

COMMENT S'ENTRAÎNENT-ILS ?

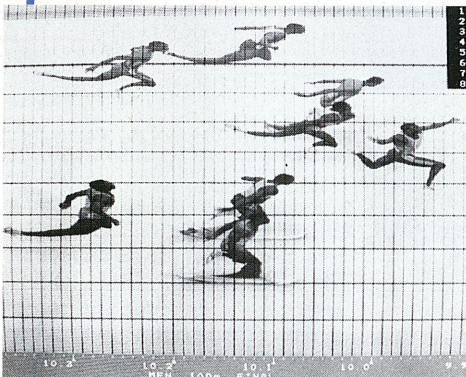
Helsinki 83 - Göteborg 95. 12 ans de course et une quatrième participation à un championnat du Monde... Il est certain que j'ai changé radicalement ma façon de m'entraîner au cours de ces 12 années. En 83, je me sentais encore surtout coureur de 5 000 m-10 000 m, le marathon étant un plus, sans être une priorité. Je me souviens avoir participé à un stage de préparation organisé à Vittel avec Jacques Darras. A l'époque, mon entraînement était construit très différemment avec beaucoup plus de séances de PMA. A l'inverse, je ne faisais aucune séance de train à une certaine vitesse précise, tout était basé sur des 400 jusqu'à 2 000 m sur piste. Je n'aurais pu imaginer courir des footings au train à 19,5 km/heure ou bien prévoir une séance avec un 10 000 m route. Autrefois, programmer une sortie de 2 heures... ? mais j'y pensais pendant deux jours. Alors que maintenant, c'est l'inverse, ce sont les séances de PMA que je redoute. Surtout la veille, si je ressens dans les jambes les séquelles d'une journée à 30 à 40 kilomètres. J'appréhende et je m'interroge : « Mais quelles sensations vais-je avoir ? » En fait, tout s'est inversé.

C'est en 1987-88, juste après mes opérations aux tendons d'achille que j'ai changé radicalement ma vie de coureur. Avant, je travaillais 6 heures par jour dans une banque et le marathon n'était pas une priorité. J'avais envie de tout faire, de toucher à tout et de temps en temps, je faisais un bon chrono sur marathon. J'ai donc décidé de prendre une disponibilité auprès de mon employeur, pour me consacrer uniquement à la course à pied et au marathon en particulier. Il est évident qu'à partir d'un certain âge, l'expérience a parlé. Passé 34 ans, je disposais d'un certain recul pour analyser les choses. L'entraînement est en fait un travail de longue haleine. Je peux dire que depuis 5 ans, je maîtrise bien toutes les distances. Comme en cross cet hiver où je me qualifie encore pour le Mondial, comme sur piste où tout seul, au train, j'ai encore réussi 14'40" sur 5 000 m

aux interclubs, ou comme avec mes coureurs de l'ESSA avec lesquels je peux vérifier mon approche de l'entraînement. Quelqu'un m'a dit récemment : « Mais tes gars sont toujours bons et partout ». C'est simplement toute l'expérience que je leur donne en leur conseillant des périodes très dures à certains moments suivies par des sessions de récupération. Alors qu'au-paravant, ils se préparaient d'une façon constante et moyennement dure.

A PARTIR DU PASSÉ

Avant chaque marathon, ma première démarche sera de me plonger dans mes cahiers d'entraînements. Je les ai tous gardés. C'est à cet instant qu'il faut prendre du recul, se dire que l'on accuse une année de plus et qu'il ne sera peut-être pas toujours facile de s'entraîner sur les mêmes bases. Alors, j'essaie de changer. Par exemple, au lieu d'enchaîner des 3 000 m, je programme des 4 000 m de manière à ne pas comparer mes chronos d'une année sur l'autre. Pour préparer un marathon, je repars toujours du précédent. Pour cet été en l'occurrence, je me réfère à celui d'Athènes que j'ai disputé dans le cadre de la Coupe du Monde. Il s'agissait d'un passage obligé pour se qualifier pour Göteborg en acceptant le sacrifice de ne pas courir Paris. Car soit je courais Paris pour l'argent et éventuellement pour le chrono ou soit je faisais la Coupe du Monde avec à la clef un billet pour le Mondial. Pour moi, le choix ne se discutait pas. Athènes et Göteborg demeuraient une priorité. Car vivre une semaine de grands championnats, ce sont des instants fantastiques qui restent ancrés dans ta carrière, dans tes souvenirs de coureur. Moi, je suis un passionné d'athlétisme. Il ne faut pas oublier que j'ai été d'abord un passionné d'athlé avant de le devenir de la course sur route. Par exemple, je me souviendrai longtemps de mon premier championnat du Monde à Helsinki en 83. C'était le temple de l'athlétisme. C'est inoubliable pour moi, même si, personnellement, j'ai raté ma course.



DOMINIQUE CHAUVELIER

Ma liste de séances obligatoires

A 40 ans tout juste (il les fêtera le 3 août prochain), Dominique Chauvelier participera au Marathon du Championnat du Monde de Göteborg. Pour le 4^e Mondial de sa carrière, il se prépare avec rigueur, orchestrant son entraînement autour des axes traditionnels, PMA, travail au seuil et sorties longues, qui sont intégrés dans un planning global défini sur une période de 3 mois.

Sur le bitume glissant d'Athènes, j'ai donc gagné, avec Gehin, mon billet pour le Mondial 95. Après Athènes, ça a été 15 jours le compteur à zéro. Deux semaines à me régénérer. Même si je ne me sens pas saturé, je joue la carte de la prévention. Certains me disent : « Chocho, tu cours beaucoup. » Mais en fait, dans l'équipe de France, je suis de ceux qui courent le moins et qui récupèrent le plus. Car pour beaucoup, couper ne dure que 3 jours, au 4^e, ils ont des fourmis dans les jambes et au cinquième ils sont déjà sur la piste à enchaîner des 200 m. Moi, après cette longue coupure, j'ai repris avec deux footings de 35 minutes, le 3^e jour, je passais à 12 km et c'était reparti.

PLANIFIER COMPÉTITIONS ET ENTRAÎNEMENT

Sur mon micro-ordinateur, je rentre tout mon planning de compétitions et celui d'entraînement. Je définis toutes

mes compétitions très longtemps à l'avance. Ainsi, par exemple, à mi-juin, tout est fixé jusqu'à fin octobre. Quand je participe à une compétition, je suis obligé de me « vendre » la veille, il faut bien justifier mes primes d'engagement... Souvent, je m'entraîne avec les gars du club local, je fais un petit discours, je cours avec les mêmes. Il me font signer les VO₂ où je suis en photo! Le lendemain, bien sûr je cours mais je reste aux côtés du Maire, je me montre sur le podium.

Pour mon entraînement, je ne définis pas un planning strict. Je programme des séances obligatoires, qui doivent être faites dans un laps de temps donné. Ensuite, quand la séance est faite, je la coche sur ma liste. Je totalise mon nombre de kilomètres qui passent de 150 la semaine de reprise à 170-200 le mois suivant. Je définis des priorités dans mon programme selon les mois, en augmentant la pression. Pour Göteborg qui a lieu début août, mon axe de travail a été le rythme, la PMA et la condition physique en mai. En juin, j'ai limité mes séances de piste pour ne pas trop m'user nerveusement. En juillet, j'oriente mon programme vers la capacité aérobie, le travail au train, des séances allure marathon, dont la vitesse est déterminée suite à des tests sur tapis roulants. Je me fixe trois sorties longues par mois, dont la durée s'allonge progressivement.

Ce programme est accroché à mon bureau, j'en envoie même une copie à la fédé. Ces axes définis, il me reste à organiser ma semaine en fonction de mon planning de travail. C'est de plus en plus difficile et je me suis résigné à me mettre au téléphone portable pour gagner du temps! Je dois gérer mon groupe de coureurs pour lesquels je joue le rôle d'un manager, je fais office de coach pour mon team de l'ESSA. S'y ajoutent ma fonction de président de l'Association des 20 km du Mans et la mise sur pied de

la coupe d'Europe des clubs en cross. Donc mon emploi du temps est très chargé mais je m'organise.

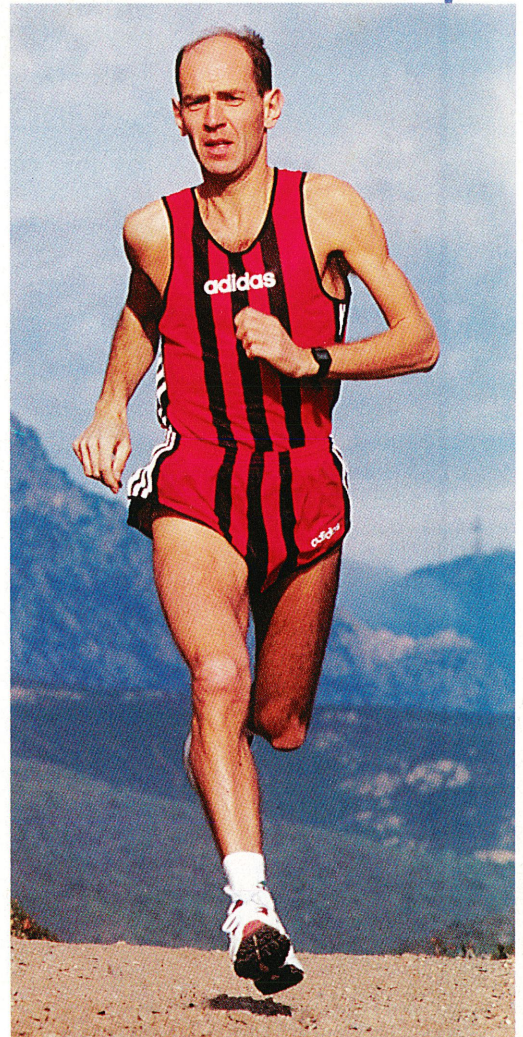
Pour rompre avec ces rythmes-là, je m'astreins à plusieurs stages de préparation par an. Cet été, en juillet, je me rendrai trois semaines à Font-Romeu. J'y ai mes repères, j'y apprécie surtout la sérénité, le calme, l'air pur, la variété des parcours, les circuits durs. Et j'aime aussi y entrer en contact avec l'élite qui s'y regroupe. On parle entraînement et j'ai beaucoup progressé grâce à ces échanges, moi qui n'ai jamais eu d'entraîneur.

LA DERNIÈRE SEMAINE

Je réduis mon kilométrage dans les deux dernières semaines en passant de 100 km à S-2 à 50 km la dernière semaine, où je pratique simplement le régime hyperglucidique. La veille, comme les trois derniers jours, je m'astreins à un footing de 25 à 30 mn, pas plus, histoire d'attraper une petite sudation et d'être satisfait. Il ne faut pas tomber dans le piège de chercher à se rassurer, c'est la mort du coureur. Combien de marathoniens cherchent à se rassurer en enchaînant encore la semaine précédente des 3 fois 5 000 m? Alors soit ils les tournent bien et ils y laissent des plumes, soit ils sont mal et alors ils paniquent et se stressent pour le Jour J.

À Göteborg, j'aimerais finir semi-finaliste. Un Mondial est une course très ouverte où tu peux te classer 10^e comme 20^e. Ces grands événements sont indispensables pour s'aguerrir, tu n'as pas de lièvre, tu as une pression que tu n'as pas dans les grands marathons. Tu as envie de bien faire, surtout que tu portes le maillot de l'équipe de France sur toi. C'était et cela demeure un moteur essentiel dans ma détermination à réussir, malgré le poids des ans qui se fait sentir. ■

Dominique Chauvelier



Dominique Chauvelier se prépare pour le 4^e mondial de sa carrière de marathonien (photo T. Schmitt).

adidas®

3 mois - types

SÉANCES OBLIGATOIRES DE PMA = *Priorité en mai* (après coupure de 15 jours)

- 1. PMA**
Distance : inférieure à 1 mn ou 400 m.
Allure : 100-105 % de VMA.
Séances à faire :
2 x 8 x 200 ou 30"30" (reprise).
15 x 300 en 47-48" Récup = 1'.
2 x 15 x 200 Récup = 30"
15 x 400 en 64-65". Récup 200 m
5 x 400. 5 x 300. 5 x 200
- Distance supérieure à 1 mn, sur 500 à 2 000 m.
Allure spécifique 10 000 m.
Séances à faire :
6 x 2' Récup = 1'30" (total de 12 mn) 2'-3'-4'-5'-3'-2' (total de 19 mn)
6 x 1 000 m en 2'50". Récup 400 m (total 6 km)
10 x 800 m en 2'14"-2'16" (Total 8 km)
8 x 1 200 m en 3'24" (total 9,6 km)
4 x 2 000 m (total 8 km).
Et redescendre

SÉANCES OBLIGATOIRES DE CAPACITÉ AÉROBIE = *Priorité en juin-juillet*

- 2. CAPACITÉ AÉROBIE**
- Allure moyenne de 3'20" à 3'10" : en allure constante en début de cycle puis progressive ou variée.
Exemple : après 20' de footing échauffement :
35' de 3'30" à 3'15".
40' de 3'20" à 3'15".
45' dont 15' à 3'20"-15' à 3'15"-15' à 3'12".
50' à 3'15".
50' dont 10' à 3'20"-10' à 3'15"-10' à 3'12"-10' à 3'20"-10' à 3'10".
1 heure à 3'15".
- Allure au seuil (3 mmol à 3,5) 20,2 km/h.
De 3'8" à 2'55" au km.
Alterner allure continue de 20 à 40 mn, allure fractionnée maxim 45', allure progressive de 20 à 40'.
Soit :
25' progressif (4 km à 3'8" + 4 km à 3'6")
6 km continu 3'5".
3 x 2 km 6'8"-6'2"-5'56".
20' progressive de 3'10" à 2'58".
8 km continu 3'4"-3'2".
3 x 3 km 9'5"-9'8"-5'5".
25' progressive de 3'10" à 2'58".
10 km continu.
3 x 4 km.

SORTIES LONGUES - CÔTES - COMPÉTITIONS

- 3. Lactique-Travail de vitesse-Renforcement musculaire-Technique (séances obligatoires).**
10 x 150 m
10 côtes de 200 m
10 x 200 m
12 côtes de 200 m
- 4. SORTIES LONGUES**
Mai : 3 x 1h 45'.
Juin : 3 x 2h.
Juillet : 3 x 2h 15' et plus.
- 5. COMPÉTITIONS**
7/05 : 5 000 m interclubs.
14/05 : 15 km de Limoges.
27/05 : 21 km Abbeville.
1/06 : 15 km Vigneux.
4/06 : 4 km Noirmoutier.
24/06 : 10 km St Brieuc.
26/06 : France de 10 000 m (?).
9/07 : 21 km Hardelet.