

CÉDRIC THOMAS, LES SECRETS DE LA RÉUSSITE DE CHRISTELLE DAUNAY

3 novembre 2015

Cédric Thomas chapeaute la préparation de Christelle Daunay qu'il a amenée au plus haut niveau sur marathon, grâce à sa science de l'entraînement acquise au fil des années et à observer les méthodes des autres coaches. Il est ainsi devenu capable de prédire de manière très précise les chronos de sa protégée.



Christelle Daunay à la bagarre

Je voulais revenir sur les extrapolations effectuées pour prédire les performances sur marathon de Christelle. Tu as expliqué l'appuyer sur une séance 5-10-2 pour pronostiquer un chrono possible à 2h21'30 pour Christelle. Pour cela, as-tu développé un modèle mathématique ? Est-ce une méthode qui t'est propre ou bien que tu as observée chez d'autres entraîneurs ?

C'est une méthode basée sur des pyramides. Je pars du temps sur 10 km et j'extrapole sur un temps de semi, en sachant que Christelle a une déperdition moindre. Cela me donne une fourchette d'environ 30 secondes sur le marathon. En tant que tel, le 10 km n'est pas le plus important : l'essentiel est d'effectuer l'enchaînement 5-10-2. Car beaucoup de coureurs sont capables de faire un 10 km rapide sur un one shot. Mais dans la séance 5-10-2, il ne doit pas y avoir de rupture, Christelle doit aller crescendo.

Je m'appuie sur un chrono de 32 minutes, c'est la moyenne réalisée pour ses trois derniers marathons, elle a évolué de 31'45" à 32'15", soit une moyenne de 32". Quand on fait 32", puis 1h04, puis 1h07'30, tu ajoutes tes 3 minutes. Parfois on se contente d'ajouter 2'30", mais à ces allures-là, on doit compenser un peu. Donc on ajoute les temps de semi, et un petit peu en plus.

L'idée de cette séance est d'attaquer le 10 km avec de la préfatigue, ce n'est pas de faire un 10 km à sec, car tout le monde est capable de le faire. Le principe est de courir un 5 km dans l'allure cible de ton 10 km, cela crée une préfatigue. Puis on place une récupération, d'une durée différente selon l'état de forme, cela a varié entre 3'30" et 4'30", on n'a jamais dépassé 4'30".

Contrôles-tu avec le rythme cardiaque ou bien juste aux sensations ?

Juste aux sensations. On ne travaille pas au cardio. Parce que quand on avait commencé à travailler au cardio, on faisait trop attention, et les sensations étaient un peu annihilées. Donc on avait décidé de ne plus l'utiliser. On ne l'utilise que sur les reprises, pendant les 2-3 premières semaines, pour ne pas aller trop vite. Pour moi, le cardio sert juste à ça. On a très peu fait de tests d'effort, ce n'est pas nécessaire.

Effectivement, le 5 km sert à créer une fatigue musculaire et également une fatigue cardiaque. En 4 minutes, elle redescend à 100 pulsations. Ensuite le 10 km débute toujours sur la même allure que le 5 km couru auparavant. Et après le but est d'accélérer. Quand elle avait couru très vite, elle avait couru les derniers kilos du 10 km en 3'08"-3'06". Cela permet une simulation de course : ce qu'on recherche est de monter en intensité pendant toute la préparation. Ce n'est pas d'être linéaire, car si c'était linéaire, elle s'ennuierait, elle ne verrait pas la progression. Là, on voulait aller en chercher un peu plus à la fin. A moi de pousser un peu plus en vélo pour l'amener vers les 3'08", pour débloquer des 3'12", qui correspondent à son allure de 32", pour l'emmener vers 3'08"-3'06". Ca, c'est vraiment idéal.

Et ensuite, on finit avec un 2 kilomètres. Elle prend une récupération de 3', et ensuite l'intérêt est de travailler avec de la fraîcheur. Car à ce niveau, faire 2 km après 3' de récupération, c'est facile. Là, on est capable de remonter des intensités, pour arriver à 3'05" à la fin. Cela lui permet de finir la séance de 17 km, avec cette mémorisation d'allier vite. Les Américains l'ont fait, ils l'ont montré sur l'Indoor sur certaines séances. Nous, on ne travaille pas à ces intensités, mais l'idée de fond est la même : qu'elle termine avec une sensation de vitesse sa séance de 17 km. Au total, elle absorbe plus de 25 km, avec les 5 km d'échauffement, plus la récup. Cela ne doit pas être une sensation de lourdeur, de difficulté. Bien sûr, la séance est difficile, mais ce qu'on mémorise, ce sont les dernières sensations.

Cette séance, elle l'avait faite avant Zürich. Est-ce qu'elle l'avait également réalisée avant NYC ?

Oui, on l'avait faite, mais on l'avait modifiée car on n'était pas aussi prêt. Et cette séance-là nécessite d'être prêt. Dans le passé, la séance n'a pas toujours été la même, on a déjà fait par exemple 3-8-5. Cette séance-là est intéressante pour le volume de travail, entre 15 et 17 km d'allure spécifique. Après, on peut changer les blocs, selon ce dont l'athlète a besoin. Avant Zürich, on était en confiance, et l'idée était d'aller le plus vite possible et le plus longtemps possible. Effectivement le 10 km était justifié. Avant New York, on a fait la séance type, mais on a changé pour faire 4-10-1500 m. Je l'ai modifiée au dernier moment, pour la raccourcir dans les intensités. L'intérêt était de garder ce volume de travail spécifique, de ne pas dégrader la vitesse spécifique. On sait que Christelle tient la distance, et je pense vraiment que Christelle est l'une des meilleures du monde sur le footing, face à toutes les Kenyanes, et toutes les filles. Sur 2h ou 2h15", au train, elle va très très vite, et faire 2 heures à 16 ou 16.5 km/heure ne lui pose aucun problème. Pour elle, c'est une allure normale, dans un footing, ce n'est même pas une séance. Ce sont des footings longs de travail.

Pour nous, les footings sont toujours du travail. Il y a juste 1 ou 2 footings dans la semaine qui sont de la récupération. On n'est pas là pour se raconter notre vie pendant le footing, ça doit travailler. Le footing long a toujours lieu le lendemain de la séance spécifique. On arrive pour faire les 2 heures ou 2h 15 avec une fatigue musculaire et physiologique de quelqu'un qui a fait 11 à 15 bornes la veille en intensité. Avant New York, j'ai modifié la séance deux jours avant, pour arriver à 4-10-1500 m. Toujours dans le même esprit : faire 4 km pour réveiller, sur une allure spécifique 10 km. Puis la récupération suivie d'un travail plus long en gardant cette intensité. Et après, du fait qu'elle récupérerait moins bien sur la VMA, on était obligés de la protéger sur du vite : j'ai raccourci le 2000 m en 1500 m pour éviter de la solliciter trop. On avait des petits mollets, des petits bobos, et on a vu tellement de marathoniens se blesser dans les 15 derniers jours en faisant la séance de trop, que c'est mon appréhension. On a donc enlevé 500 m en progressif, cela passe mieux. L'allure a été vraiment progressive. Malgré que le 10 bornes ait été moins rapide que celui de Zurich, ou que celui de NYC 2013, l'idée était de la mettre en confiance avec le 1500 m.

C'est avec cette séance que tu avais déterminé qu'elle était sur les bases de son record de France ?

Oui car maintenant, on a 11 marathons, et on a donc 10 séances comme repères. J'ai un fichier Xcel avec les dernières grosses séances de chaque marathon. Et j'extrapole. A Paris, quand elle fait 2h24'22", je crois que j'avais annoncé entre 2h24'15 et 2h24'30. Quand elle fait 2h25", je m'étais trompé de 7 secondes. Donc à chaque fois, le canevas de la séance étant le même, on arrive à extrapoler. Maintenant, on a récolté suffisamment de données pour Christelle, car je ne suis pas sûr que ça puisse marcher pour quelqu'un d'autre. Mais pour Christelle, sur ces volumes-là, entre 15 et 17 km, on arrive à extrapoler la forme. Car on ne peut pas tricher sur cette séance-là : cette semaine-là, le volume global est de 180 km, le niveau de fatigue est là.

A près de 41 ans, as-tu constaté une dégradation de la VMA et que mets-tu en place pour la maintenir au plus haut niveau ?

Ce sera vraiment le challenge de 2016 de retravailler la VMA. Car là, on avait juste retravaillé la base de la VMA. Par rapport à 2014, on n'a rien développé. L'objectif pour 2016, ce sera de redévelopper, car on a eu ce petit frein, la blessure, on a dû faire attention à ses tendons. Donc la piste, on essaie d'y aller le moins possible, et de travailler en nature. Je pense qu'on va noter une petite dégradation par rapport à l'année dernière sur sa vitesse de 3000-5000. Christelle n'ira pas trop sur ce secteur-là, pour gagner peut-être ce 0.2-0.3 points de VMA. Elle ira plutôt travailler sur l'autre seuil, anaérobie, sur les temps de soutien. Ce sera sans doute un peu plus dur, mais cela sollicitera moins que sur la piste. Le temps de soutien, au lieu de travailler sur des 300 ou 250 m, on risque de monter sur des 500 ou 600. Cela peut être moins traumatisant musculairement que les 250 ou 300 m. Et apporter une vitesse supplémentaire par rapport aux 1000 m sur lesquels on travaille habituellement. Oui, on va avoir ce frein de vitesse pure. Elle ne pourra plus faire 4'20", comme elle l'a déjà fait aux Interclubs toute seule il y a deux ans. Ce n'est rien d'extraordinaire pour une marathonnienne. Elle est presque au-dessus de sa VMA sur ce 1500 m. Mais je pense que la VMA pure est un 3000 m. L'objectif est de faire 8'55" sur 3000 m. C'est ce temps de travail qui va nous faire progresser pour la suite.

Et le travail de côtes s'inscrit-il dans cette logique ?

On travaille toujours en plusieurs phases. Là, on avait travaillé sur des distances assez longues, environ 300 mètres en moyenne. Cela a été la moyenne sur des séances de côtes, pour des raisons de maintien. Là, on travaille plus la PMA, qui est plus une relation avec la puissance, mais c'est exactement le même travail. Dans un premier temps, puisque l'on ne voulait pas aller trop sur la piste, l'idée était de transformer la piste en côtes. C'était plutôt de faire exclusivement de la côte. Mais on s'est aperçus qu'on perdait une certaine tonicité au sol. On a été obligés de faire un mixte entre la piste et la côte. On sait que plus on vieillit, et plus c'est dur de conserver ce capital musculaire. Pour Christelle qui est un poids léger, le moindre gain de puissance peut se traduire très rapidement en secondes gagnées au kilomètre. Pour ma part, je suis assez partisan des 300-400 m en côte. J'ai le souvenir d'une année où Hicham El Guerrouj et Salah Hissou s'entraînaient ensemble, tous les matins, ils mangeaient des côtes, 6 fois 300 ou 8 fois 300 m après le footing. Et après cela, ils enchaînaient sur l'Indoor, et sur le cross, tout s'était bien transformé. En observant les détails de ces séances, on pouvait remarquer que les performances étaient liées à des séances expensives, avec des 2000 m - 5 fois 400 m - 1000 m - 6 fois 300 m. Un genre de travail comme ça permet de jumeler puissance, seuil et de la VMA... Ce sont des micro cycles qu'on a travaillé en pointillé dans la préparation. Sur la préparation, on a travaillé dans un premier temps les séances longues. Et voyant qu'on perdait un peu de fréquence, on a dû retourner sur la piste et réduire la distance de travail de côtes. C'était un travail purement technique. Et pendant les footings, on avait ajouté un circuit training, qui n'était pas un travail spécifique côtes avec montées et récupérations, du fartleck en somme. On a une boucle, il y a la côte qui fait 400-500 m et on travaille sur la côte. On garde la vitesse sur le plat, on récupère, mais ça ne doit pas être sur de grosses intensités. Pour les cross, cet hiver, Christelle va devoir repasser à la musculation, et le focus sera sur ce travail de côtes, pour la préserver d'aller trop sur la piste.

Est-ce qu'à 40 ans, il y a un risque de dégradation musculaire ? Et peut-on le compenser ?

Le risque de dégradation existe, il est génétique. Les athlètes perdent des quadri, de l'assise musculaire. Christelle n'échappera pas à la règle. La chance est que son succès ne s'est jamais fait sur la puissance. Même jusqu'à il y a 3 ans, je pense qu'elle était en déficit de puissance par rapport à toutes les étrangères. C'est ce que nous avons travaillé. On s'était rendus compte que quand il y a des changements de rythme, les filles sont tanquées au sol, et ça pousse. Keitany a beau être fluette, elle a un rapport poids/puissance hyper intéressant. Christelle ne l'avait pas il y a 3-4 ans, on a beaucoup travaillé là-dessus, et je pense que c'est ce qui l'a fait progresser. Elle a gagné de la vitesse spécifique, même si elle n'est plus aussi puissante. Elle va pouvoir retrouver 2h 22" l'année prochaine s'il n'y a pas de blessure. On a tout remis en ordre, et le travail va être de retrouver la puissance, il va falloir travailler en survitesse, sur 150-200 m comme en travaillant sur un faux plat descendant.

Tu disais que tu aurais aimé t'inspirer de certaines séances de Canova. Quelles sont ces séances ? Qu'est ce qui t'intéresse dans ces séances ? Qu'est ce qui bloque pour les mettre en place ???

L'intérêt de la séance Canova est une reproduction du marathon. L'entraînement, comme on le fait actuellement, est un entraînement repère. Juste pour me rassurer, rassurer l'athlète et faire le travail. C'est la base, c'est une bonne chose, c'est la sécurité. Les séances dites Canova sont une simulation d'une course comme celle d'hier. Il y a environ 1 heure de footing rapide, puis du fractionné court, style 12 fois 1 minute-1 minute. Puis 2-3 km de récup. Et un fractionné à intervalles plus longs.

Concrètement c'est exactement la situation de course d'hier : d'abord du seuil, puis du changement d'allure où ça teste un peu les athlètes, et quand la sélection est faite, c'est parti pour du seuil et pour du train et du travail long. Si Christelle arrive avec 100% de ses capacités au départ du marathon, la séance dite Canova l'aidera à être plus prête pour la bataille. Elle ne sera peut-être pas plus forte physiquement, physiologiquement, mais elle sera plus prête à répondre aux autres actrices du marathon. C'est ce qui m'intéresse, c'est qu'elle puisse répondre aux accélérations. On voit toujours qu'elle temporise, et elle revient. Elle n'a pas ce passé de pistarde qui est fait de changements d'allure au niveau mondial, avec des derniers 1000 en 2'45". Ca, on ne peut pas le faire, et on ne pourra jamais le faire. On a la chance que le marathon nivelle le niveau. Même si elle n'est pas capable de faire comme Sally Kipyego un dernier 1000 en 2'40" ou 2'45", il faut qu'elle soit capable de passer de 3'24"-3'22" à courir 1 ou 2 km à 3'15". Quitte à redescendre à 3'30" après. Et ça, il faut avouer qu'on n'est pas capable, on n'a pas le niveau mondial sur 10,000 m.

L'intérêt de la séance était de l'endurcir un peu. Elle est très dure, dimanche, elle y est vraiment allée au moral. Mais c'était de l'endurcir au contact avec les athlètes, pour montrer qu'elle est là. Elle sait qu'elle fait partie des meilleures Européennes, et au niveau mondial, si on lisse, sa plus mauvaise place est 5. Sur un championnat, elle doit être entre 5 et 8. Et 8ème pour moi, ce serait presque une déception. L'objectif ici était de finir dans le top 5. Si elle veut jouer pour finir 3-2, on voit qu'il y a un petit moment où quand elles ne sont plus que 3, il y a un petit flottement. Les filles savent que le podium va se jouer, il faut être là à ce moment-là. Quand on est dans le groupe de 3 et qu'il reste 5 ou 7 km, généralement, ça ne revient pas de derrière, il y a toujours un peu de temporisation, et on est revenus dans les affaires. Tant qu'elle ne pourra pas faire ces changements, elle se retrouvera 4-5-6, elle ramassera les morts comme hier, mais à aucun moment, elle ne pourra jouer le podium.

Un tel résultat est-il obtenu en une seule séance ?

Non. Mais il ne faut pas en faire trop. Moi, l'idée était de la faire 1 fois par mois, et de la faire monter en volume. On peut commencer à 25 puis 30 puis 35 km. Peut-être la commencer avant la préparation marathon, pour visualiser la séance sans la fatigue. On avait prévu 2 séances comme ça avant New York, mais on les a retirées pour ne pas compliquer. On y pense toujours, on va peut-être commencer hors préparation marathon, elle aura du jus, elle peut découvrir l'intensité, les changements d'allure. Après, elle ne sera pas surprise quand elle devra le faire sur 35 km. Il faut le faire intelligemment, dans les bonnes allures. Par rapport aux Kenyans, il faudra définir les allures à chaque fois du fractionné. Car c'est une séance si mal gérée, on ira dans le mur, et on mettra deux semaines à récupérer. On ne le fera pas à l'instinct comme les Kenyans.

Tu t'inspires des méthodes des autres, mais on sait qu'il y a du dopage même chez les Kenyans. Est-ce que ça ne peut pas modifier ton approche car on ne sait pas trop finalement si les séances ont été faites avec ou sans dopage ?

On est confrontés tout le temps au dopage. Mais je pense que sur une préparation de 8 semaines, le dopage ne va pas changer le schéma de la préparation. Il va élever le niveau, mais le schéma de la préparation, les athlètes dopés ou non dopés respectent le même. Les dopés font moins de kilomètres, ils ont moins besoin, c'est au détriment de l'EPO, plus ils font de kilomètres, plus ils détruisent. Donc les dopés ne sont pas obligés de faire autant de kilomètres que nous. On l'a déjà observé sur certains marathoniens.

Nous, on part de constatations. Je ne connais pas les intensités de travail de Keitany, et en fait, cela ne m'intéresse pas, car Christelle n'a jamais fait 1h05' au semi. Rien ne serait transposable. Mais le schéma sera toujours le même, la construction de la séance sera toujours la même. Christelle sera peut-être plus forte sur les footings longs que Keitany. Par contre, Keitany sur 10 fois 1000, elle va mettre 10 ou 15 secondes à Christelle à chaque 1000 mètres. Cela ne nous apportera rien en termes d'intensité de travail de savoir ce que font les autres. C'est juste la réflexion de construction de la préparation globale de la semaine, et de chaque séance.

Malgré tout, est-ce que les produits ne facilitent pas tout ce travail de changements d'allure ?

Oui, bien sûr. On sait que plus on a un taux d'hématocrite élevé, et plus on récupère vite. Nous, Christelle a un taux très très bas. Quand elle dépasse 40%, c'est bien. On est dans les normes. On le suit, on n'est jamais à l'abri d'un manque de fer.

On voit tout de même que depuis quelques mois, les chronos tassent chez les hommes, et aussi chez les femmes. Il n'y a plus ces chronos de 2h19"-2h20" des années 2012, ça se tasse. Cela laisse plus de chances à Christelle qui vaut 2h22" naturellement. Les athlètes qui ont utilisé des produits dans le passé se retrouvent aussi dans la situation qu'elles ne savent pas du tout comment va fonctionner la préparation sans les produits. Nous, Christelle n'a rien changé, elle arrive sur sa seule force mécanique.

Peut-on dire que Christelle et toi, vous vous êtes trouvés ?

Oui. Au début, je donnais juste un entraînement, des séances, elle le suivait. Puis on a de plus en plus discuté, elle me dit de quoi elle a besoin. Je lui trouve la séance. Mais je ne pourrais rien faire si elle ne voulait pas effectuer les séances. Je propose, elle dispose !

Interview réalisée par Odile Baudrier et Gilles Bertrand

Photo : Gilles Bertrand

