrière Aouita, J. Mays passe en 2'28"8, Aouita en 2'29"2, Dien en 2'29"7. Je termine le dernier 500 m en 1'04"72 (chose intéressante, ceci représente un test effectué un dimanche matin en mai de la même année ; séance de test 1x300 m = 36" - 2/1x500 m = 1'04").

En conclusion, je pense que pour réussir en demi-fond, il faut :

- Une autopersuasion et une motivation profonde,
- un gros potentiel aérobique et de force vitesse,
- Ne jamais imiter les autres (si j'avais voulu faire comme Coe, et faire une séance de 4x800 m en 1'51", récup. 3' :



a) j'en aurai fait la moitié,

b) on gagne que par ses **qualités** et non par imitation à l'entraînement d'un autre.

- Travailler sa qualité (pour moi faire des 400m, 500m, 600m, 800m de 94% à 97% de ma vitesse optimale sur cette distance),

- Travailler **dur**, ce qui ne signifie pas toujours **beaucoup**.

Quand Eric Meiden, le patineur de vitesse, fait du vélo, il n'est pas rare de voir des athlètes à l'époque faire du vélo pour **récupérer**.

Mais Meiden récupérerait-il vraiment ?

Et quel rapport avec la course à pied ? (sauf peut être suite à une blessure pour son entretien personnel) aucun ! Si on en voit un il faut faire le Tour de France, pas de la course à pied.

Il faut se préserver des modes. Les modes passent et les athlètes trépassent. Le record du 20x200 m ou du 2x400 m en 49", récupération 1'.

Personnellement, je pense que cela existe pour certains coureurs, c'est leur **qualité dominante**.

Si j'avais été capable de faire une séance de ce type 2x400 m en 49", récup. 30", j'aurais fait 1'39" au 800m. En matière de course à pied, c'est comme dans d'autres métiers, il faut faire avec.

Ce que l'on ne possède pas ne saurait être compté.

Pour l'avenir

Aujourd'hui avec les connaissances et les moyens mis en œuvre pour les athlètes de haut niveau, nous arrivons à avoir de plus en plus de jeunes qui réussissent à franchir un cap, par exemple 3'40" au 1500 m, mais la performance dite de haut niveau (3'30" à 3'32") est exceptionnelle et réalisée par une minorité.

Est-ce un manque de connaissance pratique dans l'entraînement moderne ?

Est-ce un manque de conditions exceptionnelles ?

Est-ce un manque chez nos coureurs eux-mêmes ?

Pour conclure, certains coureurs ont pensé que j'aurais fait un excellent coureur de 5000m, je ne le pense pas ! Prenons plusieurs raisons à cela.

1) J'aurais été incapable de tenir une VO² max pendant 13 minutes et surtout de la répéter à l'entraînement, 2, 3 ou 4x15 minutes.

2) Quand je fais une séance de 3x800 m, 1'57" à 1'54"5 récup. 8". Henry Rono fais la même avec 1x800 m supplémentaire, mais surtout récupère 3' **c'était sa qualité dominante**.

Souhaitons que nous puissions trouver un jour réponse à toutes ces questions et permettre ainsi à plusieurs Français de côtoyer 3'30"-3'31" au 1500 m.