

# COMMENT S'ENTRAINENT-ILS ?

## PASCAL THIEBAUT

« Je passe un peu pour un dilettante, admet Pascal Thiébaud. C'est vrai que je ne me suis peut-être jamais entraîné assez dur. » Mais... mais réalise t'on 3'34" au 1 500 m et 13'34" au 5 000 m en s'entraînant peu ? Sans doute le diagnostic du cas Thiébaud doit-il être formulé différemment : « Si je ne suis pratiquement jamais blessé, dit-il, c'est que je suis de constitution solide, ou que je n'en fais jamais trop. J'ai toujours un peu le frein à main. » Et puis Thieb, tout le monde le sait, marche au moral, et quand le moral ne va pas, tout flanche. Comme ce fut le cas à la fin de l'année 90 après Split. De retour de Yougoslavie, le recordman de France du 5 000 m est parti deux semaines à La Réunion chez son ami Prianon pour déconnecter, recharger les batteries. Avant de redémarrer pour une saison 91 au cours de laquelle il a été l'un des rares internationaux Français de demi-fond à émerger de la grisaille.

Malgré tout, Pascal sait qu'il arrive à un âge, 33 ans, où l'essentiel de sa carrière est derrière lui : « J'ai encore deux ou trois bonnes saisons devant moi, dit-il, car je ne me suis pas grillé. Je vais m'investir jusqu'à Barcelone, faire encore deux années sur piste et après tenter le marathon parce que c'est magique. »

**J**'ai le même entraîneur depuis seize ans, Roger Habemont, responsable du centre de haut niveau au CREPS de Nancy. On forme presque un vieux couple et de plus en plus je suis partie prenante dans mes entraînements alors qu'au début je les suivais à la lettre. D'une part, c'est moi qui ressens la fatigue, d'autre part à force de barouder et de regarder autour de moi, j'essaie de prendre le maximum de choses positives dans ce que font les autres. Donc, on discute au début de la saison, on fait la balance de ce qui a été bon et mauvais, chacun donne son avis et je sais me remettre en question au besoin. A partir de là, on définit les objectifs et c'est mon entraîneur qui élabore les cycles de travail. Ceci dit, il est clair que certains jours sont plus difficiles que d'autres, comme pour les gens qui vont au boulot, mais en général j'essaie de m'en tenir à ce qui a été prévu. Sauf que si j'ai un peu mal aux jambes, ou si les conditions climatiques sont trop mauvaises, plutôt que de risquer la blessure, je déplace une séance. On arrive toujours à trouver un compromis.

### COMPARAISONS

En général je suis des cycles de trois semaines. Mon entraîneur établit les footings et les séances spécifiques, à moi d'ajouter le stretching et les séances de PPG. Mais je veux savoir le pourquoi de chaque séance. J'ai besoin d'être convaincu de ce que je fais, sinon j'irai à contrecœur et ça ne passera pas. Au printemps par exemple, j'ai piqué une grosse colère parce que le plan ne me convenait pas du



Photo G. Bertrand



**Pascal Thiébaud (392) lors de sa série sur 1 500 m au championnat du Monde de Tokyo** (photo G. Bertrand).

tout. Roger avait voulu expérimenter, faire des essais, alors que j'estime ne plus être à l'âge où on peut se permettre de commettre des erreurs. J'ai besoin d'être rassuré, et de ce fait il devient difficile de faire évoluer mon entraînement. C'est pourtant indispensable, surtout si l'on ne veut pas tomber dans le piège de comparer d'une année sur l'autre. Or pour comparer il faudrait toujours voir ce que l'on a fait avant, le nombre de séances, la période, la fatigue du moment. Souvent on a tendance à vouloir battre le record de la séance sans penser à tout ça. Je tombais un peu dans ce travers-là avant et j'étais mauvais en endurance. Maintenant je fais beaucoup plus de footings rapides et j'essaie de ne pas trop penser à ce que j'ai fait l'année précédente. D'une année à l'autre, j'essaie de ne pas reproduire exactement la même séance au même moment parce que les comparaisons sont à double tranchant.

Avec l'âge il faut évoluer, maintenant j'enchaîne des séries avec 30-40 secondes de récup. Mais en même temps je fais des séances de fractionné plus rapides avec une récup plus importante. Je joue un peu sur les deux tableaux.

### AUTOMNE

Après Split, je suis parti sur de nouvelles bases avec une préparation cross-country pour enchaîner avec quelques épreuves dans ma région. J'ai toujours été déçu de mes prestations en cross mais c'est de-

venu une spécialité à part et je sais maintenant que je ne serai jamais un grand crossman. Par contre je pense devenir de plus en plus endurant. A l'automne, quand je reprends le travail foncier, j'ai du mal à ne pas regarder la montre au bout d'un quart d'heure de footing, mais je vois que deux mois plus tard je suis capable de courir une heure ou une heure dix. Mais en général, dans mon footing du matin je ne dépasse pas 10 km, entre 38 et 40 minutes.

Ce qui est délicat actuellement c'est qu'on est obligé d'être toujours fort pendant douze mois. Or le top-niveau non-stop est difficile à gérer et je préfère donc utiliser le cross comme moyen de préparation foncière pour travailler la VO<sub>2</sub> Max... Dans cette période-là, j'oscille entre 120 et 140 km par semaine avec dix à douze entraînements. J'essaie de glisser une sortie longue de 20 km le dimanche matin et une séance de 20 à 30 minutes d'endurance soutenue à 18 ou 19 à l'heure pour approcher les 20 à l'heure en été. Par ailleurs j'évite de monter sur la piste car je suis avant tout un pistard et sur la piste je vais vite. Le matin donc, je peux partir directement pour dix kilomètres sur une piste cyclable en sortant de chez moi. J'ai aussi un parc avec de la pelouse et un parcours balisé de 1 750 m où j'ai mes repères. A Nancy, j'ai la chance d'avoir des forêts et une grande variété de circuits. En travail hivernal, je maintiens aussi une fois par semaine un travail de côtes, sur 100 m, 200 m, parfois jusqu'à 500 m. En général, j'ai une séance

de côtes courtes et une séance longue. Par contre, bien que je sois réputé comme bon finisseur, je ne travaille jamais la vitesse. J'estime que dans une côte de 500 m plein pot, les cinquante derniers mètres valent largement une séance de vitesse.

### INDOOR

Cet hiver, j'avais besoin de redorer mon blason et j'avais décidé de faire de l'indoor mais je l'ai pris au pied-levé. J'ai battu le record de France en salle en 7'47" mais il faut savoir qu'en préparation hivernale, en général, je suis déjà capable de courir en 8'. Donc il suffit de greffer quelques séances de 500 et de 300 enchaînés. C'est ce que j'ai fait en stage en Italie. Comme j'ai l'avantage d'arriver très vite en forme, il m'a suffi de quelques séances pour arriver à un bon niveau de base. Mais je ne veux pas tomber dans le piège de m'entraîner l'hiver comme l'été. Donc, jusqu'au mois de décembre, j'ai travaillé essentiellement le foncier en montant à 150 km par semaine. Ensuite je suis revenu à 120-130 km.

### 1 500-5 000

Mon choix était clair cette année : planning 5 000. Lorsque je veux courir en 13'14", il faut valoir 3'34", sinon ce n'est pas possible. Je me suis aperçu que le travail foncier me ▶