

Comment s'entraîne Aurèle Vandendriessche ?

PAR SON ENTRAINEUR GHISLAIN HENSKENS

Licencié Education Physique, membre L.R.B.A. Commission de Propagande.

A U début de chaque année nous projetons les points culminants, qui dirigent tout le plan d'entraînement.

Pour 1962 nous avons prévu :

- début août : amélioration des records de Belgique des 15 et 20 km. et de l'heure.
- 16 septembre : Championnat européen du marathon à Belgrade.
- 3 octobre : tentative contre le record mondial des 30 km.



L'arrivée triomphale d'Aurèle Vandendriessche après le Marathon de Kosice. Son état de fraîcheur est vraiment remarquable.

Afin d'atteindre ces sommets, l'entraînement suivant avait été prescrit :

Janvier - Mars

Tous les jours de 1 h. à 1 h. 30 de Fartlek. Il participait chaque fois que l'occasion se présentait à une course de cross-country, qu'il disputait seulement comme distraction.

Avril - Juin

Tout est orienté vers l'endurance : courir chaque jour 30 km. et une fois par semaine 40 km. Alternativement courir sur route et dans les bois de sapins. Route : renforcement de la plante du pied. Bois de sapins : fortifier les poumons. Courir journalièrement une dizaine de minutes pieds nus sur les aiguilles de sapin. Une forte plante du pied est d'une extrême importance pour le marathonien.

Juillet

La course d'endurance était alternée avec l'interval-training. Pour l'interval-training, nous prenions les temps suivants, comme bases :

- 100 m. : 14"
- 200 m. : 31"
- 300 m. : 49"

400 m. : 1'12"

600 m. : 1'46"

1.000 m. : 3'05"

- Lundi : Bois de sapins, 40 × 200 m.
- Mardi : sur route, 40 km.
- Mercredi : Bois de sapins, 30 × 400 m.
- Jeudi : sur route, 50 km.
- Vendredi : Bois de sapins, 15 × 1.000 mètres.
- Samedi : sur route, 40 km.
- Dimanche : sur piste en cendre, 30 × 400 mètres.

Août

- Lundi : 30 × 300 m. (bois de sapins).
- Mardi : 2 h. (sur route).
- Mercredi : 20 × 600 m. (bois de sapins)
- Jeudi : 40 km. (sur route).
- Vendredi : 10 × 1.500 m. (bois de sapins).
- Samedi 2 h. 30 (sur route).
- Dimanche : 40 × 400 m. (sur piste de cendrée).

Septembre

- 1^{er} septembre : 2 h. de Fartlek.
- 2 septembre : Course d'essai sur 20 km.
- Dernière semaine avant Belgrade : tous les jours, 30 km. à l'aise, environ à une vitesse de 14 à 15 km./heure.
- Le 12 septembre : (4 jours avant Belgrade) course d'essai sur 5 km jusqu'à la fin septembre, le même programme que celui de fin août, mais le dimanche 50 × 400 m.

Octobre

- 1^{er} octobre : une heure de course en décontraction plus 10 × 300 m.
- 2 octobre : 45 minutes de course en décontraction, 15 × 200 m., 1 h. de Fartlek.
- 3 octobre : tentative contre le record mondial des 30 km, temps prévu : 1 h. 34' 46" temps réalisé : 1 h. 34' 4"
- Ensuite l'entraînement prit une courbe descendante. Au cours de sa période de repos, du 25 décembre au 15 janvier, il passait ses loisirs dans les bois de sapins, il y vit comme un simple bûcheron - ceci était considéré comme une période d'oxygénation.

En 1963, nous avons prévu comme sommets :

- Le Marathon international de Boston (U.S.A.)
- Le Marathon des Six Nations à Enschede.
- La tentative contre le record mondial de 30 km.
- Le Marathon Pré-Olympique à Tokyo.
- Le tour de Rome.

Du 15 janvier au 15 février : tous les jours 2 heures de Fartlek.

Du 15 février au 15 mars : tous les jours 30 km,

une fois par semaine interval : 200 - 300 - 400 - 600 - 400 - 300 - 200.

Du 15 mars au 15 avril : le même plan d'entraînement qu'en fin août et début septembre 1962.

Malheureusement après Boston dans une course de 3.000 m. il se blessa au pied, pendant deux ans il lui était impossible de suivre un entraînement sérieux. Plusieurs fois il a participé dès que son pied allait mieux à une course, la blessure qui ne voulait pas guérir l'obligeait à finir en boitant.

Heureusement après le Marathon de Six Nations à Berne un grand spécialiste parvint à guérir en quelques jours une blessure vieille de deux ans.

Pour régagner le temps perdu nous avons changé complètement l'entraînement. Nous avons pris comme principe, avaler des kilomètres, très peu d'interval (depuis juillet dernier, le maximum d'interval qu'il a fait est de 15 × 400 m.) mais très souvent il a fait des courses de 60 et 70 km. à faible allure et chaque semaine il participait à deux semi-marathons, qu'il disputait de toute allure.

Cette méthode d'entraînement lui a réussi à merveille.

Jamais il n'a triomphé si facilement et dans un tel état de fraîcheur que dans ces deux derniers marathons à Enschede (août) et Kosice (octobre).

Après l'arrivée à Enschede il avait 84 de pulsations, 30 minutes après 56 et l'endemain 31. Les médecins qui l'examinaient après l'arrivée de Kosice ne voulaient pas croire que cet athlète frais et dispos, venait de terminer un marathon sous une chaleur de 28° à l'ombre.



L'athlète écoute attentivement les conseils donnés par son entraîneur.