

# ENTRAÎNEMENT

**C**omme nous l'avons déjà évoqué dans un précédent article, la course de 800 m est une épreuve de sprint prolongé, dont l'intensité tend à se rapprocher des vitesses maximales d'exécution. L'effort que représente cette spécialité se situe dans des fourchettes variables suivant le sexe et le niveau, mais on peut néanmoins dégager deux grandes plages de temps.

- de 1'43" à plus de 2' pour les hommes
- de 1'54" à plus de 2'30 pour les femmes

L'intensité très élevée de cet effort va engendrer la création d'un important écart entre les besoins énergétiques que réclame l'organisme du coureur et l'énergie que peuvent lui fournir les processus aérobie à travers le niveau de sa puissance maximale.

C'est donc l'intervention de l'énergie anaérobie qui va permettre de combler ce déficit avec une importance d'autant plus grande que l'intensité de l'effort est nettement au-dessus du niveau de la PMA du coureur.

En se référant aux différents temps de course, on peut de manière très schématique, et en prenant des valeurs extrêmes, rendre compte de la part des systèmes énergétiques à travers le tableau suivant :

CATÉGORIE	INTERVENTION AÉROBIE	INTERVENTIONS ANAÉROBIE
HAUT NIVEAU MASCULIN	35 % à 40 %	60 % à 65 %
NIVEAU RÉGIONAL FÉMININ	55 %	45 %

Il est clair que ces différences significatives entre les deux domaines d'intervention énergétiques mises en évidence en fonction, soit du sexe, soit du niveau, doivent nous amener à marquer de nettes variations d'orientation dans la technique d'entraînement du 800 m, en fonction du public concerné.

## LES 3 GRANDES RÈGLES DE BASE À RETENIR

- 1** Le 800 m féminin nécessite un développement plus important du secteur aérobie que du secteur anaérobie.
- 2** Le 800 m masculin est une épreuve très nettement anaérobie.
- 3** Plus les athlètes progressent vers le haut niveau, plus l'effort devient anaérobie.

En effet lorsque l'intensité de l'effort dépasse le niveau de consommation maximale d'oxygène ( $VO_2$  MAX), ce qui est très largement le cas dans un 800 m, l'accumulation de l'acide lactique dans le sang continue après la période initiale et persiste tout au long de l'effort. A partir d'une intensité d'environ 65 % du  $VO_2$  MAX, l'effort devient partiellement anaérobie parce que c'est à ce niveau que l'acide lactique augmente de façon significative au-dessus de sa valeur de repos (seuil anaérobie).

Cette augmentation se poursuit même jusqu'à atteindre un pic entre la 5<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> minute de récupération.

LE 800 M EST DONC UN EFFORT LACTIQUE

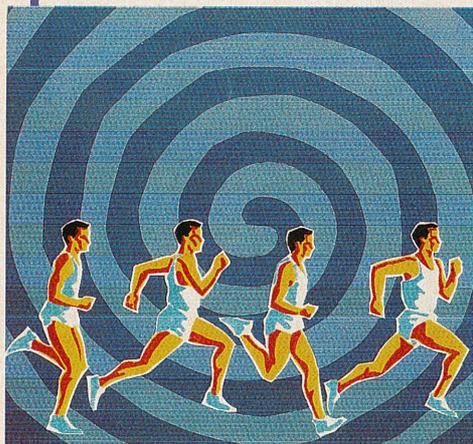
## PROCESSUS D'UTILISATION DU SYSTÈME ANAÉROBIE LACTIQUE DANS L'ENTRAÎNEMENT

Le seuil anaérobie indique le niveau de l'effort au-dessus duquel une contribution lactique à la dépense énergétique a lieu au début de l'exercice, avant qu'un état stationnaire ne soit atteint.

Nous savons que même sous des efforts se situant au dessus du seuil d'anaérobie, et quel que soit le niveau de concentration absolu, la concentration de lactique dans le temps est le résultat d'un équilibre entre production et élimination. Notre propos est donc d'étudier les orientations d'utilisation du système lactique dans l'entraînement du 800 m et les méthodes d'élimination des produits engendrés.

### A ORIENTATION : ENDURANCE BASIQUE

L'utilisation de cette méthode oriente l'entraînement dans une recherche de tolérance à l'accumulation lactique lente et progressive. Les exercices se situent entre 60 % et 90 % de  $VO_2$  MAX et se caractérisent par une concentration rapide du lactique dans la partie initiale puis par une stabilisation à un niveau supérieur à celui de repos. La concentration sanguine du lactique s'élève régulièrement durant toute la durée des efforts et n'atteint des valeurs optimales qu'en fin d'effort.

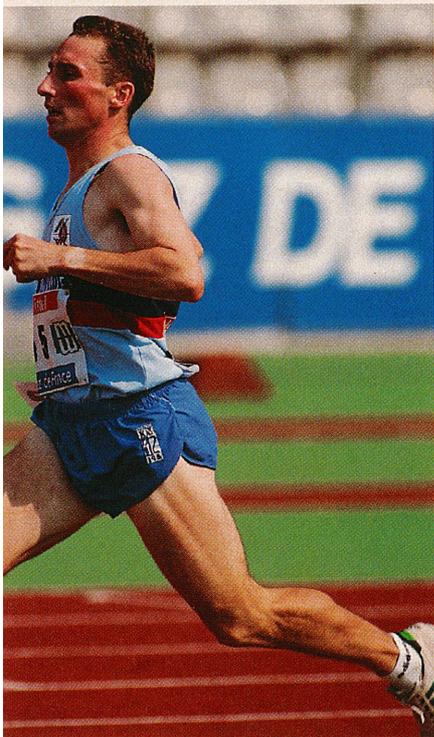


# À L'ENTRAÎNEMENT 800 M

## Le développement de l'endurance spécifique

Une course sur 800 m est une épreuve de sprint prolongé, dont l'intensité tend à se rapprocher des vitesses maximales d'exécution. L'utilisation de cette méthode de préparation oriente l'entraînement dans une recherche de tolérance à l'accumulation lactique lente et progressive.

Dossier réalisé par Richard Descoux entraîneur de Patricia Djaté



## B ORIENTATION : ENDURANCE LACTIQUE

Dans l'utilisation de cette seconde orientation d'entraînement, l'accent est mis sur la résistance de l'organisme à l'effort sous des taux d'acidose très élevés mais surtout dont les temps d'intervention sont très courts et très violents.

Cette méthode utilise des efforts dont l'intensité doit se situer au delà de  $\dot{V}O_2$  MAX, entre 100 % et 120 %.

Le déficit en oxygène augmente alors immédiatement et l'organisme subit une « volée » lactique soudaine et de grande intensité pouvant atteindre des valeurs extrêmes et en cela devenir rapidement un facteur limitant de la performance.

### LES DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICES

Ces séances sont effectuées au moins au rythme spécifique du moment, en cherchant une augmentation du rythme

dans les séquences de fin de séances, au début du cycle, puis en fin de cycle, les distances plus courtes utilisées servent à la préparation des changements d'allure et de l'accélération terminale.

**1** (2 x 300 m) + (1 x 400 m) + (4 x 200 m). Récup = 1'30", pause 4' entre chaque bloc

**2** 2 séries de 400 m + 200 m + 200 m. Récup = 2'30" et 30". Pause 12' entre les deux séries

**3** (200 m + 400 m + 200 m) + (200 m + 200 m + 200 m). Récup = 1'30", pause 6' entre les 2 blocs

**4** 300 m + 300 m + 600 m + 200 m. Récup = 2'30"/4'/30"

**5** (600 m + 100 m) + (400 m + 150 m) + (300 m + 200 m). Récup = 200 m, pause 6' entre chaque bloc

**6** 600 m + 300 m + 150 m + 150 m. Récup = 4'/2'30'/1'30" ■

## ENDURANCE LACTIQUE

### ALLURES POUR SÉANCES ENDURANCE LACTIQUE

▼ RYTHME	DISTANCES ►					
	600 m	500 m	400 m	300 m	200 m	150 m
2'30"	1'52"	1'31"	1'11"5	51"	32"5	24"
2'25"	1'49"	1'28"	1'09"	49"05"	31"5	23"5
2'20"	1'45"	1'25"	1'07"	47"5	30"5	22"5
2'15"	1'41"	1'22"	1'04"	46"	29"5	22"
2'10"	1'37"5	1'19"	1'02"	44"5	28"5	21"
2'05"	1'33"5	1'16"	59"5	42"5	27"	20"
2'00"	1'30"	1'13"	57"	41"	26"	19"5
1'55"	1'26"	1'10"	55"	39"	25"	18"5
1'50"	1'22"5	1'06"5	52"5	37"5	24"	17"5
1'45"	1'18"5	1'03"5	50"	36"	23"	17"

## ENDURANCE BASIQUE

### ALLURES POUR SÉANCES ENDURANCE BASIQUE + VITESSE TERMINALE (300 m - 200 m)

▼ RYTHME	DISTANCES ►						
	1 000 m	600 m	500 m	400 m	-	300 m	200 m
2'30"	3'40"	2'05"	1'40"	1'19"	-	56"	35"5
2'25"	3'33"	2'00"	1'37"5	1'16"	-	54"5	34"5
2'20"	3'25"	1'56"5	1'34"	1'13"5	-	52"5	33"33
2'15"	3'18"5	1'52"5	1'30"5	1'11"	-	50"5	32"
2'10"	3'11"	1'48"	1'27"5	1'08"5	-	48"5	31"
2'05"	3'04"	1'44"	1'24"	1'06"	-	47"	30"
2'00"	2'56"5	1'40"	1'20"5	1'03"	-	45"	28"5
1'55"	2'49"	1'36"	1'17"	1'00"5	-	43"	27"5
1'50"	2'42"	1'32"	1'14"	58"	-	41"	26"
1'45"	2'34"5	1'27"5	1'10"5	55"	-	39"5	25"

### LES DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICES

L'ordre de ces différents exercices types correspond à la progression du travail au cours du cycle de préparation au travail lactique à raison d'une séance par semaine, ou par microcycle de 10 jours. L'intensité ira croissante sans pour autant jamais dépasser 90 % du  $\dot{V}O_2$  MAX. L'intérêt du travail consiste en effet à privilégier la quantité plutôt qu'une augmentation abusive de l'intensité risquant de faire basculer l'effort dans le système lactique décrit dans la suite de notre propos.

**1** 2 séries de (10 x 20" Récup = 1') + (2 x 600 m), Récup = 200 m, pause 400 m

**2** (2 x 1 000 m) + (3 x 400 m) + 10' à 85 % VMA + 1000 m. Récup = 200 m, pause 400 m

**3** 1 000 m + (2 x 600 m) + (2 x 500 m), Récup = 4', pause 6' entre chaque bloc

**4** (5 x 500 m) + (8 x 300 m) + (10 x 200 m), Récup = 100 m, pause 4' entre chaque bloc

**5** (3 x 500 m) + (5 x 300 m) + (6 x 200 m), Récup = 100 m, pause 4' entre chaque bloc

**6** 1 000 m + (4 x 300 m), Récup = 2', pause 4' entre le 1 000 m et le bloc (4 x 300 m)

**7** 1 000 m + (3 x 300 m) + 150 m + 100 m. Récup = 200 m trot

**8** 2 séries de 150 m + 200 m + 250 m + 300 m. Récup = 2'30" pause 6' entre les deux séries