

# FOND SECRET

PAR PASCAL ESTÈVE

## L'affûtage des champions

Après avoir décrit une semaine foncière hivernale type de dix champions (voir le N° 82), **Foulées** dévoile maintenant une semaine dite « d'affûtage », environ un mois avant un marathon important.

### SEMAINE D'AFFÛTAGE

#### Bernard BOBÈS:

**lundi:** 15 km; **mardi matin:** 11 km, **soir:** 17 km, dont 12 x 500 m en 1'25'', en récupérant 300 m en trot; **mercredi matin:** 11 km, **soir:** 16 km, dont 5 x 2,1 km sur route, à une allure de 5'56'' aux 2000 m et en récupérant 2'; **jeudi matin:** 11 km, **soir:** 11 km, dont 10 x 200 m en 30'', en récupérant 200 m trot; **vendredi matin:** 11 km, **soir:** 15 km; **samedi matin:** 15 km, **soir:** 14 km, dont 7 de fartlek (accélération de 50 à 400 m); **dimanche:** 30 km.

#### Jacky BOXBERGER:

**lundi matin:** 15 km, **soir:** 16 km; **mardi matin:** 14 km, **soir:** 17 km, dont 2 x 400 m en 59-60'', en récupérant 100 m trot; **mercredi matin:** 15 km, **soir:** 5 km; **jeudi matin:** 14 km, **soir:** 30 km, dont 4 x 5000 m en 14'50''-15'', en récupérant 1 km; **vendredi matin:** 15 km, **soir:** 15 km; **samedi:** 20 km à 3' au km; **dimanche:** 30 km.

#### Jean-Michel CHARBONNEL:

Une semaine d'affûtage terminal effectuée un mois avant son record à 2 h 12'18'' à la suivante: **lundi matin:** 16 km, **soir:** 16 km, dont 20 x 300 m en 49-50'', en récupérant 100 m trot; **mardi matin:** 15 km, **soir:** 17 km, dont 6 x (1 x 1000 m + 1 x 1000 m) en 1'23-24'' et 52'', en récupérant en alternance 100 m marche et 200 m trot; **mercredi matin:** 20 km, **soir:** 20 km; **jeudi matin:** 15 km, **soir:** 15 km, dont 15 x 200 m en 1'15'', en récupérant 200 m trot + 1 x

3 FOULÉES

600 m en 1'32'' (puis 600 m marche); **vendredi matin:** 9 km, **soir:** 38 km à 3'30-40'' au km; **samedi matin:** 16 km, **soir:** 13 km, dont 10 x 500 m en 1'22'', en récupérant 100 m marche; **dimanche:** 22 km.

#### Dominique CHAUVELIER:

**lundi matin:** 19 km, **soir:** 12 km, dont 6 lignes droites; **mardi:** 34 km, dont 17 à 3'20'' au km; **mercredi matin:** 20 km, **soir:** 12 km, dont 6 lignes droites; **jeudi matin:** 20 km, dont 8 x 800 m en 2'12'', en récupérant 600 m trot, **soir:** 10 km; **vendredi:** 18 km; **samedi matin:** 25 km, dont 3 x 5000 m en 15'30'' sur route, en récupérant 5' trot, **soir:** 8 km; **dimanche:** 14 km.

#### Pascal ESTÈVE:

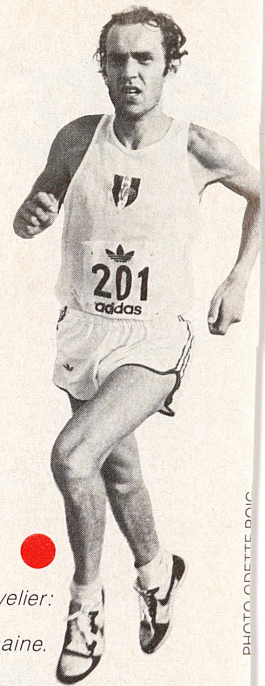
**lundi matin:** 20 km + 30' de PPG, **soir:** 12 km à 3'20'' au km; **mardi matin:** 12 km, **soir:** 15 km, dont 8 x 500 m en 1'21'', en récupérant 100 m marche; **mercredi matin:** 10 km, **soir:** 14 km; **jeudi:** 24 km, dont 2 x 3000 m + 1 x 2000 m en 8'42'' et 5'46'', en récupérant 100 m marche et 500 m trot; **vendredi matin:** 15 km, **soir:** 12 km + 60' de stretching; **samedi:** 40 km; **dimanche:** 20 km + 60' de PPG et stretching.

#### Bernard FAURE:

**lundi matin:** 15 km, **soir:** 10 km, dont 15 x 150 m en 22'5, en récupérant 150 m trot; **mardi matin:** 25-30 km à 3'25'' au km, **soir:** 10 km; **mercredi matin:** 15 km, dont 4 x 2000 m en 5'45'', en récupérant de moins en moins: 800, 600 et 400 m trot, **soir:** 10 km; **jeudi matin:** 20 km, **soir:** 10 km; **vendredi:** 20 km, dont 10 accélérations de 2' en récupérant 1' trot; **samedi:** 15 km; **dimanche matin:** 40 km, dont les 15 derniers à 3'10'' au km, **soir:** 15 km.

#### Jacky FOURNIER (Djiboutiens):

**lundi matin:** 1 h 30, **soir:** 1 h 30; **mardi matin:** 1 h, **soir:** 1 h 30, dont 30' à 3'10'' au km; **mercredi matin:** 1 h, **soir:** 1 h 30, dont 30' à 3'10'' au km; **jeudi:** 20 km, dont 3 ou 4 x 3000 m en 8'40'', en récupérant 200 m marche; **vendredi:** repos; **samedi matin:** 1 h, **soir:** 1 h 30, dont 30' à 3'20'' au km; **dimanche:** 1 h 30. De surcroît, 30' de stretching sont effectuées chaque matin, et 20' de renforcement musculaire chaque soir.



Dominique Chauvelier: des lignes droites deux fois par semaine.

PHOTO: COLETTE BOIS

#### Pierre LEVISSÉ:

**lundi matin:** 11 km, **soir:** 14 km; **mardi matin:** 12 km, **soir:** 18 km; **mercredi matin:** 8 km, **soir:** 18 km, dont 1 x 1000 m + 1 x 1500 m + 1 x 2000 m + 1 x 1500 m + 1 x 500 m, en 2'41'', 4'05'', 5'30'' et 1'13''; **jeudi matin:** 10 km, dont 3 x 2' en côte, **soir:** 17 km au train; **vendredi matin:** 10 km, **soir:** 10 km, dont 10 x 150 m de 22 à 19'5, en récupérant 250 m trot; **samedi matin:** 12 km, **soir:** 16 km; **dimanche matin:** 12 km, **soir:** 16 km, dont 6 accélérations de 2'.

### CONCLUSION

Pour ce qui est du kilométrage global, il est difficile de tirer un enseignement d'une comparaison entre les semaines foncières et les semaines d'affûtage. En effet, certains maintiennent ce kilométrage constant, d'autres profitent d'une semaine de stage pour l'augmenter. Enfin, restent ceux qui le diminuent afin de mieux supporter un surcroît notable de travail en qualité.

La leçon majeure réside d'ailleurs dans l'accroissement du nombre de séances dites « de qualité » (sur piste, sur route ou en nature), en moyenne une de plus chaque semaine, ainsi que dans la nature de ces séances. Elles deviennent soit plus dures (même allure pour des distances plus longues, ou des portions identiques effectuées plus rapidement), soit plus de « type marathon » (par exemple des 5000 m à la place de 1000 m). Notons enfin que la sortie longue (plus de 25 km) est bien souvent allongée ou/et parcourue plus rapidement.