



L'ENTRAÎNEMENT DES KENYANS

Compte tenu de la domination outrancière des Kenyans en cross, on a longtemps cherché à connaître le secret des coureurs de Nairobi. Lorsque l'on analyse le plan d'entraînement suivi par les troupes de Mike Koskei un mois avant le Mondial de cross, force est de constater que tout repose sur un travail dur et rigoureux, sur l'enchaînement judicieux des séances difficiles et régénératrices et sur la programmation journalière d'un travail très technique.

jeux de course et pragmatisme

(Photo C. Bertrand)

Ce plan d'entraînement que l'équipe nationale du Kenya a suivi du 1^{er} au 26 mars 94, soit les 25 derniers jours avant le Mondial de cross de Budapest, est quelque peu réducteur car on ne peut pas déterminer au mieux la teneur de leur préparation générale. Mais il n'en reste pas moins que l'on peut définir une philosophie générale de leur préparation qui, nous le voyons à chaque Mondial, est particulièrement redoutable. Analysons en premier lieu le volume général de ce dernier mois d'affûtage avant le championnat du monde. En terme de kilométrage, nous comptabilisons 572 km soit 160 km par semaine auxquels il faut sans doute additionner les 8 récupérations actives qui, selon ce qui est fait à ce moment-là, peuvent rajouter des kilomètres. On peut donc dire qu'en terme de volume, ils s'entraînent beaucoup sans pour autant atteindre des kilométrages largement effectués sur notre continent, soit 180 à 200 km. Ils savent donc rester dans une limite raisonnable. Maintenant, rentrons dans le détail des séances que nous avons regroupées en 6 catégories :

SÉANCES SPÉCIFIQUES

(renvoi 1 - nombre de séances = 2)

Il y a deux séances spécifiques le 6 mars et le 12 mars comportant 13 km et 12 km courus à une allure de compétition à une moyenne de 3' au kilomètre. Ce sont indiscutablement les séances les plus difficiles car le groupe s'entraîne uni, les meilleurs devant et chacun tentant de tenir le rythme. Cette notion de groupe est essentielle car on sait que toutes les notions de particularisme de chacun sont gommées au bénéfice de l'équipe. Les athlètes pré-sélectionnés et qui sont en stage à Embu n'ont pas d'autre choix que celui de suivre le rythme ou alors ils sautent. Ils sont dans un système où ça passe ou ça casse avec des règles très clairement définies avant la mise en place de cet entraînement.

SÉANCES DE JEUX DE COURSE RAPIDE

(renvoi 2 - nombre de séances = 2)

Il faut traduire cette expression par fartleck avec dominante CAL, capacité anaérobie lactique. Sigei et tout le team tournent alors à des allures beaucoup plus rapides que l'allure de cross avec des récupérations un peu plus longues que pour les séances de type VMA. Nous savons que ces entraînements ont lieu en milieu naturel sous la forme d'enchaînements de côtes avec sollicitation cardiovasculaire et musculaire importante. Là, ils se rentrent vraiment dedans. Compte tenu de la difficulté d'une telle séance, Mike Koskei, l'entraîneur, a l'intelligence de programmer la dernière sortie de ce type le 9 mars. Soit près de 20 jours avant la compétition prouvant bien là qu'il s'agit de séances très dures avec une dominante « capacité anaérobie lactique ». Alors que la séance comporte 12 km au total (9 mars), ce jeu de course rapide doit porter sur 4 ou 5 km au plus.

SÉANCES JEUX DE COURSE À INTENSITÉ MOYENNE

(renvoi 3 et 4 - nombre de séances = 4)

Ces séances de jeux de course courues à intensité moyenne interviennent en fin



Les athlètes pré-sélectionnés pour le Mondial n'ont d'autre choix, lorsqu'ils sont en stage à Embu, que de suivre le rythme du groupe. Ils sont dans un système où ça casse ou ça passe
(photo G. Bertrand).

de préparation. On reste dans une dominante de puissance maximale aérobie. Cela peut être un travail de type VMA en nature, tout à fait adapté à la préparation cross. S'ils travaillent sur des variations allant de 300 m à 1 000 m, sur des bases de 2'35" au kilo, là, ils programmeront leurs enchaînements sur la base de 2'45" par km. Une troisième séance de jeu de course est programmée (renvoi 4). Mais le plan ne précise pas l'intensité. A mon avis, elle doit être d'une valeur un peu inférieure aux deux autres.

SÉANCES DE TYPE PMA + TECHNIQUE

(renvoi 5 - nombre de séances = 4)

Mike Koskei n'hésite pas à programmer 4 séances de type PMA dont le caractère général est basé sur la technique. Avec souvent un travail de franchissement de haies. C'est une PMA beaucoup plus technique. On note par ailleurs une varia-

tion des intensités allant de 70 % à 85 % lors de la séance du 16/03 (15 x 100 m). Cet aspect technique de l'entraînement est une de ses caractéristiques non négligeables. Ce travail de haies développe les qualités de pieds, la gestuelle du coureur, sa souplesse, son positionnement par rapport à l'obstacle. Ces séances très répétitives prouvent bien que nous ne sommes pas en face de coureurs dits naturels. Ils apprennent à courir et à affronter toutes les conditions plus ou moins difficiles que l'on rencontre en cross. Ce point de détail de leur préparation taille en brèche les idées reçues selon lesquelles les Kenyans sont des coureurs naturels.

SÉANCES DE RÉCUPÉRATION ACTIVE (renvoi 6 - nombre de séances = 8)

Ce plan mentionne enfin toute une panoplie de sorties en endurance. Un travail en aérobie qui est mis à toutes les saucés avec footings rapides au seuil aérobie (18 km/heure) ou plus tranquille (endurance moyenne et régénératrice avec un kilométrage allant de 13 à 22 km). Sans oublier les 8 après-midis de repos-récupération actifs qui ne sont pas comptabilisés en terme de kilométrage. Il peut sans doute signifier la pratique d'un sport collectif.

IL N'Y A AUCUN SECRET

Il y a une conduite d'entraînement qui n'a rien de révolutionnaire en soi. Il n'est pas question de soupe à la tortue et il n'y a aucun secret. On peut aisément en déduire qu'ils travaillent beaucoup et que l'entraîneur a particulièrement bien réfléchi aux enchaînements de séances afin que l'entraînement soit assimilé au mieux. L'ensemble de cet édifice est rigoureux, bien charpenté, et planifié. On peut en conclure une nouvelle fois que quelque soient la race, le continent et la couleur de peau, l'essentiel est de s'entraîner dur et qu'en matière d'entraînement, il n'y a plus grand chose à inventer.

La logique des enchaînements est un des aspects essentiels de ce plan. Par exemple, qu'observe-t-on les 11-12-13 et 14 mars ? Le 11 mars : 30 x 150 m le matin puis 12 km de jeu de course à intensité moyenne l'après-midi. Le 12 mars, 12 km allure compétition. Puis vont suivre 3 demi-journées de récupération prouvant bien là que l'entraîneur programme des groupes de journées de travail intense. Il joue par paquets. Alors qu'en Europe, on utilise plus l'équation un jour travail - un jour repos - un jour travail - un jour repos, Mike Koskeï compose son entraînement par blocs avec alternance de paquet de travail - repos - paquet de travail - repos en s'appuyant sur le seuil de fatigue et en utilisant la théorie, d'ailleurs très controversée, qui est celle de la surcompensation.

Une grande logique est également respectée dans la programmation des séances dures. Sur 4 semaines, on en dénombre 4 en 12 jours puis, pour les 14 jours restants, on allège. De même pour la bonne vieille séance des 15 fois 100 m courue à 85 % (soit 12''5 au 100 m). C'est un excellent affûtage et c'est toujours positif. Ensuite, Mike Koskeï programme 2 jours et demi de récupération.

PRÉPARATION AUX CHAMPIONNATS DU MONDE

du 1^{er} mars au 26 mars 1994

	MATIN	APRES-MIDI
1/03	18-20 km endurance en 80 mn + 20 mn de gymnastique	9 km endurance rapide + 15 x 200 m sprint-haies + mobilité (5)
2/03	12 km jeux de course rapide (2) + 15 mn de stretching	15 km endurance en 60 mn
3/03	22 km endurance régénérative + 20 mn de mobilité	10 km endurance lente + mobilité
4/03	15 km en 60 mn + 20 x 100 m coordination (70 %) (5)	Jeux de course (4) + mobilité
5/03	15 km endurance rapide + 20 mn gymnastique	18 km endurance lente
6/03	13 km rythme compétition (40 mn) (1)	
7/03	12 km en 50 mn + 20 mn de mobilité	Récupération active (6)
8/03	12 km endurance lente + course 8 km	20 km en 75 mn + 20 mn gymnastique
9/03	12 km jeux de course rapide (2) + 20 mn de stretching	18 km en 70 mn + 20 mn de gymnastique
10/03	25 km endurance régénérative + 20 mn gymnastique musculaire	Récupération active (6)
11/03	12 km endurance lente + 20 mn gym. + 30 x 150 m course de haies (5) + mobilité	12 km jeux de course rythme moyen (3) + 20 mn de gym.
12/03	12 km rythme de compétition (36') (1)	15 km endurance moyenne + 20 mn gym.
13/03	20 km en 75 mn+mobilité	Récupération active (6)
14/03	15 km rapide (en 50') + 20 mn de mobilité	Récupération active (6)
15/03	12 km rythme lent endurance + mobilité	18 km endurance lente
16/03	10 km jeux de course rythme moyen (3) + mobilité	15 km en 58-60 mn + 15 x 100 m (85 %) (5)
17/03	10 km rapide + gymnastique	8 km endurance lente + coordination
18/03	18 km endurance régénérative	Récupération active (6)
19/03	18 km rythme lent endurance + mobilité	Récupération active (6)
20/03	7 km jeux de course rythme moyen (3)	Récupération active (6)
21/03	10 km endurance moyenne + 5 km rapide + mobilité	10 km endurance moyenne + mobilité
22/03	15 km endurance rapide + mobilité	10 km endurance moyenne Départ pour Budapest
23/03	12 km endurance lente + mobilité	10 km endurance lente + mobilité
24/03	10 km endurance moyenne + mobilité	8 km endurance lente + 20 mn de gym
25/03	10 km jogging en groupe	Récupération active (6)
26/03	Jogging en groupe	CHAMPIONNAT DU MONDE DE CROSS

Plan d'entraînement publié dans la revue suisse de course à pied « Laufer ».

*La notion de kilométrage
n'est pas l'axe principal
de la préparation des Kenyans
bien plus axée sur la notion de qualité*
(photo G. Bertrand).

Il est indéniable que le coach kenyan n'a pas peur de faire travailler dur ses athlètes. Rien n'est laissé au hasard. Le travail de la technique prend une place essentielle. Par exemple, sur les 8 premiers jours de mars, 9 séances sont au menu. Cela confirme que tous les jours, ils soignent leurs gammes. C'est un concept bien moins utilisé en Europe. Avec beaucoup de franchissements de haies qui demeurent un très bon moyen de travailler la coordination. Cela permet un assouplissement du bassin, du tronc, c'est un bon outil pour travailler la propulsion du pied, pour développer toutes les qualités proprioceptives du coureur.

C'est donc en résumé un entraînement très qualitatif, très différent de ce qui se fait en France. La classique montée en puissance est même plutôt contredite et la notion de kilométrage n'est pas l'axe principal de cette préparation terminale avant le Mondial. Il est donc évident que les coureurs sélectionnés pour ce stage ne sont pas ceux qui écument tous les cross européens l'hiver. On peut penser qu'ils ont tranquillement et méthodiquement préparé ce rendez-vous annuel en effectuant un très gros travail foncier pour aborder cette phase-là.

TROP ANARCHIQUE EN APPARENCE

Compte tenu de notre culture, je pense qu'il serait très difficile que nos athlètes s'adaptent à un tel travail, car leurs repères sont totalement différents. Par exemple, la préparation de Thierry Pantel repose sur un concept clair. Son programme est construit avec des points de repères simples et il y est habitué. Il sait que ses journées « qualitatives » sont le mardi, le jeudi et le samedi et cela pendant 4-5 ou 6 semaines.

Alors que le plan des Kenyans semble construit d'une manière apparemment plus anarchique. Ce ne sont pas toujours les mêmes jours de la semaine où sont programmées les séances dures et celles-ci ne sont jamais les mêmes. Mike Koskeï raisonne de façon moins systématique avec comme priorité : créer des sur-compensations. En Europe, on est plus tenté d'attendre qu'un coureur ait assimilé sa séance dure avant de passer à autre chose.

Dans un tel schéma, Thierry Pantel ne s'y retrouverait absolument pas. Il « sauterait », c'est sûr, ne serait-ce qu'à cause des séances sur les haies auxquelles il n'est pas préparé mais surtout à cause des séances de 13 km et 12 km courues à une allure compétition. Nous ne sommes pas du tout habitués à programmer de tels entraînements. Même si on remplace celles-ci par des compétitions (cross), on n'arrive jamais à un tel degré de sollicitation durant 36 à 40'.



En France, on est beaucoup plus tenté de programmer des séances de type 3 fois 3 000 ou 4 fois 3 000 m, à des allures souvent supérieures à celles des Kenyans mais avec des moments de récupération.

Un athlète européen serait enfin gêné par cette forte impression de flou. Qui n'est certainement pas le sentiment partagé par Sigeï et ses camarades. Nous en aurons encore la preuve à Durham en Angleterre à l'occasion du prochain Mondial de cross. ■

Bernard Brun