

J'ai rencontré Natalia pour la première fois à Bercy en 1990 à l'occasion du match des 6 Nations.

Je l'ai revue l'été suivant à Split aux Championnats d'Europe, avec son mari et entraîneur Sergueï Karitonof. A Split, Sergueï m'a demandé d'organiser pour Natalia, ainsi que pour quelques autres athlètes, une tournée de cross en France. Ils sont arrivés à Longwy le 17 novembre, pour participer le lendemain au Cross de Metz. Ensuite, ils sont restés une semaine chez moi. Nous avons donc à cette occasion, avec mon club l'A.C.L.H., organisé une soirée sur l'entraînement de Natalia.

Serge NICOLAEFF



UNE SEMAINE A LONGWY ...

AVEC NATALIA ARTEMOVA

Natalia ARTEMOVA a commencé l'athlétisme vers l'âge de 11 ans. Elle effectua ses débuts en sprint et sur les haies, avant de se consacrer plus tard au demi-fond ; elle tentera même quelques expériences sur de plus longues distances, telles que le 5000 mètres voire jusqu'aux 30 kilomètres sur route !

Ainsi, Natalia s'est-elle exprimée dans une gamme très large de distances de course. Il convient de signaler que la jeune athlète soviétique se manifeste très tôt pour ses qualités physiques au-dessus de la moyenne ; d'autre part, elle n'a pas manqué de renforcer et développer dès son plus jeune âge ses qualités musculaires ; aujourd'hui encore, elle continue à entretenir, affiner de manière régulière des capacités hors du commun, ce qui peut expliquer son aptitude à produire des fins de courses très rapides en toutes circonstances, ainsi que la qualité de ses références chronométriques.

Ajoutons à cela une formidable motivation et un goût très prononcé pour l'effort : Natalia a constamment exprimé l'envie de s'entraîner très durement, en respectant parfaitement les consignes.

La course à pied fait partie de l'univers quotidien de Natalia ; ne travaillant pas, elle s'y consacre totalement, sous la conduite de son entraîneur - qui est également son mari - ; d'ailleurs, celui-ci est entraîneur professionnel, selon un statut officiellement reconnu en U.R.S.S., et il s'occupe d'elle à plein temps.

L'entretien réalisé avec Natalia et son entraîneur a permis d'aborder dans leurs grandes lignes les principes régissant l'entraînement de Natalia.

Tout d'abord, son entraîneur a reconnu ne pas s'appuyer sur une logistique médico-scientifique, faute de moyens existants ou mis à sa disposition dans son pays. L'entraînement repose donc sur la bonne connaissance que son mari possède des capacités physiques et mentales de Natalia, sur un dialogue complice et le fruit de l'expérience.

La préparation de Natalia est volontairement axée autour de l'objectif prioritaire que représente la saison estivale : en effet, estime l'entraîneur, il est très délicat de vouloir poursuivre deux objectifs importants lors d'une même saison ; la saison hivernale sera donc perçue avant tout comme un moyen de préparer les affrontements de l'été ; il ajoute que si l'on peut concevoir malgré tout la poursuite de deux objectifs principaux lors d'une même saison (hivernale et estivale) cela peut s'avérer en fait une opération à court terme, avec des effets néfastes sur les saisons à venir.

D'une saison à l'autre, les formes de préparation de l'entraînement de Natalia évoluent : ainsi, les quantités varient, notamment le kilométrage réalisé lors des séances foncières. Le kilométrage annuel varie de 3500 à 5500.

Après une ou deux saisons hivernales en salle, on retrouve une saison axée autour de la pratique du cross-country.

La fréquence des efforts consacre des périodes de trois semaines d'efforts intensifs, suivies d'une semaine de repos relatif. En période de compétition, la dernière séance "dure" d'entraînement est placée quatre jours avant (soit le mercredi si la compétition est le dimanche). Durant cette même période, estivale surtout, l'entraînement s'organise selon une succession de cycles d'environ six semaines incluant :

- une quinzaine de jours avec trois ou quatre compétitions,
- deux semaines d'entraînement
- une dizaine de jours avec deux compétitions.

Chaque séance d'entraînement fait l'objet d'un "rappel PPG", où Natalia réalise exercices de coordination précédemment acquis ; cela donne une vingtaine de minutes consacrées à des efforts gymniques variés et dynamiques pratiqués systématiquement durant l'échauffement.

Enfin, signalons qu'elle s'entraîne dans un groupe qui comprend les athlètes suivants :

- BABOUCHKINA Antonnia, 4'11''76 au 1500m et 2'02'' au 800m.
- KOZLOVA Angela, 4'16'' au 1500 m et 2'06'' au 800m.
- ZEMLIANSKI Viktor, 1'46''76 au 800m.

L'entraînement de Natalia ARTEMOVA. Quelques exemples :

Décembre, 21 jours :

Lundi	matin	10 km à 4'40'' PPG/musculation 3 à 6 x 100 à 150 m en souplesse
	après-midi	8 à 10 km à 4'40'' bondissements sur 50 à 100 m, pour une quantité totale de 1,5 km
Mardi	matin	13 à 16 km à 4'10'' 8 à 11 x 1', avec 40'' de récupération
	après-midi	6 à 8 km PPG en salle pendant 40'
Mercredi	matin	14 à 18 km à 4'30'' 10 à 15 x 200 m en 35''-40'', avec 1' de récupération
	après-midi	repos/massage
Jeudi	matin	8 à 12 km à 4'30'' 7 à 10 x 100 m à 150 m en côtes
	après-midi	6 à 7 km bondissements sur 50 à 100 m, pour une quantité totale de 1,5 km



Samedi matin 8-10 km
bondissements en salle (1,5 km)
après-midi 7-8 km
10 x 100 m en côtes de 3-4 %

Dimanche matin 8-15 km à 3'20''-3'30''
3-4 x 300 m en 47''-48'' avec 1' de récupération

Palmarès de Natalia ARTEMOVA

En junior, Natalia était 3ème mondiale sur 800 m, 1500 m, 3000 m.

1983 Championnats du monde à HELSINKI : 7e du 3000 m en 8'45''.

1984 Spartakiades : 1ère du 3000 m

1985 Spartakiades : 3ème du 1500 m

1986 Natalia donne naissance à une petite fille.

1987 Retour à la compétition : 4'11'' sur 1500 m et 8'59'' sur 3000 m.

1988 Jeux Olympiques de SEOUL : 5ème en 8'31''.

1989 -----

1990 Goldwyld Games et meeting de ZURICH : 1ère sur 1500 m.

2ème performance mondiale sur 1500 m avec 4'02''.

1991 Coupe d'Europe à FRANCFORT : 2ème du 1500 m en 4'01''01.

Records personnels de Natalia ARTEMOVA

800	1'58"2
1500	3'59"16 en 1991 à Zurich
3000	8'31" en 1988 à Séoul
5000	14'56"
400	53"2

En 1989, elle a une performance à 8'57" sur 3000m.

Vendredi matin 5 à 8 km à 5'
3 à 4 x 2000 m en 6'50'', avec 2' de récupération ou seulement 2 x 2000 m., en cas de cross-country le dimanche

après-midi 7 à 9 km
PPG

Samedi matin 10 km
muscultation : charges de 20 à 40 kg, pour un volume total de 2 à 3 tonnes ou entraînement rapide en côtes

après-midi 8 km de course dans le sable

Dimanche matin cross-country ou 20 à 25 km
après-midi repos

L'entraînement de Natalia ARTEMOVA : trois semaines "type" en avril-mai, pour un kilométrage hebdomadaire de 150-160 km.

Lundi matin 8-10 km
600 à 800 m d'exercices avec des haies

après-midi 3 à 4 km d'échauffement
3 x 600 m en 1'40'' avec 1'30'' de récupération,
4' de repos, 1 x 2000 m en 6'20'', 4' de repos, 3 x 300 m en 47'' avec 1' de récupération

Mardi matin 6 km à 3'25'' (VMA)
4 x 1000 m en 3'00'' avec 2' de récupération

après-midi 10-12 km
séance de muscultation

Mercredi matin 13 km à 4'30''-4'40''
exercices ou course dans le sable (1,5 km)

après-midi 3 à 4 km d'échauffement
2 x 2000 m en 6'15'' avec 4' de récupération, 4' repos
8 x 200 m en 33''-34'' avec 40'' de récupération

Jeudi matin 15 km
40' de PPG en salle
après-midi repos

Vendredi matin échauffement 5-6 km
1 x 2000 m en 6'30'' - 4' de repos
4 x 400 m en 68'' avec 50'' de récupération - 4' de repos
1 x 1000 m en 2'55'' - 4' de repos
5 x 200 m en 33'' avec 30'' de récupération

après-midi 10 km à 5'00''
séance de muscultation



Travail en côte, très cher à Karitonof, entraîneur et mari de Natalia. Le travail est effectué presque quotidiennement en période hivernale et en mars-avril. Artemova, Kazakova, Kozlova, Marie Nicolaeff et Molchair Sophie à Gorcy.