

COMMENT S'ENTRAÎNENT-ILS ?

Au départ, mon passage du 400 m au 800 m fut un peu inattendu. En fait, j'étais un sprinter de 100-200 m. Mais étant blessé régulièrement sur ces distances, je suis monté sur 400 m avec succès puisque j'ai un record à 46"33. Mais, il est vrai qu'avec un tel chrono, j'étais limité au niveau français. J'ai donc opté pour le 800 m car je me savais doté d'une bonne résistance. Effectivement, les premiers entraînement spécifiques ont porté leurs fruits et il s'est avéré que le 800 m était exactement ma distance.

En fait, lorsque j'étais sprinter pur, sur 100-200 m, je ne pouvais pas imaginer que je puisse devenir coureur de 400 m. Et encore moins coureur de 8 ! Je me sentais vraiment sprinter à l'époque avec pour objectif, celui de rentrer en Equipe de France sur 100 et 200 m. Mais, je devais me rendre à la raison, je pouvais encore progresser sur 400 m mais je savais fort bien que si ça marchait sur 800 m, je me placerais plus facilement dans les meilleurs Français.

J'ai pris cette décision en 92 et j'ai découvert une autre façon de courir que j'apprécie plus, car il n'y a plus la notion de couloirs. Pour l'instant, je ne suis pas encore trop rôdé car j'ai du mal à trouver mon rythme parmi les autres. Pour la tactique de course, il y a une part d'instinct mais je dois encore beaucoup courir pour apprendre, chaque course est si différente en fonction du niveau et avec les mêmes coureurs, un 800 m ne sera jamais le même. Alors que sur 400 m, on sait qui va vite et qui peut gagner. Sur 800 m, tout est aléatoire.

Quand on monte de 400 sur 800 m, on est un peu attendu. Moi, j'avais peur de ne pouvoir réaliser les objectifs que je m'étais fixés. Pour mes premiers 800 m, je savais qu'il y avait encore beaucoup de travail à faire car je finissais mes courses dans un état déplorable. L'hiver 94, nous options pour que je puisse garder ma base de vitesse. J'ai donc fait les Europe Indoor sur 800 m sans avoir une préparation longue. Ce qui explique que je n'ai pas pu enchaîner les

trois 800 m comme j'aurais dû le faire. J'étais très déçu car sur 2 tours, vous êtes très bien et pour la finale, tout s'écroule alors que vous avez la possibilité physique de faire quelque chose de bien.

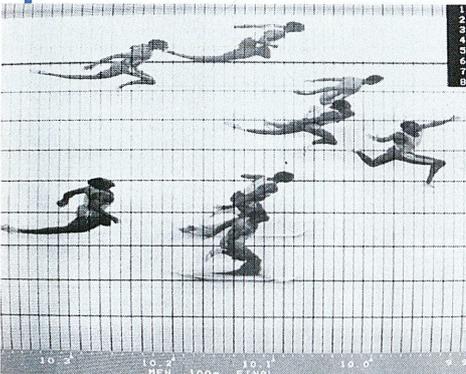
SUR 800 M À MI-TEMPS

Actuellement je travaille 34 heures par semaine à l'Office d'HLM de Poitiers depuis novembre 91. C'est énorme par rapport aux autres car je m'entraîne 7 à 8 fois par semaine sans compter les soins, kiné... Avant je fonçais sans regarder, maintenant je m'aperçois que la machine vieillit, alors je prends toutes les petites alertes au sérieux. J'ai un BTS de comptabilité et je suis donc comptable à l'office qui m'accorde en plus 5 semaines de détachement supplémentaires pour les stages, meetings, championnats. C'est bien sûr Gérard Lacroix qui m'entraîne et qui me suit depuis 4 ans. C'est un entraîneur curieux, il est toujours à la recherche du plus, à l'écoute de ce que font les autres.

A Poitiers, j'ai trouvé un excellent entourage avec la présence de sprinters africains qui mettent une saine émulation. Je ne suis pas seul pour autant sur 800 m puisque je m'entraîne avec Jean-François Cousseau, 7^e des France indoor cet hiver et Olivier Marin. Nous programmons certaines séances ensemble pour toujours être 3 ou 4 coureurs de 400-800 ensemble. On s'apporte tous quelque chose mutuellement. Comme eux par exemple qui ont peut-être plus de résistance que moi, alors en footing, cela me permet d'aller un peu plus vite.

A part le travail de musculation que je n'aime pas, d'ailleurs les coureurs de 800 m en font de moins en moins, aucune séance ne me gêne. J'aime courir et j'apprécie même d'avoir des séances assez dures et me dire qu'il faut surmonter cette difficulté. Pour qu'ensuite cela soit un point positif pour la compétition. Même courir longtemps ne me gêne pas trop. Le plus long footing est d'une heure, en alternance avec des fractionnés sur 3 ou 4 minutes. En général, je cours 20 à 30 mn en qualité, assez rapides, souvent enchaînés avec des 3 tours de terrain, ce qui fait au total entre 30 et 40 minutes. Malgré tout, je ne suis pas très rapide sur ces entraînements. L'année dernière, en stage à Gujan, je me suis même aperçu que José Marajo était meilleur que moi en footing ! C'était un peu gênant d'être moins bon que l'entraîneur national...

Mais chacun a ses spécificités. Moi, je suis très bien dans les séances de vitesse et moins à l'aise dans les séances longues. Le demi-fond est peut-être même plus agréable que le sprint pur. C'est courir plus longtemps, avec des attitudes différentes alors que dans le sprint, il n'y a qu'un seul but, celui d'aller le plus vite possible. C'est pour cela que la première année sur 800 m, nous avons tenu à sauvegarder uniquement mes qualités de vitesse, voire même à les développer et venir progressivement aux séances de 800 m un peu plus longues en nature. A ce stade, l'effet fut très rapide car cette année lors du 1er tour des Interclubs sur 400 m, j'ai ressenti une réelle fraîcheur physique à l'arrivée. Même dans mes séances sur piste, la fatigue est



BRUNO KONCZYLO

De la résistance pour résister sur 2 tours et 3 tours

Pour cette année Bruno Konczyklo a des objectifs clairs : réaliser moins de 1'44"80 sur 800 m. Pour cela, il conjugue avec son entraîneur, Gérard Lacroix, le double intérêt de sauvegarder sa vitesse de base qui est la sienne, tout en cherchant à optimiser ses qualités de résistance qui lui permettront de passer les 3 tours d'un grand championnat.

de moins en moins présente avec un degré de récupération nettement meilleur.

DANS LE DERNIER TOUR

Je n'ai jamais très bien couru mes courses, en ayant trop tendance à faire l'élastique, à être trop devant, derrière, à être enrhumé. J'ai toujours eu tendance à me mettre devant car les 200 premiers mètres n'étant pas très rapides, instinctivement, on mène la course. Après, en enchaînant des courses, on se rend compte que ce n'est pas la peine de rester devant, qu'il vaut mieux rester un peu plus en retrait, quitte à accélérer un peu plus tard. En fait, tout se passe très vite et l'on ne garde pas une mémoire de tous les instants de course. Deux minutes, cela paraît long mais en fait, on ne mémorise peut-être que 2 ou 3 secondes de la course. Entre 400 m et 800 m, les sensations sont différentes. Sur 400 m, comme la vitesse est beaucoup plus importante, s'il y a une baisse de vitesse énorme, on a la sensation de ne plus avancer. Alors que sur 800 m, lorsque la vitesse chute, la différence se fait très peu ressentir et l'on est incapable de pronostiquer le chrono réalisé. D'ailleurs, lorsque j'ai réalisé 1'45''60, je ne le savais pas, j'étais étonné. On m'aurait dit 1'47''20, je n'aurais pas été capable de voir l'erreur.

Sur 800 m, le relâchement est possible. On est plus lucide, on entend son entraîneur, on est moins concentré que sur 400 m. On sent les autres, s'ils s'appliquent ou non. On peut se relâcher même en gardant une vitesse élevée. Ce relâchement, on le travaille surtout à l'entraînement pour que cela soit naturel en compétition, sans trop devoir y penser. Notre meilleur exemple à Poitiers est Ibrahim Meité. Il est très impressionnant, je le compare souvent avec Carl Lewis. Son relâchement est vraiment inné alors qu'il ne le travaille presque pas. Personnellement, je n'ai pas un geste de bras très

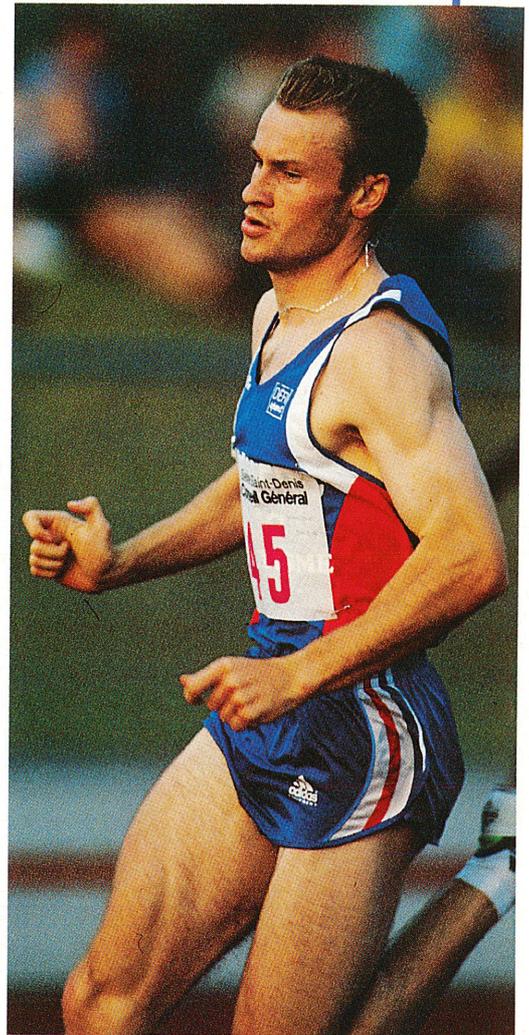
correct. C'est un aspect sur lequel nous insistons à l'entraînement car si le premier tour est bouclé avec relâchement, nous économisons de l'énergie qui sera fort utile pour accélérer et sprinter ensuite.

ÊTRE SPINTER ET RÉSISTANT

En France, sur 800 m, nous sommes finalement tous très différents avec des personnalités très diverses. Moi, je serais plutôt sprinter. Cornette serait intermédiaire entre moi et Ousmane Diarra, pas gros sprinter mais possédant de bonnes qualités de résistance. Alors que Vialette sprinte correctement et a de bonnes qualités de résistance, sans oublier Caquelard qui aurait moins de qualités de vitesse mais de grosses qualités de résistance. Le 800 m est finalement un panel assez différent d'athlètes. Le vrai coureur de 800 m pour moi, c'est un sprinter capable de réaliser 46'' sur 400 m car la référence de base demeure le 400 m. S'il est capable de ça, il peut tout faire derrière. Il suffit d'analyser les performances des meilleurs mondiaux, ils sont avant tout des sprinters et lorsqu'ils redescendent sur 400 m, on constate qu'ils sont capables de rivaliser avec les meilleurs de cette distance.

J'espère bien sûr être le meilleur sprinter et celui qui aura le plus de résistance mais à l'approche du dernier 200 m, je ne me donne pas pour autant le plus de chance car tout est fonction des 600 premiers mètres courus. Au 600 m, on peut évaluer si on va finir fort ou non mais on ne sait pas comment les autres vont terminer. La seule certitude d'être un bon sprinter, c'est de pouvoir se dire qu'au premier tour, en pourcentage, je suis nettement moins haut que les autres, que théoriquement, on est moins fatigué et c'est un atout pour gagner. ■

Bruno Konczylo



Bruno Konczylo, lors du meeting de Noisy-le-Grand où il devait réaliser 1'45''60 (photo G. Bertrand).

adidas®

3 semaines-types

SEMAINE « PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT » après un mois de reprise

LUNDI : 15' footing + PPG + muscul. générale
MARDI :

- 15' footing + 1200 m en 4'
- 15' travail de la foulée + étirements
- PMA sur pelouse stade avec 2 tours en 2'25" + 30" récup. + 4 diagonales de 120 m en 18" + 2 tours en 2'20" + 4 diagonales en 18" + 10' cool

MERCREDI :

- 20' footing + 10' artif.
- 20' travail foulée avec petites haies
- muscul. 8 (6 x 75 kg squatt) + 4 (3 x 10 kg flexion) et sprint (12 x 120 m en 18")

JEUDI :

- footing de plus en plus vite
- 5' technique foulée
- 300 m (42"43) + 3' récup. + 2 x 500 m (1'15") + 4' récup. + 300 m (42"42) + 2 x 3 tours en 3'45" + 1'30" récup. + 5' cool

VENDREDI :

- 20' + 4 diagonales (15" récup. entre chaque)
- musculation du haut du corps

SAMEDI : repos

DIMANCHE :

- 20' footing + 10' artif. + technique foulée
- 4 côtes de 45" + 4' récup (110 % de PMA)
- 4 côtes de 18" au rythme 400 m + 10' cool

SEMAINE TYPE MI-JANVIER 2^e période de développement

LUNDI : idem plan ci-dessus

MARDI :

- 15' (150 à 170 puls.) + 3 x 400 m en 3'50"
- 20' travail foulée sur lattes
- PMA 100 % avec 3 séries de 6 à 8 x 30"/30" en training sur piste. Récup. : 6' à 8'

MERCREDI :

- 20' + 4 diagonales + musculation du haut du corps

JEUDI :

- 10' + 6' + 2 tours en 2'30"
- coordination sur les haies -vitesse sur petites haies (10 x 40 m)
- 3 x 2 tours en 2'20" + 1'

VENDREDI : séance de rythme après échauffement avec 2 (300 m en 40"41" + Récup. 4' + 500 m 1'10" + Récup. 6 à 8' + 300 m en 40"41")

SAMEDI : repos ou musculation

DIMANCHE :

- (20' + 6' + 4') footing + 15' travail foulée
- 3 x 6' à 90 % PMA + 6 x 80 m en descente à 3 % (en 9") + 10' cool

CYCLE CHARNIERE - DÉBUT MAI semaine pré-compétition - compétition

LUNDI : PPG avec abdo. + fentes en suspension

MARDI :

- 10' + 4 tours en 5'10" + travail foulée sur lattes
- PMA à 100 % avec 2 séries de 8 x 30"/30" en training. Récup. de 8' à 10'

MERCREDI :

- 15' + 3 tours en 4' + 30' travail foulée + 8 x 50 m + 10' cool

JEUDI :

- 10' + 3' + 4 diagonales en 20"
- PMA à 95 % avec 2 (1 tour en 1'08" + diag. en 18" + 1 tour en 1'06" + 2 diag. en 18"). Récup. = 30" et 8" + 10' étirements

VENDREDI : Echauffement de la séance de rythme de 800 m avec 2 (4 x 300 m en 38"5 et Récup. de 4' entre chaque 300 m et 12' entre chaque série)

SAMEDI : repos

DIMANCHE :

- 30' + travail de foulée + bondissements
- 3 x 6' à 170-180 puls. + 3' récup. + 4 x 18" à 95 % + 15' cool