



Photo Y.-M. Ouhémener

COMMENT S'ENTRAÎNENT-ILS ?

PAUL ARPIN

« Une remarque générale d'abord : je crois qu'en France, on est un peu trop axé sur la quantité d'entraînement. Beaucoup d'athlètes ont l'impression de n'avoir rien fait en-dessous de 160 km par semaine. Je voudrais de plus en plus axer mon entraînement, surtout l'été, sur l'intensité. »

Transition

Généralement à la fin de la saison de piste, je m'autorise une petite coupure. Mais comme je participe aux championnats de France de relais, je prévois donc une préparation pour le 1 500 m sur trois semaines et ensuite je m'accorde une petite semaine pas trop dure avant d'enchaîner sur la préparation cross.

Mon objectif principal c'est le championnat de France de cross. En 1986, quand j'avais besoin de me faire connaître, c'était un peu différent car je devais préparer sérieusement le cross du Figaro. Maintenant, je ne cherche plus à être affûté si tôt.

Automne fonnier

Ma préparation comprend d'abord une première partie d'octobre à décembre. En octobre, je fais une ou deux courses sur route sans problème avec ma préparation foncière et le rythme du 1 500 m. Ensuite j'attaque la préparation du cross, avec un kilométrage moyen, de 130 à 140 km par semaine.

Grosso modo, j'effectue onze séances par semaine avec quelques demi-journées de repos qui sont variables. En principe, je fractionne le mercredi et le samedi, ce qui induit des repos le mardi et le vendredi ou le lendemain de ces séances. S'il y a une compétition le dimanche, je ne cours qu'une fois le jeudi et le samedi.

Dans cette période, je travaille surtout pour les séances spécifiques au seuil, à 20-21 km/heure, et pour les footings à 17 ou 18 km/heure entre 50 et 55 minutes. Je ne fais pratiquement jamais de footing plus long.

En novembre, j'essaie de participer à une compétition de cross presque chaque dimanche, pour le rythme et pour le plaisir car j'aime la compétition, l'ambiance. Elle remplace une des deux séances spécifiques, et tout le reste c'est du footing.

Objectif cross

C'est en janvier que je fais le plus de kilomètres, entre 160 et 180, avec douze ou treize entraînements par semaine, le repos se situant soit le dimanche, soit le lundi.

Là je commence à faire des séances plus spécifiques en-dessus du seuil, par exemple dix fois 500 m ou sept fois 1 000 m, tout en gardant la même quantité d'entraînement en footing.

Par exemple, je vais faire mes 500 m en 1'22", les 1 000 m en 2'48" (avec 1'30" de récup) ou quatre fois 2 000 m en 5'37"-38"...

En janvier, je pars aussi généralement en stage à Faro avec l'équipe de France. Là, j'assurerai un gros travail en qualité, par exemple douze fois 400 m en 1'01" avec 40-45" de récup et six ou sept fois 1 000 m en 2'42" avec 1'30" de récupération.

En février, les compétitions deviennent plus importantes car je n'ai plus beaucoup droit à l'erreur par rapport à mon ou mes adversaires directs. Si je me plante, ils peuvent prendre le dessus psychologiquement... Mais le seul véritable objectif reste le national.

Après le championnat de France, je relâche un peu une semaine et je repars intensément avec le stage de l'équipe de France. Le plus difficile consiste à garder la forme pendant encore trois semaines. J'essaie de me tester mais les impressions sont parfois trompeuses. A ce moment-là, je peux faire des séances de douze ou quinze fois 400 m en 60-61" et quatre fois 2 000 m (cette année entre 5'20" et 5'27").

Été

Après les championnats du monde de cross, je prends dix jours de tranquillité avec quelques footings, mais pas d'arrêt complet car la saison de piste arrive vite. Je sors du cross fin mars et il faut que je fasse des chronos mi-juin pour être pris dans les meetings ou réaliser un minima. Mais j'ai cet avantage qu'avec trois ou quatre séances spécifiques j'arrive vite en forme, je n'ai pas besoin d'une forte dose d'entraînement comme d'autres.

L'objectif, généralement (pour Séoul, Split, Tokyo...), c'est le

10 000 m de fin août. Toutefois, je fais une préparation type 3 000-5 000 m, en qualité, avec toujours deux séances spécifiques par semaine. Le canévas ne change pas par rapport à l'hiver, ce sont les intensités qui diffèrent.

Dans un premier temps, je vais faire par exemple :

- trois séries de trois fois 300 m en 44"-43"-42" avec 1'10" de récup entre les 300 et 3' entre les séries. L'essentiel est de trouver un rythme, une foulée de pistard ;
- deux séries de quatre fois 400 m entre 1' et 57", avec 1' entre les 400 m et 3' entre les séries ;
- deux séries de cinq fois 200 m entre 28" et 27", pour descendre à 26" en juin ;
- quatre fois 1 000 m entre 2'41" et 2'36" au début avec 3' de récup, pour arriver à 2'35"-2'31" en pleine saison ;
- sept fois 300 m en 41", avec 1' de récup.

Avec cette préparation 5 000 m j'arrive à faire les minimas sur 10 000 m. Ensuite, dans la période juin-juillet, la préparation devient un travail de course et il reste une quinzaine de jours pour préparer les championnats de France. En approchant de l'échéance je fais par exemple deux fois 2 000 m en 5'20" avec 3' de récup ou un 3 000 m en 8'.

Quant à la préparation pour le 10 000 m, je la fais sur deux ou trois séances au maximum, par exemple avec une séance de quatre fois 2 000 m. De toute façon, je pense que tous les grands coureurs de 10 000 m se contentent aussi d'une préparation de 5 000 m en transférant ensuite leur acquis sur 10 000 m.

Parcours

L'automne, je m'entraîne surtout en nature, sur des parcours étalonnés. Je fais par exemple sept fois 1 000 m (en fait 915 mètres) avec une récup de 1'20", ou alors quatre fois 2 000 m, à 20 à l'heure avec une récup de 2'. Dans les deux séances spécifiques il peut y avoir une compétition, la deuxième séance étant alors sur des distances plus courtes. Par exemple, il m'arrive de faire le mercredi des séquences de 30" d'effort, environ 200 m.

L'hiver, je conserve les mêmes parcours, mais en janvier février quand il y a trop de neige, je m'entraîne un peu plus sur route et sur tapis roulant. Une petite couche de neige ce n'est pas trop désagréable, mais au-delà on court des risques. Alors je préfère le tapis roulant qui permet de bien contrôler à la fois la distance, l'allure, la vitesse. En plus on peut travailler avec un sport-tester et comparer les séances d'un mois sur l'autre sans intervention des conditions atmosphériques.

Avec le tapis roulant, la foulée n'est pas tout à fait identique, on a moins de poussée que sur un sol normal et il faut compenser en

vélocité. Comme le tapis défile il faut très vite revenir devant pour garder le rythme. C'est pourquoi des séances de 1 000 m sur tapis sont assez dures. Aussi, dès qu'il fait beau je laisse tomber le tapis.

Planning

Mon entraîneur est un professeur d'histoire et géographie, Claude Granier. Il habite dans le même village que moi et on est un peu parents, donc très proches. Avec lui, on définit les grandes lignes de la saison, généralement une dizaine de cross avec les championnats officiels. De même pour la saison d'été. C'est lui qui élabore le canévas et je lui fais part des modifications que je souhaite. Par exemple, ces derniers temps on a mis l'accent sur les changements de rythme, très importants pour les meetings. Ce programme est établi à l'avance et s'il est modifié cela me contrarie.

Sur mon carnet d'entraînement, je note le maximum de renseignements, les allures, les distances, les impressions, les temps, surtout quand approchent les échéances importantes.

Tests

Pour les championnats de France de cross, j'ai une séance-type sur route qui me permet de faire le point. Cela représente sept minutes d'effort sur route, à 2'50" au kilo. Et le test a toujours été fiable. Il y a quelques années, je faisais pas mal de séances de ce genre, sur dix minutes d'effort à 20 à l'heure pour développer le train. Mais maintenant j'arrive à peu près aux mêmes intensités en footing.

Quant aux championnats du monde, l'année d'Auckland par exemple, on a fait un 5 000 m à trois sur piste en se relayant chacun un tour. L'aventure avait couru en 13'39", moi en 13'45", Lucas 13'46", son record personnel. C'était un bon test. ■

Paul Arpin

PHOTOMATON

Né le 20 février 1960 à Bourg-St-Maurice (Savoie).

1,70 m, 56 kg.

Club : AS Aix-les-Bains.

Il a un contrat de relations publiques avec la ville d'Aix et est détaché à plein temps pour l'entraînement. Il a aussi des diplômes de moniteur de ski de fond et d'accompagnateur en moyenne montagne.

Palmarès : 3^e au championnat du monde de cross en 1987, champion de France de cross en 1987-88-89, champion de France sur 5 000 m en 1986-87-88 et sur 10 000 m en 1990, 7^e du 10 000 m des Jeux de Séoul en 1988.

Records personnels : 3'40"08 au 1 500 m (1985), 7'43"58 au 3 000 m (1988), 8'31"37 au 3 000 m steeple (1983), 13'22"03 au 5 000 m (1988), 27'39"36 au 10 000 m (1988).