

**Hervé Phelippeau
(doss. 16) à la lutte
avec Jacky Carlier (2)
aux championnats de France
sur 1 500 m**

(Photo J.-Pierre Durand).

Le fameux record de France du 1 500 m de Jean Wadoux, avant d'être battu l'été dernier à Bologne, était devenu une barrière mythique contre laquelle butaient tous nos spécialistes du 1 500 m. Hervé Phelippeau a réussi le premier à abattre le mur, en 3'33''54, mais souvenez-vous de ses propos, même dans l'euphorie de la tentative enfin couronnée de succès : il ne s'agissait que d'une étape.

Et Hervé entend bien confirmer en 1991. A l'approche d'un été qui sera surtout marqué par les championnats du monde de Tokyo, un chiffre continue de danser dans sa tête : 3'32'', la seule référence qui permette d'être compétitif au niveau mondial.

Pour se donner le maximum de chances de franchir cette autre barrière, le recordman de France a décidé de débiter sa saison de piste par le 800 m, notamment lors du meeting de sélection pour la Coupe d'Europe à Montgeron, avant de disputer les meetings d'Oslo, de Lausanne et Nice sur 1 500 m. Car, autant le dire, sa saison 90 exclusivement axée sur le 1 500 m lui a laissé un goût d'inachevé. « D'une part mon record, 1'47''03, est nettement inférieur à ce que je vaudrais car je devrais réaliser dans de bonnes conditions moins de 1'46''. D'autre part ça me permettra d'avoir une meilleure vitesse terminale dans l'optique d'un grand chrono sur 1 500 m. »

« Au début de l'été, ajoute-t-il, il me faudra au moins réaliser une performance, vis-à-vis de la fédération et pour me mettre en confiance.



COMMENT S'ENTRAINENT-ILS ?

HERVÉ PHELIPPEAU

« Toutes mes allures sont évaluées de manière précise et méthodique »

Comme je ne serai pas tout à fait au top-niveau, cela signifie un chrono sur 1 500 m du niveau du record de France, autour de 3'33''-3'34'', de manière à pouvoir fin août viser aux alentours de 3'32'' ». Et peut-être à obtenir de la FFA l'autorisation de faire l'impasse sur les championnats de France dont la date (26 juillet) tombe en plein milieu du stage qu'il devrait effectuer en altitude à Font-Romeu. Le planning très précis qu'il a déjà élaboré avec son entraîneur, le Dr Stephan, s'accommoderait plutôt mal d'un passage forcé par Dijon. ■

CYCLE

A la fin de la saison estivale, vers la mi-septembre, j'observe une coupure de deux semaines, avec dix jours de repos complet. C'est important pour moi de couper complètement car la saison de piste est longue. Ensuite je compte deux à trois semaines de remise en route progressive.

Pour tout l'automne et l'hiver, je suis en général un cycle de trois semaines de travail intense suivi d'une semaine de semi-repos, le canevas global des trois semaines étant identique de l'une à l'autre mais avec des variations dans les séances de piste et sachant que les quelques cross que je dispute compteront pour une séance de footing rapide.

Pendant la semaine de semi-repos, je ne fais que des footings, un fartleck, et je profite de l'occasion, au moins trois fois par an, pour faire des tests sur tapis roulant. Je conserve malgré tout six jours d'entraînement.

SEMAINE TYPE

Une semaine d'entraînement comprend en gros dix séances.

- Le lundi, j'ai toujours un footing de capacité aérobie, une heure environ à 15-16 à l'heure selon mes sensations.
- Le mardi, je fais un footing le matin et l'après-midi une séance de fartleck en nature, sur un parcours relativement plat en sous-bois. Par exemple dix fois une minute avec une minute de récup ou des temps de course différents : trente secondes, une minute, une minute trente, deux minutes, deux minutes trente, trois minutes et je redescends la gamme avec autant de récup. Dans la deuxième partie de la saison, à partir de décembre, je remplace cette séance de fartleck par une séance de piste.
- Le mercredi, systématiquement, je fais un travail musculaire c'est-à-dire footing le matin et l'après-midi préparation physique généralisée pendant une heure et demie environ, avec 45 minutes de travail de pied (bondissements, etc...) des abdominaux car je dois renforcer la ceinture abdominale, et des étirements. En complément à ce travail musculaire, je m'astreins à faire tous les soirs au moins vingt minutes à demi-heure de stretching.
- Le jeudi séance puissance aérobie sur piste. En général, si je fais deux séances aérobie dans la semaine (mardi et jeudi), il y en a une courte du style douze fois 300 ou quinze fois 400 enchaînés, la deuxième étant

plus longue, par exemple cinq-six fois 1 000 en 2'42"-2'45". Cet hiver, je voulais augmenter le kilométrage et j'ai fait des séances plus longues type 3 000 m, comme des séries de 2 000 m, ou des séances mixtes genre 2 000 - 1 600 - 1 200 - 800 - 400.

- Le vendredi, footing le matin, musculation l'après-midi. Depuis janvier, j'ai stoppé la musculation car j'avais pris un kilo et demi de masse musculaire et cela explique mes résultats moyens sur 3 000 m en salle. Je fais donc un footing plus long le matin avec des étirements l'après-midi.
- Le samedi, je fais des côtes, par exemple dix fois 200 m ou douze fois 150 m. C'est une des séances les plus dures, qui me sollicite le plus au niveau cardiaque. Quand j'ai un cross le dimanche, j'annule la séance de côtes ou je l'allège, et je supprime la séance de musculation du vendredi.
- Le dimanche, je fais un footing rapide à 80 % de PMA, 20-25 minutes à 19,5-20 km/heure. Avec les 25 minutes d'échauffement et la récupération, j'arrive à un total de 17 km.

Globalement, l'hiver je parcours ainsi entre 100 et 120 km par semaine.

COMPET AU FROID

Je fais un peu de cross jusqu'en janvier et ensuite je m'oriente vers la salle mais sans objectif prioritaire. Je participe à quelques meetings en salle pour conserver une certaine qualité dans mon travail. Il faut une pique de rappel de temps en temps dans le travail foncier de l'hiver.

VARIATIONS D'ETE

En mars-avril, comme mes objectifs sont assez lointains, je conserve encore un kilométrage important pour acquérir du foncier. C'est d'autant plus indispensable que je n'ai pas besoin de beaucoup de séances qualitatives pour arriver en forme. Je dois maintenir le kilométrage assez longtemps pour retarder l'effet de forme. L'été dernier, j'avais travaillé court un peu tôt et je suis arrivé assez vite en forme mais je n'ai pas pu conserver cet état jusqu'à la fin de l'été. Donc, j'attaquerai un travail plus qualitatif à partir de fin avril.

Sur un plan général, alors que l'hiver j'ai des séances longues avec une récupération courte, le printemps j'aborde un travail plus rapide avec une récupération plus longue.

La semaine-type ne varie pas énormément. Je conserve systématiquement une séance de PPG. J'abandonne le travail de côte du samedi et à partir de mai je supprime le footing rapide du dimanche. Je passe à trois séances sur piste, en conservant la séance dix fois 300 et avec par exemple une autre séance de six à huit fois 300 m en paliers en 39-40". J'effectue aussi une séance longue mais ce sera au maximum cinq fois 800 m, ou huit fois 500 en 1'13"-1'15".

Trois séances sur piste, c'est déjà suffisant et il ne serait pas raisonnable d'en faire plus, sauf dans les stages comme celui de Font-Romeu en juillet. Je préfère augmenter qualitativement d'une année sur l'autre.

ALLURES

Toutes mes allures d'entraînement, aussi bien en footing que sur piste, sont calculées scientifiquement à l'occasion de tests d'effort sur tapis roulant que j'effectue plusieurs fois par an. En fonction de ma VO₂, de mes seuils aérobie et anaérobie, de ma puissance maximale aérobie... les allures sont évaluées de manière précise et méthodique.

MEETINGS

Pendant la période des meetings, lorsque je vais avoir une compétition tous les cinq ou six jours, je ne ferai plus que du footing avec à la rigueur une ou deux séances courtes sur piste s'il y a huit jours entre deux meetings.

Dix jours avant la série de compétitions par contre, mon programme prévoit une séance lactique : 1 000 m en 2'25", 800 m en 1'54", 600 m, 400 m en 53-54" et 200 m avec une récupération de 8', 6', 4', 2'... Et ce type de séance reviendra plus fréquemment dans le programme pendant la période de mi-juillet à fin août pour la préparation des championnats du monde. ■

Hervé Phelippeau

PHOTOMATON

Né le 16 septembre 1962 à Lorient. 1,78 m, 66 kg.

Emploi : informaticien, depuis le 1^{er} janvier sous contrat publicitaire avec le Crédit Agricole du Morbihan.

Club : Athlé Pays de Vannes. Champion de France du 1 500 m en 88, 89 et 90. Champion d'Europe du 1 500 m en salle en 89.

Record : 3'33"54 au 1 500 m (record de France et 7^e performance mondiale de l'année).