

La structure du cycle de l'entraînement de la championne olympique Olga Bondarenko durant la période préparatoire avant les Jeux Olympiques de Séoul.

Traduction Serge NICOLAEFF

Vladimir BONDARENKO
URSS

Je suis arrivé à Séoul le 25 septembre 1988, la veille des séries du 10 000 m femmes. Etant logé dans le centre sportif de Séoul, j'ai téléphoné à Olga au Village Olympique. Je lui ai dit que le lendemain matin il ne lui serait pas nécessaire de foncer durant les séries car son seul but était de finir parmi les huit premières afin d'accéder à la finale. Mais le matin du 26 septembre, j'ai été un peu surpris par le fait que les concurrentes ont couru trop vite. Olga termina deuxième (derrière Ingrid Kristiansen) en 31'47''65.

Ce fut une tâche difficile pour elle de récupérer sa force avant la finale le 30 septembre. Et Olga a avoué qu'elle ne se sentait pas suffisamment en forme avant la finale. Et il y avait de nombreuses raisons pour notre choix de tactiques contre ses rivales.

Tout d'abord, certaines des rivales d'Olga préféraient partir très vite car elles ne possédaient de sprint finish pour l'arrivée.

Deuxièmement, Olga était mal à l'aise en raison de la blessure à la jambe qu'elle s'était faite lors des premiers Championnats du monde en salle d'Indianapolis. Pour cette raison il était très risqué de lancer le sprint avant les derniers 200 - 300 mètres, car elle ne tiendrait peut-être pas la distance.

Troisièmement, elle se souvenait de son vertige en fin de course à Canberra lors de la Coupe du Monde, lorsqu'elle avait perdu la première place à cause d'une erreur. Pour cette raison, il valait mieux pour nous, jouer de la prudence durant la finale.

Quatrièmement, la fatigue de la série alarmait et déprimait Olga. Durant la finale, Ingrid Kristiansen abandonna. Quant à Katherin Ulrich, elle ne put suivre le train et après la moitié de la course elle fut lâchée par Elizabeth MacColgan, Lena Zhupieva et Olga Bondarenko. Durant les derniers tours, Lena Zhupieva fut également lâchée et deux femmes restaient en tête.

A 200 mètres de l'arrivée, Olga lança son sprint final et franchit en tête la ligne d'arrivée.

Une longue période de 17 ans avait précédé ce succès. C'est le travail d'Olga qui l'a aidé à réaliser son rêve (être une championne olympique).

J'ai aidé Olga à réaliser son rêve et j'ai dirigé son entraînement pendant 10 ans.

Maintenant, j'aimerais expliquer la façon dont nous avons préparé et organisé la préparation pour l'épreuve principale.

J'aimerais débiter par la structure du cycle annuel parce que je considère que la répartition de la préparation de la course est une nécessité pour le succès non seulement dans l'épreuve principale mais dans les autres compétitions.

Il est nécessaire de se souvenir que chaque cycle annuel est une partie des années d'entraînement d'un sportif. C'est pour cela que lorsque l'on détermine le travail de la saison de nos jours, il ne faut pas oublier le travail stratégique — l'entraînement d'un sportif de classe mondiale —. Le cycle annuel est divisé en plusieurs périodes d'entraînement. Durant ces périodes, on effectue graduellement le travail de préparation à la course ainsi que les autres types de préparation.

La période préparatoire débute en novembre et se termine fin mai. La période de compétitions hivernales divise toute la période préparatoire en deux étapes d'entraînement de « base ».

Il y a l'étape automnale d'entraînement de « base » (novembre, décembre) et l'étape printanière de « base ». La période de compétitions hivernales couvre trois mois (janvier, février, mars).

L'étape printanière d'entraînement de base pour la compétition est suivie d'une période de compétition qui débute en juin et qui se termine en principe en septembre.

Le cycle annuel se termine en octobre par la période de transition. Cette divi-

sion formelle du cycle annuel aide à mener l'athlète à des résultats souhaitables d'une façon plus systématique.

Chacune des périodes met l'accent sur le perfectionnement d'un type ou d'un autre d'entraînement. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut ignorer les autres types d'entraînement.

Durant la période préparatoire en novembre, décembre, avril et mai, on accentue le développement des capacités aérobies. Dans ce but, deux fois en deux semaines, on effectue des courses au rythme du 10-15 km et des répétitions de 1000- 2000 m avec 2-3 minutes de récupération. Une fois par semaine durant les microcycles de grosse charge on effectue des courses de 25-30 km à la vitesse de 1 km/4 minutes. Durant

cette période, on fait de la course en montée sur colline. En règle générale, il s'agit de courses de 400 m répétées 10-20 fois à un angle de 15-20°. Les efforts durant la montée atteignent 90 %. La course de retour en footing sert de repos.

Nous utilisons ce dernier moyen plus particulièrement au printemps (en avril et mai). Le total des distances courues en montagne durant les 4 séances d'entraînement en mai était de 24 km.

Cet entraînement fait monter le rythme du pouls à 180 battements/minute. Durant la période préparatoire on alternait deux semaines de forte charge (160-180 km) avec une semaine allégée (100-120 km de volume de course). Le volume de course du mois durant cette période est de 600-650 km.

Voici un exemple d'une semaine d'entraînement durant cette période :

1. **Lundi** : course de cross-country 10 km repos durant la soirée.
2. **Mardi** : matin, cross-country 10 km soirée, échauffement, 10 × 400 m avec 400 m de récupération 10 × 200 course en rythme avec 100 m récupération.
3. **Mercredi** : matin, cross-country 10 km soirée, 18 km forte charge ou entraînement en circuit.
4. **Jeudi** : mat , cross-country 18 km soirée, repo
5. **Vendredi** : matin, cross-country 10 km soirée, cross-country 20 km.
6. **Samedi** : matin, cross-country 10 km soirée, course rythmée 15 km 52'30".
7. **Dimanche** : matin, cross-country 30 km en 1'58''07.

Les tests simples mais informatifs servent à contrôler la préparation. A la fin septembre Olga prenait part à une course sur route de 15-20 km. Il était donc suffisant de courir 20 km en 20 km/1 h 8'-1 h 10' en hiver et 10 km en 32'10"-32'30" pour être certain du succès de l'entraînement avant la saison de compétition.

Un bon exemple qui montre le haut niveau de la préparation de puissance d'Olga est le fait qu'elle s'assoit et se relève en portant des poids qui pèsent plus que deux fois son propre poids.

Durant la période préparatoire, il est nécessaire de s'assurer que la capacité de vitesse ne baisse pas. Pour éviter cela on utilise des sprints de 100-200 m que l'on ne répétait pas plus de 10 fois durant une séance d'entraînement. On effectuait également des courses de 60-80 m avec une accélération progressive jusqu'à vitesse maximum. On n'utilisait pas plus de 6 de ces accélérations durant chaque séance d'entraînement.

En janvier, la période préparatoire passe progressivement à la période de compétition hivernale qui dure jusqu'à la fin du mois de mars. Le volume de la charge d'entraînement baisse = 140-160 km par semaine durant cette

période —. Et la longueur des distances est réduite. Cependant, la vitesse durant ces courses est augmentée et se rapproche de la vitesse de compétition.

Durant la période hivernale de compétition on montrait une préférence à la course de cross country et à la course sur route. Prendre part à de telles compétitions était une bonne préparation pour la compétition estivale parce que cela procure une bonne base pour l'endurance. On exclut pas la participation aux 1500/3000 m en salle si l'occasion se présente.

De nombreuses autres préparations ont permis à Olga de courir sur ces distances avec succès. Lorsqu'elle participa aux championnats d'Europe en salle à Athènes en 1985, elle remporta la deuxième place en 8'58''04. Lors des premiers Championnats du Monde en salle à Indianapolis en 1987, elle prit également la deuxième place en 8'47''01 ; en 1986, elle réalisa la meilleur

performance mondiale en salle sur 3000 m en 8'42''3.

Quant aux Championnats du Monde de Cross Country, sa meilleure performance fut réalisée à Lisbonne en 1985.

Dans les courses sur route (Ekkeiden) à Yokohama en 1986, elle établit un record du parcours en 15'29''0. Ce record n'a pas été battu à ce jour. En règle générale, la saison de compétition estivale débute en juin. Olga effectue 10-12 compétitions avant l'épreuve principale. La préférence est donnée aux courses de longues distances.

Après les épreuves de sélection, lorsqu'Olga pouvait se joindre à l'équipe nationale, nous nous sommes mis à l'écart et elle n'a pris part à aucune compétition afin de pouvoir avoir la chance de courir en montagne ou de courir sur le plat et de suivre pendant trois semaines un régime d'entraînement.



BONDARENKO
Ch. Europe 1986 - 1^{er} 3000 m
J. O. 1988 - 1^{er} 3000 m

Cela aidait à maintenir son haut niveau de santé et de conserver son potentiel nerveux avant le début principal de la saison.

Il est difficile de singulariser tout microcycle de la période de compétition

mais en ce qui concerne la période d'entraînement, on peut définir tous les microcycles.

Durant la dernière étape de l'entraînement avant l'épreuve principale de la saison aux Jeux Olympiques de Séoul,

nous avons utilisé un microcycle de forte charge pendant trois semaines. Cela a aidé à effectuer le gros volume de travail et de réaliser un haut niveau de préparation fonctionnelle.

L'entraînement durant la période du 8 août au 28 août a été le suivant :

- 8. Lundi :** matin, cross-country. Soirée, repos.
- 9. Mardi :** matin, cross-country 10 km. Soirée, cross de 11 km.
- 10. Mercredi :** matin, échauffement $5 \times \frac{800}{400}$ / 2'21- 2'25/*
soirée, cross de 8 km.
- 11. Jeudi :** matin, cross de 13 km. Soirée, repos.
- 12. Vendredi :** matin, cross de 15 km. Soirée, cross de 13 km.
- 13. Samedi :** matin, échauffement
 $2 \times \frac{500}{400} + \frac{1200}{400} + \frac{800}{400}$, récupération
1,25 4,40 2,22
- 14. Dimanche :** matin, cross-country de 14 km
— Le volume total de la semaine était de 135 km. —
- 15. Lundi :** matin, cross de 15 km. Soirée, cross de 10 km.
- 16. Mardi :** matin, cross de 13 km. Soirée, cross de 8 km.
- 17. Mercredi :** matin, échauffement
 $\frac{3 \text{ km}}{800 \text{ m}} + \frac{2 \text{ km}}{800 \text{ m}} + \frac{1 \text{ km}}{800 \text{ m}} + \frac{600 \text{ m}}{800 \text{ m}} + 2 \times \frac{400 \text{ m}}{800 \text{ m}}$
9'00 6'00 2'52 1'36'6 62'20
200 m en 28''4
- 18. Jeudi :** matin, cross-country 14 km.
- 19. Vendredi :** matin, cross de 13 km. Soirée, cross de 8 km.
- 20. Samedi :** matin, échauffement
 $12 \times \frac{400 \text{ m}}{200 \text{ m}} / 65''0-67''0 + 10 \times \frac{100 \text{ m}}{100 \text{ m}}$ soirée, cross de 11 km.
- 21. Dimanche :** matin, cross-country de 10 km
— Le volume total de la semaine était de 145 km —
- 22. Lundi :** matin, cross de 15 km. Soirée, cross de 11 km.
- 23. Mardi :** matin, cross de 12 km. Soirée, échauffement
 $15 \times \frac{100 \text{ m}}{100 \text{ m}}$ (17''0) 3 km en 10'24''.
- 24. Mercredi :** matin, échauffement
 $5 \times \frac{1200 \text{ m}}{400 \text{ m}}$ (3'38''-3'40'') + $10 \times \frac{100 \text{ m}}{100 \text{ m}}$ (15''5)
Soirée, cross de 10 km.
- 25. Jeudi :** matin, cross-country de 10 km.
- 26. Vendredi :** matin, cross de 15 km. Soirée, cross de 9 km.
- 27. Samedi :** matin, cross de 8 km. Soirée, repos.
- 28. Dimanche :** matin, échauffement.
 $\frac{1200}{800} + \frac{800}{800} + \frac{600}{800} + 2 \frac{400}{400} + 200 \text{ m}$ (27''8)
3'34''5 2'17'' 1'36''4 60''2-60''6
Soirée, cross de 8 km.
— Le volume total de course était de 144 km —

* Le chiffre sous le tiret horizontal représente la distance de récupération trottée.

Après les trois semaines du microcycle de forte charge on effectuait une semaine de charge réduite. A la fin de la semaine, Olga remporta un 5000 m en 15'11''16. Une semaine après le 5000 m de Moscou, je suggérais qu'elle prenne part à un 1500 m à Vladivostok afin de tester sa vitesse.

A cette époque, l'équipe d'URSS était en train de terminer son stage de préparation pour les Jeux Olympiques de Séoul à Vladivostok. Le 13 septembre, Olga participa au 1500 m. Elle réalisa un temps de 4'06''2, avec un dernier 500 m en 1'15'' ce qui démontrait une bonne capacité de vitesse.

Après la compétition, j'étais plus confiant qu'Olga avait des chances de monter sur le podium aux Jeux Olympiques de Séoul.

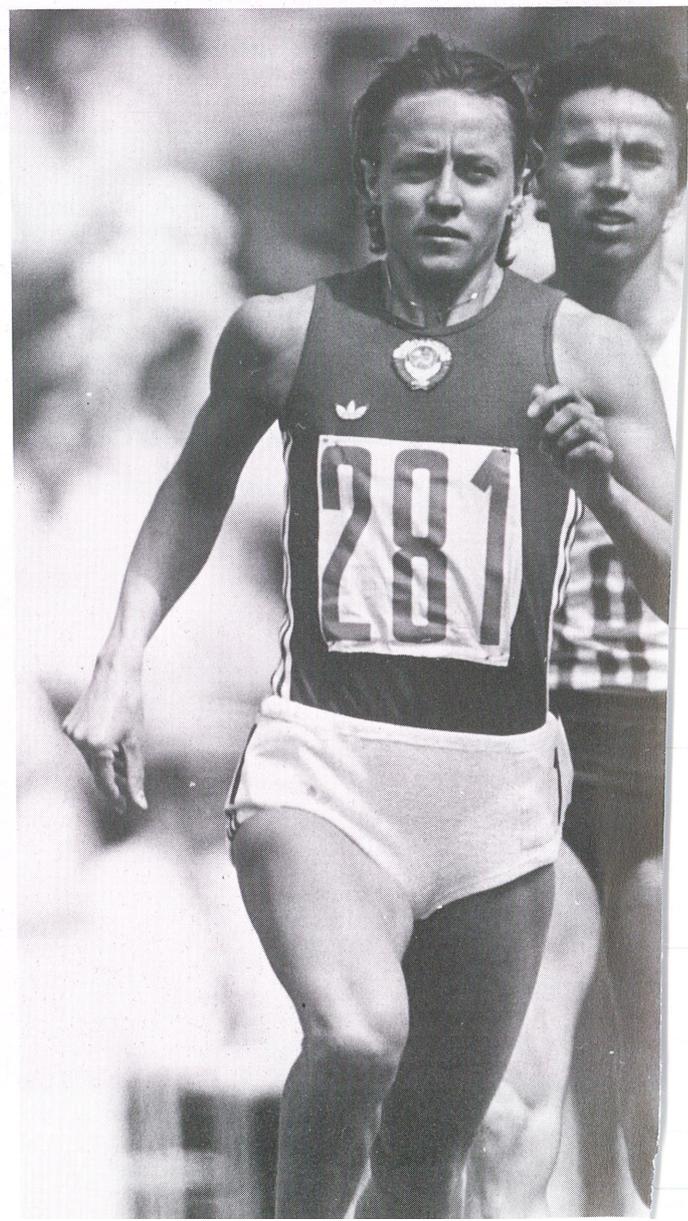
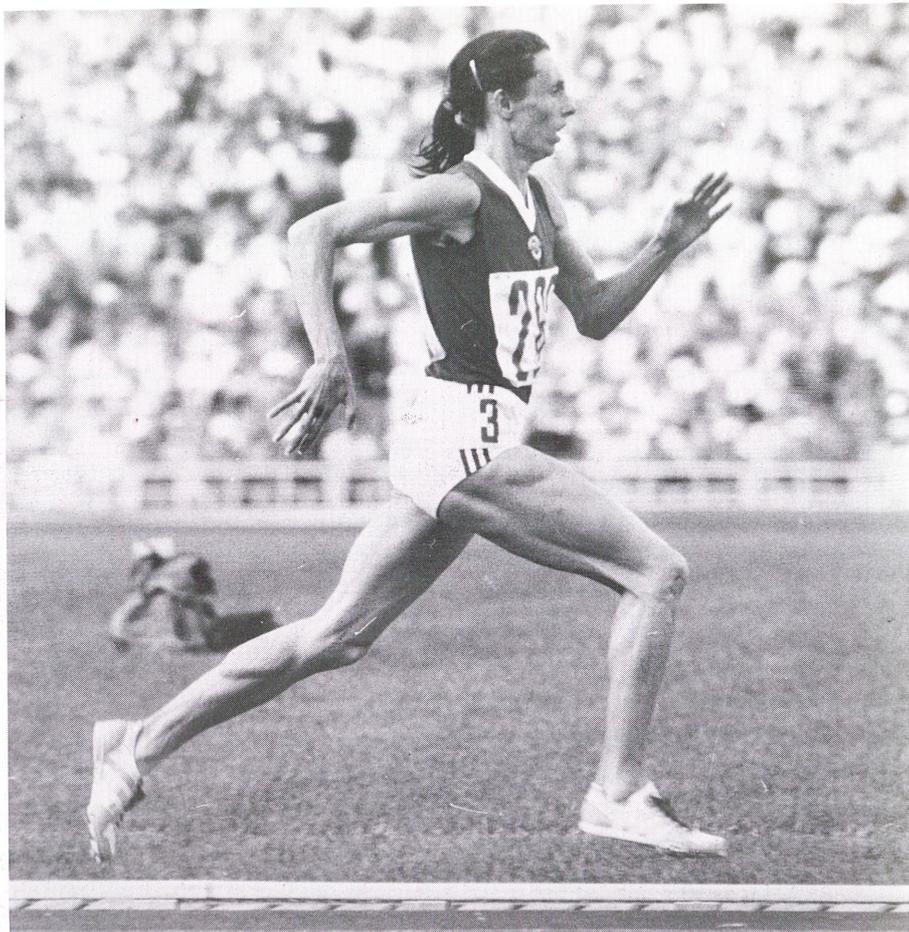


Le travail des deux dernières semaines d'entraînement avant la finale du 10 000 m fut le suivant :

- 16 sept. :**
matin, cross de 8 km
soirée, cross de 8 km, $20 \times \frac{100}{100}$ (15''5- 16''5) 4 km 14'30
- 17 sept. :**
matin, échauffement $5 \times \frac{800}{400}$ (2'18''- 2'17'')
soirée, cross de 8 km
- 18 sept. :** matin, cross de 16 km
- 19 sept. :**
matin, cross de 8 km - Soirée, cross de 9 km
- 20 sept. :**
matin, échauffement
 $\frac{2000 \text{ m}}{800 \text{ m}} + \frac{1000 \text{ m}}{800 \text{ m}} + 2 \times \frac{400 \text{ m}}{400 \text{ m}} + 200 \text{ m}$
6'13'' 2'50 64''0-65''0 29''1
soirée, cross de 10 km
- 21 sept. :**
matin, cross de 10 km - Soirée, repos
- 22 sept. :**
matin, cross de 6 km — $20 \times \frac{100 \text{ m}}{100 \text{ m}}$ (17''0) 4 km en 15'00
soirée, cross de 8 km
- 23 sept. :**
matin, cross de 10 km - Soirée, cross de 7 km
- 24 sept. :** repos
- 25 sept. :**
matin, cross de 8 km - Soirée, repos
- 26 sept. :** série du 10000 m - 31'47''65
- 27 sept. :**
matin, cross de 7 km - Soirée, repos
- 28 sept. :**
matin, cross de 7 km - Soirée, cross de 8 km
- 29 sept. :** matin, cross de 7 km
- 30 sept. :**
finale du 10000 m femmes - Médaille d'Or en 31'05''21.

KAZANKINA

J. O. 1976 1^{re} - 1500 m
J. O. 1976 1^{re} - 800 m
J. O. 1980 1^{re} - 1500 m
Champs du Monde 1983 3^e - 1500 m



ULMASOVA

Championnats d'Europe 1978 1^{re} - 3000 m
Championnats d'Europe 1982 1^{re} - 3000 m

OLIZARENKO

J.O. 1980 1^{er} - 800 m
3^e - 1500 m
Championnats d'Europe 1986 1^{er} - 800 m