

Préparer les coureurs aux épreuves de courses hors stade

Il s'agit dans ce chapitre de manipuler les éléments vus précédemment qui permettent de réaliser un plan d'entraînement sur chacune des épreuves de courses hors stade pour un coureur de type 3.



Le 10 km

Pour pouvoir organiser une bonne planification, il nous semble qu'il ne faille pas dépasser 4 épreuves de 10 km et 3 courses de semi-marathons par an.



Période de régénération

3 jours.

Contenu : footing(s) à allure et à kilométrage modérés.

Période de relâchement

3 jours. Contenu : footing(s) à allure et kilométrage modérés.

Période de développement général

Il est souhaitable d'utiliser la période hivernale peu riche en épreuves Hors Stade pour faire une bonne période de préparation générale avec un gros travail de condition physique et une pratique du cross.

La pratique du cross permet une amélioration de la condition physique générale par un travail de côtes, d'appuis sur terrains variés, et de relance. De plus les allures se rapprochent de la

vitesse spécifique du coureur de 10 km, ce qui constitue une excellente piquêre de rappel de ce type de travail.

Les corridas de fin d'année sont également un moyen motivant d'entretenir sa vitesse spécifique.

Durant cette période de développement général, les séances prioritaires sont celles de développement/entretien de la VMA.

✓ *Développement de la VMA*

Un coureur s'entraînant 3 à 4 fois par semaine, ne fera qu'une séance de VMA par semaine : séance de VMA courte une semaine, une séance de VMA longue la semaine suivante.

Un coureur s'entraînant 5 à 6 fois par semaine, réalisera 2 séances de VMA par semaine, une séance de VMA courte et une séance de VMA longue. Ces séances de VMA peuvent aussi se réaliser sur la route ou en nature, mais cela nécessite un balisage précis.

✓ *Développement de la condition physique*

PPG puis PPS qui inclura du travail de bondissements et du travail en côte (8 à 10 côtes de 100 à 200m)

Objectif : atteindre sa fréquence cardiaque maximale en haut de chaque côte. Récupération trottée de 2 à 3 minutes entre les côtes.

✓ *La sortie longue :*

En endurance fondamentale (> à 1h) soit d'1h05 à 1h15 tous les 8 à 15 jours selon les compétitions.

✓ *Entretien de la vitesse spécifique*

Une séance de rappel tous les 15 jours (4 à 6 km). Si l'athlète fait 2 séances de VMA par semaine, la séance de VS sera faite à la place de la VMA longue. Pour l'athlète qui fait qu'une séance de VMA, la VS sera intégrée dans la sortie longue.

Période de développement spécifique

Sa durée est généralement de 4 semaines. Elle peut être réduite à 2 semaines si ce qui a été fait durant la période précédente est très proche par le contenu de ce qui se fait pendant la période spécifique (exemple cross).

Durant cette période de développement spécifique, la séance prioritaire est la séance spécifique et non plus celle de VMA.

✓ *Vitesse spécifique*

Une séance par semaine sur des distances de 1000 m à 3000 m pour un volume global de 4 à 6km.

L'entraîneur veillera à faire respecter l'allure car il y a un danger pour l'athlète à aller trop vite même si cela paraît facile.

Il faudra être attentif à ce qu'il y ait une progression qui allie augmentation des distances, augmentation du volume global, et réduction des temps de récupération de 3' à 1'.

✓ *Entretien de la VMA*

L'entraîneur utilisera de préférence utilisez des séances de VMA courte. Le contenu est identique à celui des séances de la période de développement général.

✓ *Sortie longue*

Une sortie d'1H15 à 1H 30 par semaine en endurance fondamentale. Compte-tenu de la proximité de la compétition et de la faible durée de la période spécifique (2 à 4 semaines), la dernière sortie longue ne doit pas excéder 1h 15.

✓ *Compétitions préparatoires*

De même que pendant la période hivernale les cross et les corridas constituent des compétitions préparatoires, il peut être envisagé de programmer un 5km jusqu'à J-7.