

EXCLUSIF

Quel entraînement pour AOUITA ?

*Il paraît frêle au milieu
de quelques-uns
des meilleurs « milers »
mondiaux.
Et pourtant...*



PHOTO GEORGE HERRINGSHAW / ASSOCIATED SPORTS PHOTOGRAPHY

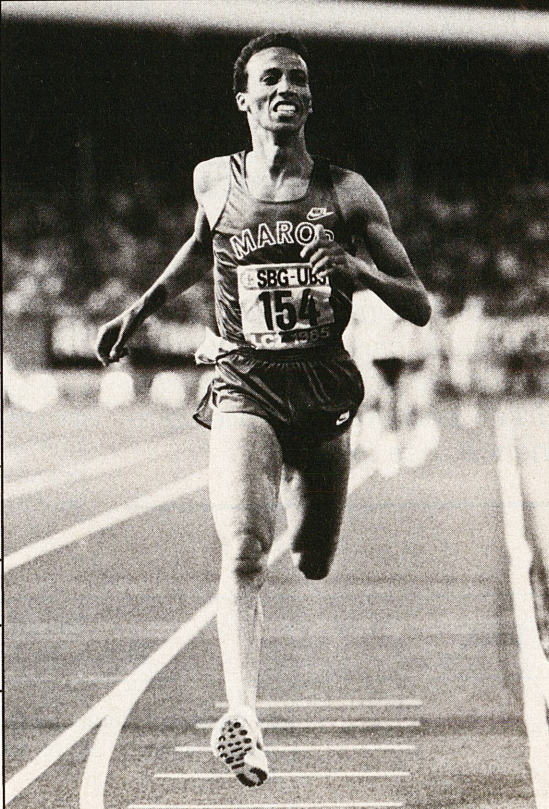
*Saïd Aouita a toujours entretenu le plus épais mystère autour de son entraînement. Grâce à **Foulées**, le voile commence à se lever...*

Peut-être le Marocain Saïd Aouita écrira-t-il un jour ses mémoires... dans lesquels il livrera enfin les secrets d'un entraînement qui l'a amené au sommet du demi-fond mondial. Pour l'heure, on est bien forcé de se contenter des quelques bribes que l'on peut découvrir ici et là. Voici donc, en exclusivité pour les lecteurs de *Foulées* et grâce à la contribution de son entraîneur de l'époque,

Gérard Goriot, un mois et 10 jours de l'entraînement suivi par le recordman du monde des 1500 et 5000 m. C'était en 1980, à Fès, où il a grandi. Il n'avait pas encore 20 ans et il valait déjà quelque 3'37" sur 1500 m. C'était aussi moins de deux ans avant qu'il remporte, en 1981, le célèbre cross du *Figaro* au nez et à la barbe de tous les favoris !

FÉVRIER 1980

Date	Travail prévu (donné par l'entraîneur)	Travail réalisé (de la main de Saïd Aouita)
Vendredi 1	Endurance fondamentale. Parcours continu d'une heure à allure facile, avec assouplissements.	Repos à cause d'étude.

Date	Travail prévu (donné par l'entraîneur)	Travail réalisé (de la main de Saïd Aouita)
Samedi 2	En parcours naturel, tracer un circuit varié (virages, côtes, plat, etc.) d'un kilomètre et faire 8 x 1000 m en 2'50" (récupération).	En parcours naturel (virages, toboggans, plat, etc.) de un kilomètre: 7 x 1000 m entre 2'45" à 2'55".
Dimanche 3	Fartlek de ¾ d'heure sur les collines + assouplissements.	Fartlek sur les collines de 60 minutes et assouplissement.
Lundi 4	Repos ou footing léger.	Footing léger de 45 minutes.
Mardi 5	Echauffement footing ½ heure (tranquille), puis 2 000 m en 5'40, 2 x 1 000 en 2'50, 4 x 500 m en 1'20. Récupération complète.	Echauffement ½ heure. 2 000 m en 5'40, 2 x 1 000 m en 2'50, 4 x 500 m en 1'20. Récupération complète.
Mercredi 6	Endurance fondamentale 1 heure (allure facile). Arrêts assouplissements. Finir par 4 x 80 m (vitesse).	Repos à cause d'étude toute la journée.
Jeudi 7	Fartlek sur les collines ¾ d'heure + assouplissements. Finir par 4 x 80 m (vitesse).	Fartlek sur les collines, 60 minutes et assouplissements. 4 x 80 m (en vitesse).
Vendredi 8	Repos.	J'ai fait le travail de mercredi 6. Endurance fondamentale de 1 heure (allure facile). Arrêts assouplissements et 4 x 80 m (vitesse).
Samedi 9	Trouver, si possible, une côte de 300 m pas trop inclinée et faire 8 x 30 m en côte. Finir par le footing léger, ½ heure.	À PARTIR DE LÀ, SAÏD AOUITA N'A RIEN INSCRIT DANS CETTE COLONNE...
Fin d'une période de préparation intense de 10 jours (entraînement fort) et début le 11 d'une période préparatoire de mise en condition.		
Lundi 11	Sur parcours naturel, faire 8 x 500 (1'25, récupération rapide), puis footing ½ heure.	
Mardi 12	Endurance fondamentale sur du plat, 1 h. 30 avec arrêts assouplissements.	
Mercredi 13	Endurance active (allure rapide type cross pendant 15 mn), puis récupération et footing léger ½ heure avec assouplissements.	
Jeudi 14	Repos ou footing facile.	
Vendredi 15	Parcours en nature, fartlek ¾ d'heure, puis 8 x 100 mètres en 13"5. Récupération active.	
Samedi 16	Footing facile d'entretien (½ h.) avec assouplissements.	
Dimanche 17	Championnat national de cross à Rabat.	
Lundi 18	Repos.	
Mardi 19	Footing léger ½ heure avec assouplissements, puis effectuer des lignes droites en souplesse, par exemple 12 x 120 m (relâché).	

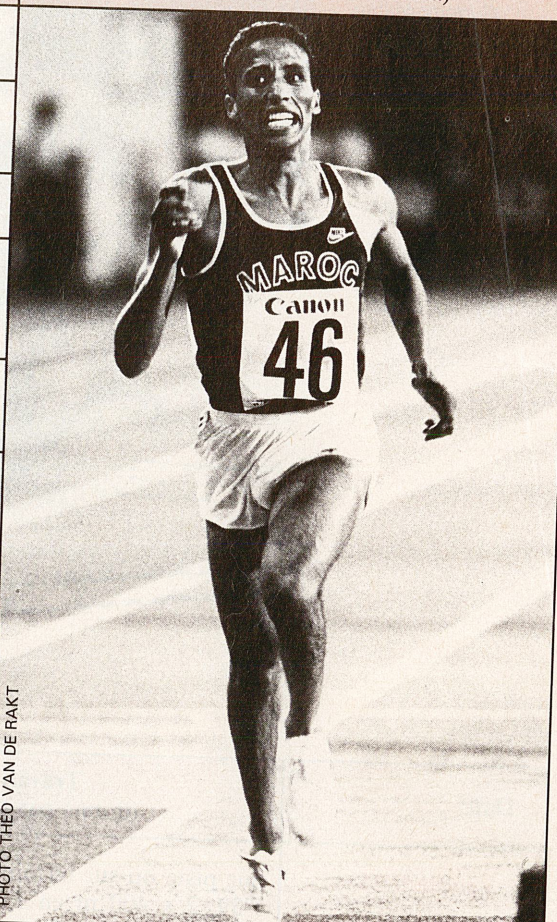
Date	Travail prévu (donné par l'entraîneur)	Travail réalisé (de la main de Saïd Aouita)
Mercredi 20	Endurance fondamentale 1 h 30 sur du plat.	
Jeudi 21	Effectuer 8 x 300 m en côte (séance du 9), puis footing récupération ½ heure.	
Vendredi 22	Repos.	
Samedi 23	Au stade, bondissement sur haies : 5 haies de 0,91 mètre placées à 80 m ; 6 fois 320 m haies. Finir par footing léger.	
Dimanche 24	Fartlek, parcours sur les collines ¾ d'heure. Finir par 3 x 100 m.	
Lundi 25	Endurance fondamentale sur le plat, 1 heure avec arrêts assouplissements.	
Mardi 26	Au stade sur piste ou parcours naturel : 2 x 800 m en 2'10, 4 x 400 m en 1'04, 6 x 200 m en 28".	
Mercredi 27	Repos.	
Jeudi 28	Fartlek ½ heure sur le plat, puis quelques répétitions en côte. Récupération sous forme d'assouplissements.	
Vendredi 29	Endurance fondamentale 1 h 30, avec arrêts récupération.	

PHOTO THÉO VAN DE RAKT

Observations : ATTENTION :

N'oublie pas que tu es un pistard, et que ton avenir, c'est la piste. C'est pourquoi l'entraînement est basé sur les compétitions du juin-juillet.

- Il est prévu tout de même une préparation spéciale qui doit te permettre d'être en bonne forme pour le National de cross.
- On reviendra sur des séances de travail en intervalles (également un peu pour le 3000 m steeple).

- Éviter les courses sur du sol dur (route, béton, terre battue), choisir des sols souples (tendinite).
- Tâche de bien mettre dans la colonne «travail réalisé» ce que tu as réellement fait. C'est important pour moi. J'en tiendrai compte pour la suite des programmes et pour bien étudier comment tu réagis à l'entraînement. Bon courage. Garde le moral, tu es sur la bonne voie, tu dois réussir. Amitiés.

Gérard Goriot

●
Un athlète parvenu à maturité qui s'est façonné au fil des années.

P.S. : J'ai préféré adopter ce système de travail au mois. C'est plus précis, surtout à l'approche de la compétition sur piste. A la fin du mois de février, retourne-moi ce programme et, en fonction de ce que tu auras fait et selon tes observations, je te ferai un programme pour mars.

DU 23 AVRIL AU 2 MAI 1980

Date	Travail prévu (donné par l'entraîneur)	Travail réalisé (de la main de Saïd Aouita)
Mercredi 23	4 x 500 m (1'17), puis footing léger ½ heure.	Echauffement 20 mn, 4 x 500 m et footing. Les 4 x 500 m : 1'13, 1'13, 1'12, 1'11. Récupération complète.
Jeudi 24	3 x 20 min. endurance active, avec récupération de 10 min. Assouplissements pendant les repos.	3 x 20 min endurance active, avec récupération de 10 min. Assouplissements.

Dans la foulée de Sydney Maree, éphémère recordman du monde du 1500 m.



PHOTO THÉO VAN DE RAKT

Date	Travail prévu (donné par l'entraîneur)	Travail réalisé (de la main de Saïd Aouita)
Vendredi 25	Sur piste ou sur terrain naturel, 1 x 600 m en 1'39, 2 x 400 m en 1'03, 4 x 200 m en 27". Récupération en faisant la distance en marchant.	600 m en 1'24, 2 x 400 m en 54"2 et 54"1, 4 x 200 mètres en 26", 25"7, 25"6 et 25".
Samedi 26	Footing léger ¾ d'heure.	Footing 1 heure, calme.
Dimanche 27	Course en côtes sur les collines. 8 x 300 m (actif, récupération complète), puis ½ heure de footing léger.	8 x 300 m entre 45" et 48" sur une montée, puis ½ heure de footing léger.
Lundi 28	Footing endurance ¾ d'heure. Repos, puis 500 m en 1'15 (rapide).	Footing de 1 h. 15', puis sur piste 500 m en 1'09".
Mardi 29	Echauffement footing ½ heure, puis 12 x 100 m en 13". Récupération marchée et plus longue à partir du 4e 100 m.	Echauffement ½ heure sur piste. 15 x 100 m entre 12" et 12"9.
Mercredi 30	Repos.	Repos.
Jeudi 1er	Entraînement en nature sur les collines, type fartlek.	Fartlek de 1 heure en nature, puis assouplissements.
Vendredi 2	Au stade ou en nature : 1000 m (2'40), 500 m (1'20), 4 x 250 m (37"). Récupération complète.	Au stade, échauffement de ½ heure. 1000 m (2'36), 500 m (1'09), 4 x 250 m (entre 33 et 34").

J'ai suivi ce programme sérieusement, comme il faut. Mais la semaine suivante, je n'ai pas fait la piste, à cause du stade municipal qui est fermé pour la réparation.

(Saïd Aouita)