



Photo J.-P. Durand.

COMMENT S'ENTRAÎNENT-ELLES ?

ANNETTE SERGENT

La saison 90 a marqué un tournant dans la carrière d'Annette Sergent. La « reine du cross » a passé un hiver moyen avant de retrouver son aisance sur piste avec un titre de championne de France du 3 000 m et une médaille de bronze sur 10 000 m aux championnats d'Europe de Split.

Au printemps, elle a changé d'entraîneur, Jean-François Decrette succédant à Bernard Pelletier, qui conseillait Annette depuis une dizaine d'années. C'est avec lui désormais qu'elle discute des objectifs de la saison, des moyens d'arriver et du calendrier. L'athlète fait part de ses désirs, de son expérience, de ce qu'elle ressent, mais c'est l'entraîneur qui élabore la trame générale.

Pour 1991, son objectif majeur se situera à Tokyo sur 10 000 m. La saison de cross sera donc réduite, Annette ayant annoncé son intention de ne pas disputer les championnats du monde.

Mon entraînement est divisé en deux grandes périodes, l'hiver et l'été, avec entre les deux des périodes de coupure pour permettre à l'organisme de récupérer.

Suivant les objectifs, la période hivernale est sensiblement différente si je privilégie les championnats du monde de cross ou si elle est simplement un temps de préparation pour la piste. Le nombre et le type des compétitions comme le volume d'entraînement dépendent de ce choix. Ainsi, les années précédentes, j'orientais mon calendrier spécifiquement vers les compétitions de fin de saison, championnats du monde de cross en particulier, et ma reprise était parfois tardive après la coupure de l'été. Par exemple l'année de Stavanger, en 1989, venant juste après Séoul, ma période hivernale a été courte et donc plus intensive.

Cette année par contre, mon objectif majeur étant Tokyo, l'hiver sera consacré à un gros travail foncier dans la perspective d'avoir à supporter deux courses en trois jours.

Après Split et la finale du Grand Prix à Athènes, j'ai coupé complètement 5 jours avant d'attaquer un premier cycle de travail foncier

(footings et séances assez longues avec des récupérations courtes) pour préparer les championnats du monde des 15 km sur route de Dublin. Cela s'est traduit par deux semaines à 110-120 km avec des footings de 12 à 20 km à des allures variant, selon le but de la séance, de 13 km/h (footings de récupération) à 4' voire 3'30" au kilo pour des passages plus courts.

Un mois de coupure

Comme je ne suis finalement pas allée à Dublin, mon kilométrage hebdomadaire est redescendu progressivement après la mi-septembre et j'ai observé une coupure d'un mois avec 10 à 50 km de footing par semaine.

On peut donc considérer que mon véritable travail hivernal a débuté fin octobre avec un principe général qui est d'ailleurs constant chez moi : deux semaines de travail intensif alternent avec une semaine de semi-repos.

A titre d'exemple, ayant repris le lundi 29 octobre, voici quelle a été l'évolution ensuite :

- 1^{re} semaine (29/10 au 4/11) : 40 km de footing et condition physique.
- 2^e semaine : 58 km de footing.
- 3^e semaine : 80 km de footing à allures variées.
- 4^e semaine : 105 km de footing dont une séance de fartleck en nature.
- 5^e semaine : 90 km de footing et rentrée en cross à Nantes, ce cross étant un pallier car en décembre le travail devient plus important.

Décembre : deux entraînements bi-quotidiens

Si en novembre l'objectif était de reprendre tranquillement avec 6 à 7 séances hebdomadaires, en décembre je passe à une dizaine de séances, avec des entraînements bi-quotidiens une ou deux fois par semaine.

A titre indicatif, voilà ce que cela donne :

- 1^{re} semaine (du 3 au 9/12) : 112 km.

- 2^e semaine : 120 km.

- 3^e semaine : semi-repos avec 100 km pour déboucher sur la corrida d'Issy-les-Moulineaux le 23.

Pendant toute cette période, l'entraînement se fait en principe le matin, ce qui me permet d'avoir davantage de liberté le reste de la journée.

Cet hiver, je vais essayer de régulariser ce type d'entraînement en conservant une moyenne de 120 km par semaine jusqu'aux championnats de France de cross. A ce moment-là, j'observerai une petite coupure avant de reprendre un autre cycle foncier jusqu'à mi-avril.

Nature d'abord

Tout ce travail hivernal, je l'effectue en nature aussi souvent que possible. Depuis que j'habite à Bron, j'ai trois lieux d'entraînement principaux : le Parc de Parilly, à quelques centaines de mètres de chez moi, avec des parcours de 5 km, 7 km et 4,5 km sur route, le Fiort de Bron,

également tout près, avec un parcours vallonné de 1,5 km, et le stade Pierre Diboeuf à Bron. Je les utilise en alternance afin d'éviter la monotonie et aussi en fonction des séances d'entraînement.

En général, pour les footings et les périodes où je suis assez présente à Bron, je m'entraîne avec un groupe, mais lorsque je passe au rythme de deux séances quotidiennes je vais plus volontiers courir seule afin d'aller à mon rythme et de suivre mieux mes sensations. De même pour les séances sur piste, il m'arrivera d'en faire certaines en groupe mais aussi, comme je l'ai fait souvent l'été dernier, seule pour des séances très individualisées.

Vers l'été

Pour 1991, j'ai prévu une saison estivale toute en progression. Elle débutera sérieusement, pour ce qui est des compétitions, à la fin juin avec probablement la Coupe d'Europe sur 10 000 m et le pic sera à Tokyo fin août.

Le planning sera défini plus tard et sera modulé différemment des années précédentes où j'axais surtout mon année sur les cross. Disons que le printemps sera une période de travail assez intensif avec des entraînements bi-quotidiens trois ou quatre jours de la semaine et deux à trois séances spécifiques par semaine. Lorsqu'auront débuté les meetings et les grandes compétitions d'été, je ferai un peu moins de travail spécifique et plus de footing. ■

Annette Sergent

du 11 au 17 juin 1990

En stage à Gujan-Mestras avant les meetings de St-Denis et Helsinki.

Lundi 11 : - le matin, 4 fois 2 000 m en 6'27", 6'31", 6'31" et 6'26" avec 2' de récup.

- l'après-midi, footing de 7 km.

Mardi 12 :

- le matin footing de 11 km.

- l'après-midi, PPG.

Mercredi 13 :

- le matin, footing de 9 km.

- l'après-midi, 10 fois 200 m en 31"5-32" avec 1' de récup.

Jeudi 14 :

- le matin, footing de 12 km.

- l'après-midi, footing de 7 km.

Vendredi 15 :

- footing de 19 km à allures variées (de 4'30" à 3'40" au km)

Samedi 16 : footing et PPG.

Dimanche 17 : deux fois 1 000 m + 500 m en 2'55", 1'27", 2'54"6 et 1'24" avec 45" de récup entre le 1 000 m et le 500 m, 8' de récup entre les séries.

Compétitions suivantes : 9'26" sur 3 000 m le 21 juin à St-Denis, 32'10"8 (avec un dernier 3 000 en 9'27") le 27 juin à Helsinki.

du 16 au 24 août 90

C'est la période qui a précédé les championnats d'Europe de Split.

Jeudi 16 : footing lent de 13 km.

Vendredi 17 : footing lent de 12 km.

Samedi 18 : footing de 22 km.

Dimanche 19 : footing lent de 13 km.

Lundi 20 : footing de 5 km avec 5 accélérations en ligne droite

Mardi 21 :

- le matin, piste avec 1 000 m (3'04") 2 000 m (6'15"), 1 500 m (4'40"), 1 000 m (3'03"), 500 m (1'25"5), et 250 m (39"7) avec 2' de récup.

- l'après-midi, footing de 8 km.

Mercredi 22 : footing 10 km et soins.

Jeudi 23 : soins (début de torticolis).

Vendredi 24 : séance de 30-30 (30" vite et 30" en trottant sur 170 m), 3 fois 6'.

Samedi 25 : départ pour Split, footing et accélérations

Dimanche 26 (à Split) : 12 fois 100-100 (un peu semblable au 30-30) avec alternance de 100 m en 17"5 et 21"5-22".

Sorties d'entretien ensuite jusqu'à la finale du 10 000 m : 3^e en 31'51"68.

du 10 au 16 décembre 1990

Total 120 km

Lundi 10 : Footing et condition physique.

Mardi 11 : Footing de 10 km le matin.

Deux séries de 3 fois 800 m l'après-midi, en 2'35" avec récup de 30" et 3' entre les séries.

Mercredi 12 : footing de 14 km à allure lente (13-15 km/h) et condition physique.

Jeudi 13 :

- footing lent de 10 km le matin.

- séance de PPG et travail technique l'après-midi

Vendredi 14 : footing à allures variées (de 4'20" à 3'30" au km) à Parilly.

Samedi 15 : footing long (21 km) à allure lente (13-15 km/h) selon les sensations.

Dimanche 16 : footing lent de 14 km.