

QUELQUES ELEMENTS DE L'HISTOIRE DU 800m

- 1932 **B. EASTMAN** 46"4 aux 440yards et 1'49"8 aux 800m en 1934
- 1939 **R. HARBIG** 46" aux 400m et 1'46"6 aux 800m
- **Mel WHITFIELD** champion olympique en 1948 et 1952 sur 800m, 45"9 aux 400m et 1'47"9 aux 800m
- 1956 **T.COURTNEY** champion olympique à MELBOURNE 45"8 aux 400m et 1'45"8 sur 800m
- **Peter SNELL** champion olympique à ROME et TOKYO 1'44"3 sur 800m et 3'36"1 aux 1500m
- **JIM RYUN** 1'44"2 aux 800m en 1966 et 3'33"1 sur 1500m en 1967
- 1973 **M. FIASCONARO** 45"5 sur 400m et 1'43"7 aux 800m
- 1976 **A. JUANTORENA** 44"26 sur 400m et 1'43"50 aux 800m
- 1981 **SEB COE** bat le record du monde du 800m en 1'41"73 et court le 1500m quelques années plus tard en 3'29"77.

Où est la vérité?

Le 800m est une course de sprinter (COURTNEY-FIASCONARO-JUANTORENA), ou de coureurs résistants (SNELL- RYUN-COE) ?

Faut-il développer les qualités de " vitesse " ou plutôt celles de résistance? En fait, ces questions sont sans grand intérêt.

Ce qui importe, c'est de trouver pour chacun, en fonction de ses goûts et de ses qualités, ce qui lui permettra de courir le plus vite possible sur deux tours de piste. On remarquera toutefois que les meilleurs coureurs ont très souvent plusieurs points forts.

TANUI	45"8 sur 400m et	3'36"53 sur 1500m
COE	46"87 sur 400m et	3'29"77 sur 1500m
KONCHELLAH	45"38 sur 400m et	2'16"71 sur 1000m
BARBOSA	45"9 sur 400m et	3'37"04 sur 1500m

LA REALITE DU 800M

La dernière épreuve athlétique dite de vitesse, est le 400m. Record du monde 43"26 soit 33, 26 km/h. Le record du monde du 800m est de 1'41"73 soit 28, 29 km/h.

Entre les deux épreuves, on note une chute de la vitesse de 14, 94%.

La moyenne des 50 meilleurs coureurs de 800m de tous les temps sur 400m est de 46"82 soit une chute de la vitesse de 8, 22% par rapport au record du monde du 400m.

La moyenne de ces mêmes coureurs sur 800m est de 1'43"61 soit une chute de 2,23% par rapport au record du monde, 1'41"73. Il faut en conclure que la plupart du temps, les coureurs de 800m sont plus résistants qu'ils ne sont rapides et que si une grande vitesse est indispensable, les meilleurs coureurs sont surtout plus résistants que les autres, plutôt que plus rapides.

Ces remarques sont importantes pour la réflexion qu'il faut apporter à l'entraînement pour le 800m.



Les coureurs de 800m faisant 46"-47" aux 400m sont en effet bien plus nombreux que ceux qui font 1'44" et moins.

Force est de constater, que la différence entre la vitesse des coureurs de 800m sur 400m (46"-82) et le record du monde du 400m, est plus importante (8, 22%), que la perte de vitesse que l'on observe entre leur niveau sur 800m (1'43"-61) et le record du monde.

D'autre part, la vitesse sur 800m, si elle est bien sûr synonyme de "courir vite", est différente de la conception classique en FRANCE (Force explosive que l'on libère en peu de temps). Il s'agit en fait d'une vitesse à contrôler et à libérer progressivement, si on veut être sûr de franchir la ligne d'arrivée.

L'approche du 800m, en partant des rapports entre les différentes vitesses, indique que **tout coureur doit apprendre à courir vite, quel que soit le type d'entraînement.**

Il faudra bien sûr, à un certain moment, se demander pourquoi le coureur n'arrive plus à maintenir sa vitesse.

LES QUALITES NECESSAIRES

Si l'on se réfère aux physiologistes, il faut être capable d'apporter le plus d'oxygène jusque dans les tissus, en courant de plus en plus vite.

Si l'on se réfère aux entraîneurs, il faut courir vite et surtout résister à la fatigue qui gagne peu à peu tout l'organisme, tout en faisant durer sa vitesse.

▪ **Priorité n°1 :**

Pour le 800m, il faut un minimum de vitesse, c'est à dire déplacer son corps plus ou moins rapidement. On dit d'un coureur de 800m qu'il est rapide, quand il réalise de bons temps sur 300, 400, ou 500m.

- niveau national : 35"-548"-5-1'04"

- niveau international : 34"-46"-5-1'02"

Pour réaliser les "chronos" mentionnés ci-dessus, il faut :

- **se déplacer à coup sûr très vite** sur 50, 60, 70, ou 100m

- mais surtout solliciter un processus qui selon les époques s'est vu attribuer des noms différents : Résistance vitesse, Endurance de vitesse, Puissance lactique..., en bref, apprendre au coureur **à courir vite un certain temps.**

Pour le 800m, la vitesse à donc une double composante :

Se déplacer vite sur de courtes distances, et être capable de courir vite longtemps.

▪ **Priorité n°2 :**

De grandes qualités d'ENDURANCE

Si l'on se réfère encore aux physiologistes, la grande majorité des meilleurs coureurs de demi-fond ont des qualités aérobies, ou d'endurance, matérialisées par exemple par un VO2 max de valeur similaire. Le niveau mondial se situant à environ 80ml/mn/kg. Il s'agit là des possibilités d'un organisme à transférer l'oxygène de l'atmosphère dans les tissus.

Si l'on se réfère aux entraîneurs, lorsque parfois les coureurs de 800m et de 5000m peuvent faire des choses identiques à l'entraînement, lorsqu'ils entrent dans la spécificité de leur épreuve, 2' pour les uns et 14' pour les autres, plus les différences augmentent.

Ce qui est vrai pour les coureurs de 5000m et de 800m, est vrai pour les coureurs de 800m entre eux. Plus ceux-ci sont performants, plus ils sont performants dans la spécificité aérobie du 800m, ou d'endurance, ou foncière... (choisissez le terme qui vous convient le mieux).

La spécificité de l'endurance des coureurs de 800m, doit leur apporter beaucoup d'oxygène au niveau des muscles, comme tout le monde, mais en courant vite. La fin du travail efficace dans ce secteur, se situe au point de déséquilibre qui les fait basculer dans le secteur de la résistance, ou secteur lactique et dont la durée est fonction de l'intensité.

Cette qualité est vitale, car dès que l'on arrive **"de l'autre côté de la colline"**, la fin de l'exercice ne connaît qu'une forme de réponse : c'est de plus en plus difficile, on est de moins en moins efficace, et la ligne d'arrivée paraît toujours très loin. **Il faut élever au maximum le point de déséquilibre.**

Lorsque le seuil anaérobie s'élève, l'augmentation de l'acide lactique est plus tardive.

Lorsque le VO2 Max s'élève, le coefficient de saturation de l'hémoglobine (Hb) (le transporteur de l'oxygène dans le sang) s'abaisse.

Tous ces freins, indique une diminution de la **production d'acide lactique**, ainsi qu'une **meilleure préservation du glycogène musculaire.**

L'unité se fait autour de 3 points : Absorption, transport et utilisation de l'oxygène ;

Même les grands sprinters qui ont fait du 800m s'y sont attachés.

JUANTORENA -3x 1000m/ 5' en 2'32-2'35 en fin de préparation foncière à la mi-Mars.

HARALD SCHMIDT -4 x1000m/ en 4' à 5' en 2'40" -2'42" en Février (sources : entretien avec les athlètes et stage en commun)

▪ **Priorité n°3 :**

Toutes ces formes d'efforts nécessitent beaucoup d'entraînement, et produisent beaucoup de fatigue. Les risques de blessures et les "coups de fatigue" sont donc importants.

Pour pallier à tout cela, il faut être de constitution robuste et fort physiquement, surtout des jambes et du dos qui sont les plus sollicités.

Il faut, en termes simples, les préparer à ce que l'on va leur demander, sachant que "plus le corps est faible plus il commande, plus il est fort plus il obéit" - "J.J. ROUSSEAU".

Une condition physique irréprochable est le point de départ de toutes performances. C'est le premier travail du coureur avant l'activité principale de course.

CONSIDERATION SUR L'ENTRAINEMENT

1 - LE DEVELOPPEMENT DE LA VITESSE

Courir vite sur 800m, c'est au strict minimum être capable de se déplacer à l'allure de course. C'est l'évidence.

Il est cependant un paramètre incontournable qui influe directement sur la vitesse.

Pour le physiologiste, c'est l'apparition de l'acide lactique, entraînant une baisse de PH, qui s'accompagne à plus ou moins long terme d'une chute de la vitesse.

Pour l'entraîneur, c'est l'apparition de la fatigue et l'altération progressive des qualités de force et de coordination.

Les moyens pour contourner ces obstacles sont de deux sortes :

▪ **Augmenter sa vitesse intrinsèque** de déplacement pour dépasser largement sa vitesse de course sur 800m. Ce donne une réserve de vitesse importante qui logiquement doit permettre à l'athlète d'être plus à l'aise à une vitesse inférieure. Plus le champ entre la vitesse maximale et la vitesse de course est important, plus grande devrait être la réserve.

▪ **Augmenter sa vitesse spécifique**, c'est à dire celle qui ressemble le plus aux 800m, et qui sera selon la période un 300m, un 400m, un 500m voir un 600m.

Pour courir vite sur ces distances spécifiques, il faut développer une grande force musculaire dynamique, au moyen d'exercices de qualité, c'est à dire adéquat, et bien faits.

A l'évidence COE(46"82 aux 400m et 1'15" aux 600m), ERENG (45"6 et 1'14") - SABIA(45"73) -, BARBOSA(45"9) - GRAY(46"3 et 1'12"81) - CRUZ(47"17), COLLARD(47"05 et 1'16" officieux) - DUPONT(47"42 et 1'15"7) - MARAJO(46"7 et 1'15"1 officieux) disposaient de cet ensemble de qualités.

L'organisme, lorsqu'il n'est pas sollicité se met au repos. Trop de repos, entraîne une régression. **Si le coureur de 800m ne sollicite pas régulièrement sa vitesse, il régresse.**

Toute l'année donc, il faut pouvoir courir vite.

Cependant, l'effort à l'allure du 800m, est impossible toute l'année, car :

- les risques de blessures sont importants dans les périodes où l'organisme est encore faible, et les conditions climatiques défavorables
- ces formes de travail sont éprouvantes et peuvent amener l'épuisement
- risque de forme précoce dans des périodes sans compétition

Il faut donc trouver des **formes de travail possible toute l'année :**

- où l'on va vite, c'est le but
- où l'on ne se fatigue pas beaucoup
- où les effets de "résistance" amenant la forme sont quasi nuls.

Le premier niveau est relativement aisé à réaliser et bien connu. Il est de plus accessible à toutes les catégories d'âge

C'est la vitesse pure classique de 0" à 6" (0 à 50m), d'intensité maximale, avec 2' à 3' de pause entre les répétitions. La fin des exercices coïncide avec la chute de la vitesse. Bien sûr, il faut varier au maximum les situations de réalisation (vitesse lancée, arrêtée, en descente, en côte, bondissements, plyométrie...)

Le deuxième niveau est plus subtil à utiliser.

- distance : 1/4 à 1/2 de la distance soit de 200 à 400m
- intensité : minimum = allure de course
- récupération : entre 3 et 6'
- quantité : 1, 5 à 2 fois la distance de course, soit de 1200 à 1600m

Par Exemple :

- en Décembre (100.150.200.150.200/4)'x 2 /8'
- en Janvier 100.120.140.160.180.200.220.240/5'
- en Février (2x150/3)/6' (2x200/3)/6' (2x250/3)/6' (1x300)

Pour augmenter la quantité de travail il faut faire des séries de 2 ou 3 répétitions espacées de pauses plus longues. Il faut spécifier ici, que ce **deuxième travail** ne s'adresse **exclusivement qu'aux adultes.**

Les récupérations sont toujours longues, 3', 4', 5', voir 6', pour améliorer l'efficacité, c'est à dire courir vite. Des récupérations trop courtes altéreraient beaucoup la vitesse et ne feraient que de la fatigue.

En même temps que le travail organique, ces formes d'exercices permettent d'améliorer la technique de course et le relâchement. On apprend aussi surtout "à sentir" les allures, et à maîtriser son rythme de course.

Ces efforts sont indispensables, car celui dont l'allure de course est de 55" aux 400m, et qui part sur un rythme de 52"5 est certain de ne jamais réaliser de performances, et de ne jamais être en mesure de lutter pour la première place.

Lorsque la période des compétitions approche, il faut réduire ces formes de travail dont les effets ressemblent de plus en

plus au travail de "résistance générale" qui a suivi le développement des qualités foncières (voir p10). Les risques de blessures deviennent en effet trop importants, et trop de répétitions, couplées aux efforts de "résistance" peuvent entraîner un surentraînement.

Parrallèlement et en complément de ce travail de développement par la course, il faut réaliser des exercices de bonds et de détente, qui, dans leurs actions motrices et musculaires ressemblent à la course.

Il n'est pas question d'avoir les mêmes visées que les sauteurs. L'action du pied, du genou, des bras, des coudes, le placement des appuis par rapport au bassin, doivent toujours rappeler la course quel que soit l'exercice.

Ces exercices de détente doivent être maximaux, donc de durée courte, avec des pauses longues.

Il faut souligner que le travail avec poids et haltères, même s'il semble très rentable, n'est réservé qu'aux adultes qui sont déjà forts musculairement, et qui ont donc besoin de surcharge pour progresser encore. Il faut par ailleurs qu'ils maîtrisent les différentes techniques de soulevé de barres.

Lorsque l'on utilise les poids et haltères une constance doit demeurer : il faut donner une grande vitesse à tous les exercices.

Tout ce travail relativement intense doit systématiquement être couplé à des exercices de relâchement, car les tensions musculaires sont fortes. Il faut exercer ses muscles à se détendre, afin qu'ils restent élastiques, et donc capables de restituer de l'énergie.

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT DE VITESSE

- La fréquence du premier travail de vitesse peut être hebdomadaire, spécialement chez les jeunes.

- Le deuxième travail de vitesse, si tout le reste de l'entraînement est régulier, peut être activé toutes les deux semaines, pendant toute la période de préparation foncière.

Ensuite, pendant la période de développement, il sera remplacé par des exercices d'endurance de vitesse, qu'on appelait auparavant résistance vitesse et parfois maintenant capacité anaérobie. Il s'agit là de faire durer une certaine vitesse, avec, à partir d'une certaine quantité de travail, de la fatigue. Ces efforts sont très fatiguants, et nécessitent de grandes qualités de récupération pour être efficaces. Le développement foncier est capital pour ce travail.

- distance : 1/5 à 1/2 soit de 150 à 400m

- intensité : 100 à 120% de l'allure de course

- récupération : de l'ordre 1' à 3' chez les jeunes adultes ; avec des récupérations plus brèves chez les seniors confirmés pouvant aller à 1'30" voir 45".

- quantité : 2,5 la distance soit de 1800 à 2000m

Exemples :

- 2 (3x300m /2') /8'

- 2 (4x250m /1'30 puis 45" puis 30") /10'

Dans la période qui précède les compétitions, il faut courir vite sur des durées ou des distances qui ressemblent de plus en plus au 800m.

Tout l'entraînement de vitesse doit aboutir à cela :

Etre capable de courir vite pendant 1' à 1'20", soit entre 450 et 600m. C'est la vraie vitesse du coureur de 800m.

2 - LES QUALITES FONCIERES DU COUREUR DE 800M

Par qualités foncières, il faut entendre tout ce qui permet à l'organisme de s'exprimer au meilleur niveau de performances.

Nous avons déjà vu que vitesse, force et condition physique sont indispensables. Il faut en plus, pour permettre l'approvisionnement en énergie lors de la compétition, utiliser tout le système anaérobie lactique et aérobie :

- apporter beaucoup d'oxygène jusqu'aux muscles
- en utiliser la plus grande partie
- faire tout cela en courant vite ou de plus en plus vite.

Il faut enfin ne jamais perdre de vue que le 800m dure 1'30" à 2' et que c'est durant cette période qu'il faut être efficace.

A) Quelques précisions :

- Le "jogging", l'endurance fondamentale, l'**endurance "à la française"**, comme disent les étrangers, **stamina** en anglais, **ausderlauf** en allemand, correspond à 50% des possibilités aérobiees maximales. Ce niveau est indispensable pour préparer les efforts prolongés, dans les périodes de reprise de l'entraînement, dans les cycles intermédiaires de repos, pour la récupération et la régénération.

- Le seuil anaérobie, c'est à dire le moment où le besoin en oxygène devient supérieur à l'apport, c'est à dire le début du déséquilibre, le **tempo** des allemands, le **footing au train** en France, correspond à 80-85% des possibilités aérobiees. C'est le début du progrès, car c'est à partir de ce stade que l'organisme est obligé de s'adapter pour courir plus vite.

- La puissance maximale aérobie (**PMA**), ou consommation maximale d'oxygène (**VO2 max**), ou absorption maximale d'oxygène, la vitesse maximale aérobie, traduisent les possibilités aérobiees d'un individu. Elle reflète le maximum d'énergie pouvant être fourni par le processus aérobie..

- C'est entre le seuil anaérobie et la consommation maximale d'oxygène que se situe le développement optimum des qualités foncières.

- Si l'on considère les vitesses des records du monde :

	400	800	1500	5000	10000	MAR
400 M		4,01	7,46	10,19	11,06	13,4
800 M	15,1		2,45	5,16	6,05	8,39
1000 M	18,2	3,7	1,41	4,14	5,01	7,35
1500 M	22,5	8,7		2,73	3,6	5,94
2000 M	26,1	13	4,8	1,51	2,4	4,72
3000 M	27,9	15,1	7	0,93	1,8	4,14
5000 M	30,7	18,4	10,6		0,87	3,22
10000 M	33,3	21,4	14	3,8		2,34
MARATHON	40,3	29,7	23	13,9	10,6	

DIFFERENCE EN KM/H

DIFFERENCE	EN	%
------------	----	---

Pour le 800m, la balance entre la vitesse et la durée penche en nette faveur de la vitesse. C'est un paramètre à prendre comme fil conducteur pour la préparation.

B) Démarche

- Faire progresser le seuil anaérobie.

Le premier objectif permettant de développer son VO2 max est de courir plus vite au premier point de déséquilibre, le seuil anaérobie.

De ce déséquilibre, il faut bâtir un nouvel équilibre. D'abord la vitesse avant la durée ; plutôt la puissance que la capacité. C'est le premier travail du secteur aérobie.

En termes de terrain, c'est courir plus vite une certaine distance, mais avec plus de facilité, plus d'aisance, par exemple des P/mn moins élevées, un taux de lactates moindre. Il faut "res-

pirer", trouver l'état d'équilibre. Cet objectif est plus important dans un premier temps, que d'essayer de courir souvent au niveau de ses possibilités maximales. Il est difficile de faire évoluer les possibilités maximales au contraire du seuil anaérobie.

Il faut donc courir le plus souvent possible à ce niveau d'intensité, qui développe moins de fatigue et que l'on peut utiliser plus souvent.

C'est d'ailleurs pourquoi les "footings" sont plus nombreux que les "séances sur piste". Enfin, il faut préciser que les meilleurs athlètes du monde ne maintiennent leurs possibilités maximales aérobiees qu'une dizaine de minutes seulement.

PETER SNELL par exemple, pouvait rester 13' à 98% de son VO2 max.

Lorsqu'en 1984, J. CRUZ couru fin Mars le 1500m en 3'39", beaucoup conclurent hâtivement qu'il préparait le 1500m pour LOS ANGELES. En fait il vérifiait la fin de sa préparation foncière, pour les jeux olympiques (1'45"66-1'44"84-1'43"82-1'43" en 73 heures). **Apporter beaucoup d'oxygène en courant vite.** A tous les niveaux, c'est ce qui importe.

Variations des différents paramètres

Pour appréhender l'entraînement du 800m, il faut avoir des points de références, les positionner les uns par rapport aux autres, et différencier les efforts. 4 points sont incontournables.

■ La récupération d'abord

Plus les efforts sont enchaînés, plus ils sont aérobie jusqu'à une limite qui est fonction de l'intensité.

■ La durée ensuite

C'est le temps de soutien des efforts ou le temps consacré à une séance d'entraînement.

En début de préparation, les efforts ne durent pas très longtemps car on est faible ; progressivement il faut se rapprocher des durées spécifiques.

■ La quantité, en troisième lieu

C'est la quantité totale de travail effectué

Dès que le système aérobie a trouvé un équilibre, et que l'on est capable de "bien faire" un effort, on peut alors en faire un deuxième, puis...

■ La vitesse en dernier lieu

C'est toujours un pourcentage du maximum que l'on peut réaliser. C'est le paramètre le plus dangereux. Avec la vitesse on peut facilement se tromper, et se donner l'illusion de progresser. Avant d'utiliser la vitesse dans le domaine foncier il faut être certain d'avoir trouvé, une stabilité avec tous les autres paramètres.

Quelques exemples pour un coureur de 800/1500m :

Début de saison : secteur aérobie (Octobre - novembre)

- séance 1 : 25' course lente +10' (1' au seuil anaérobie/1' < seuil anaérobie) + 10' course lente
- séance 2 : 25' + 10' (1'00"/30" < seuil anaérobie) + 10' course lente
- séance 3 : 25' + 10' (1'30"/30" < seuil anaérobie) + 10' course lente
- séance 4 : 25' + 15' (1'30"/30" < seuil anaérobie) + 10' course lente
- séance 5 : 25' + 10' (1' > seuil anaérobie)/1' < seuil anaérobie) + 10'

On fait d'abord varier la récupération, puis le temps de soutien, ensuite la quantité, et en dernier lieu la vitesse.

Fin de période de préparation dans le secteur aérobie (vers Avril) :

- séance 1 : 800.1000.1200.1000.800 (vitesse de VO2 max) /3'
- séance 2 : 800.800.1000.1000.600 (vitesse de VO2 max) /2'
- séance 3 : 1000.1200.2000.800 (vitesse de VO2 max) /2'30"

séance 4 : 1000.1000.600(300+300).600(200+400) (vitesse de VO2 max + x)/3' ; sur les deux 600m, la première partie de la distance est courue à la même vitesse que la séance 3.

Avant de changer quoi que ce soit dans ces différents efforts, il faut être certain d'avoir progressé ; c'est à dire avoir déplacé les indicateurs aux 4 paramètres précités (récupération - durée-quantité -vitesse).

Secteurs de travail

Il faut utiliser alternativement les secteurs < à 2' plus spécifiques aux 800m, et ceux > à 3' pour développer complètement les possibilités maximales aérobies.

0'2'4'

Plus le coureur est rapide, "type 400-800", plus on utilisera le secteur "court"(1' à 2'30) dans les fins de périodes et le secteur "long"(2'30 à 4') dans les débuts de périodes ; et inversement pour les coureurs, type "800-1500".

Les deux exemples cités plus haut correspondent à un coureur "type 800-1500"(le type le plus courant en FRANCE).

Pour le vrai coureur type 400/800 les 3' d'effort du secteur aérobic doivent servir de point de repère, pour ne pas se perdre dans "la quantité" surtout vers la fin de la préparation foncière.

En nature comme sur la piste, tous les secteurs d'intensité compris entre le seuil anaérobie et le VO2 max sont nécessaires, en prenant en compte les goûts et les qualités de l'athlète.

Concernant maintenant l'amélioration des possibilités sous maximales, il faut utiliser toutes les durées de 0' à 50-60'.

Les qualités foncières sont indispensables, car, pour utiliser pleinement ses qualités de vitesse, il faut être certain que la fatigue ne les a pas altérées.

PROGRAMMATION DE L'ENTRAINEMENT POUR LE 800M

1 - LA DEMARCHE

■ BILAN :

- Résultats obtenus
- Qualités principales
- Qualités indispensables

- Points faibles
De cet ensemble, il faut faire ressortir des priorités.

■ OBJECTIFS :

- Plan de carrière
- Objectifs chronométriques et de compétitions de l'année

■ ORGANISATION :

- Durée totale de la préparation
- Disponibilité de l'athlète

Il faut de surcroît programmer le plus vite possible, la place et la récupération des efforts spécifiques intenses ; le reste de l'entraînement s'articulant ensuite autour.

■ CALCULER :

- Les progressions : des temps de récupérations des durées d'effort de la quantité de travail à effectuer de la vitesse, de l'intensité

■ LES EFFORTS COMPLEMENTAIRES ET LES EFFORTS CONTRADICTOIRES :

Il est bon de coupler ou de rapprocher certains types d'efforts :

- Anaérobie alactique et Anaérobie lactique
 - Vitesse/Force et "Endurance"
 - Anaérobie lactique et exercices courts au seuil anaérobie
- Ils préparent les exercices à venir, ou ils aident à la récupération.

Certains mariages ne sont pas heureux :

- Anaérobie lactique et exercices longs d'endurance
- Force maximale et vitesse
- Puissance aérobic et endurance de vitesse...

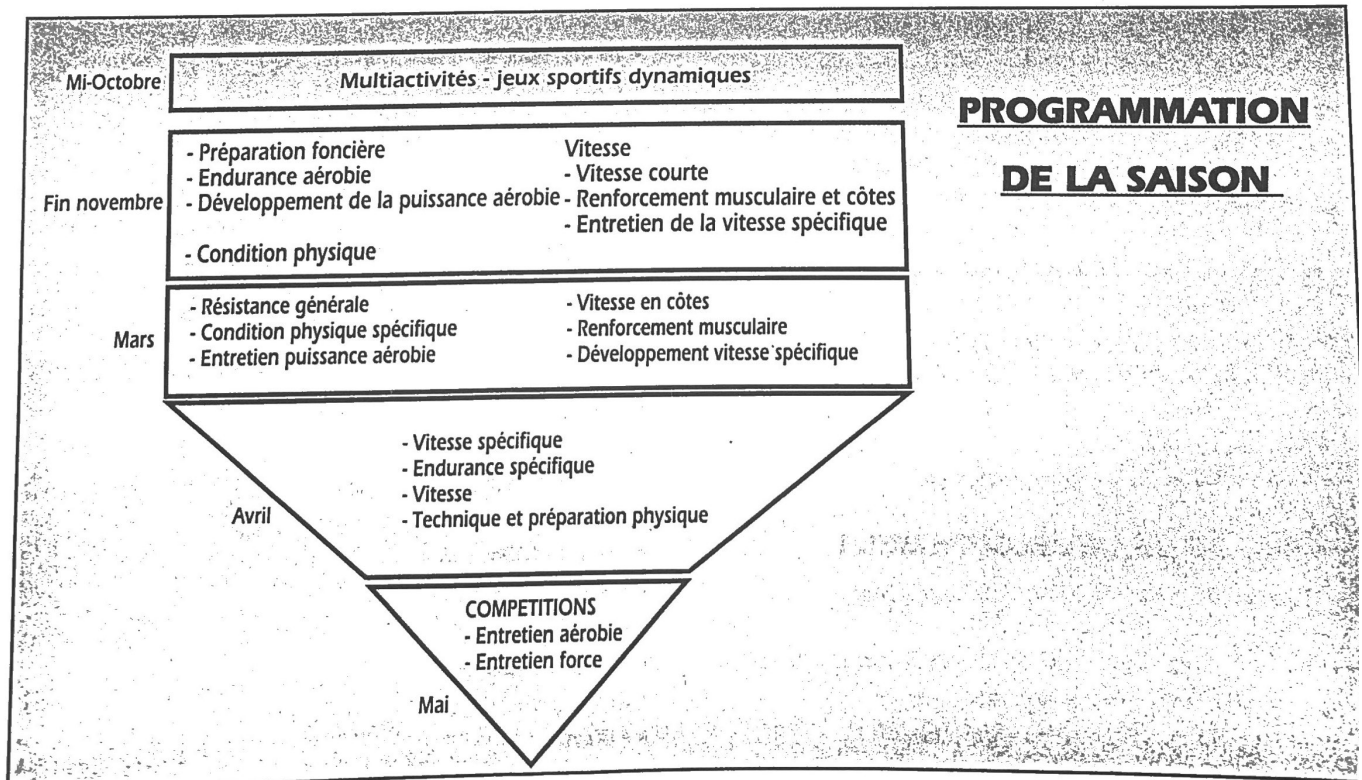
Ils entraînent, pour les uns, trop de fatigue, et pour les autres multiplient les risques de blessures.

■ L'EQUILIBRE :

Il faut toujours considérer la préparation en demi-fond dans son ensemble, et comme une grande balance. Il faut être certain, en fonction du bilan et des objectifs de l'athlète, de ne jamais tout mettre sur le même plateau.

Vitesse intrinsèque /vitesse spécifique - Puissance / capacité - Force /élasticité...

Aucun type d'effort ne disparaît vraiment dans l'entraînement au cours de la saison. Ce qui change par contre, ce sont les formes sous lesquelles ils apparaissent, leurs intensités, et le temps à leurs consacrer.



3 - ILLUSTRATION SUR L'ENTRAINEMENT

15 JOURS d'entraînement : Tous les exemples pris ont été réalisés

800m féminin - Niveau 2'10"-2'11"

PERIODE FONCIERE

- 20'+40' circuit training +5VLV
- 2 x 5VLV/3' (15,6 km/h=1300m) + 1200m(4'30")/3' + 1000m(3'41")
- 30'+ 5VLV + 10x30m /3'
- 30'+côtes (aller sur 80m vite retour en grandes foulées pendant 10') + 5VLV
- 20' +40' circuit training + x lignes droites
- 400. 800 . 1000 . 1000 m /3'(1'08"-2'34"-3'33"-3'36")
- 30'+5x100m + 30. 40. 50 . 60 . 70 . 80 /3'
- 40' +5VLV
- 7 x 250m /2' (46'- 41"1)

PERIODE DE DEVELOPPEMENT

- 1200m /6' . 1000m /4' . 500m /3' . 500m (4' . 3'05 . 1'28 . 1'25)
- 20' + 3x 800m VLV /2' (3')
- 8x 300m /1' (1'02)
- 20' + 5VLV + 3x 150 VLV
- 10 x 150m / 1'30 (23"5-24")

- 20' + 30' condition physique + (5x 100m)
- 2 x (2x600m /3') /8' (1'44")
- 30' + 3x300m /1' (1'02") +3x 100m
- 300m /10' + 400m /8' + 200m (44"6. 1'02" . 28"8)

J-15

- 400m 57"5
- 30' + 10x100m /marche
- 300m . 200m . 200m (45" . 30" . 30")
- 200m . 250m . 300m (30" . 37"5 . 44")
- 200m 27" 400m 57"73
- 30' +10x 100m /marche
- 4x400m / 2' (1'14") / 10'
- +300. 250. 200 m/3' (48". 40" . 32")
- 30' + 54 VLV
- 800m 2'13"44
- 800m 2'10"83 (record)

800m féminin - Niveau 2'05"

PERIODE FONCIERE

- 3 x (3x500m / 2') /6' - 1'29"85 de moyenne
- 20' +50' condition physique + 5VLV
- 3x 1000m /2'30 / 8' + 2x800m/ 2'30" (3'05 . 3'08 . 3'06 + 2'32 . 2'29)
- 30' + 3x400m /1' (15 . 16 . 17 km/h)
- 45'
- 20' + côtes 2x200/footing + 3x150/footing/3' + 4x100/footing + 10' fartlek intense
- 2x40 /marche +2x50 /marche +2x60 /marche
- 30' + 3x800 VLV /3' + 20' condition physique
- 40' + 5x100m
- (2x150m /3')/6'+(2x 200m/ 3')/6'+(2x250m/3') 21"6. 21"5 -29"6 . 29"2- 37"7 . 36"1
- 50'
- 3x (2x600/ 2') /6' 1'57 + 1'51 . 1'49 + 1'50 . 1'55 +1'48

PERIODE DE DEVELOPPEMENT

- 400m/3' 1500m/4' 1000m/3' 800m/3' 500m 1'10" . 4'57" . 3'10" . 2'33" . 1'30"
- 30' + bondissements + 30' condition physique + 5VLV
- 40' + 5x100m + musculation des pieds
- 3(4x150m /2') /5' -22"19 de moyenne

- 10 km -(43')
- Compétition sur route 8km
- 45'+ x lignes droites
- 3x1000m /3' (3'02+3'01+2'57)
- 15'+20'fartlek(3'en accélérant / 2'allure moyenne) +15'
- 300m. 400m. 500m/10'(45"2-1"3-1'19"01)
- 50'
- 10x200m /1'30 (29"8- 32"5)
- 40' + bonds +10'

J-15 CYCLE DE COMPETITION

- -800m
- 30'
- 3x200m / 1'15 (29"5)
- échauffement
- 800m
- 25' + 10' fartlek léger
- 15' + bonds + 5x 100m en accélérant
- 15' + 1x400m (57")
- 15' + 1x600m (1'31")
- 20' + 5x 80m + musculation des pieds
- 5km + échauffement
- échauffement
- 800m

800m féminin - Niveau 1'59"-2'

PERIODE FONCIERE

- 30' + 5x100m // 1200m . 1600 . 1200m . 1600m (4'13"-5'39"-4'05"-5'31")
- 20' + 5x100m // 10' + 60' circuit training + 5'VLV
- 30' + 5x100m // 17x 200m /2'(33"15- 34"44)
- 10' + 10' de lignes droites // 10'+20' en accélérant + 10' de lignes droites
- 20' + 10'(15km/h =2500m) +10'
- 40'
- 40'
- stretching // 1200 . 1200 . 1000 . 600 (4'01 . 3'54 . 3'11 1'53) + 45' stretching
- 10' + assouplissement + 20' + lignes droites // 10' + 60' condition physique + 10'
- 20' + 10' de lignes droites + 10'
- 30' + assouplissement // 30' + 10' de lignes droites + 10' + assouplissement
- 20' + assouplissement // 12x250mVLV/2' (44"5-41")
- 40' + assouplissement
- 2x2000m/4'(7'10-6'30)

PERIODE DE DEVELOPPEMENT

- 30' + assouplissement // Test consommation d'oxygène sur tapis roulant
- 10' + assouplissement + 30' cond physique // 10' + 20' fartlek + 10' + x lignes droites
- 25' + assouplissement // 20' + 15' lignes droites + cond physique
- 15' + 4000m vite + dynamisme // 3x800m /7' (2'14"9-2'13"9-2'15"2)
- 30' + assouplissement // 20' + 10' lignes droites + assouplissement
- 25' + assouplissement //
- 3 (2x600m-350+250vite-/2') /7' (1'43"7+1'46"2-1'43"3+1'46"1-1'43"6+1'45")
- 30' + assouplissement
- 35' + 10' lignes droites + dynamisme

- 40' + assouplissement
- 15' + 4000m vite // 2x600m /10' (1'32"6+1'32"9)
- 20' + assouplissement
- 20' + 5x100m + assouplissement // 20'+1000m 2000m /4'(3'30-6'57)
- 20' + 3x100m + assouplissement // 2(4x250m /1'30-50"-50") /20' (38" 5-35")

J-15 CYCLE DE COMPETITION

- 15' + 5' lignes droites // 20'+60m . 150m . 400m /4'(7"84 -19"19-54"45)
- 20' + Assouplissement // 10' + 15' fartlek + 5' lignes droites
- voyage // 20' + assouplissement
- 800m 2'01"30
- 25' + assouplissement / 25' + assoupl + 5x100m
- 800m 1'59"83 (record)
- 10' + assoupl
- 20' + 5'VLV
- 1500m 4'09"28 (record)
- 25' + assoupl
- 15' + assoupl + 15'
- 800m 2'00"96-

J-15 PREPARATION D'UNE COMPETITION

- 500m /7' + 200m (1'13"5- 27"01)
- 20' + 5' lignes droites
- 800m 2'05"81
- 800m 2'03"31
- 20' + assouplissement
- 20' + 3x400mVLV/3'(1'07"8-1'06"5-1'06"3)
- 3 x 200/7'(25"57-25"38- 25"34)
- 25' + lignes droites
- 25' + lignes droites
- 1x600m (1'30"8)
- 30' + lignes droites
- 25' + lignes droites
- 20' + lignes droites
- 800m 1'59"5 manuel (record)

800m masculin - Niveau 1'50"-1'51"

PERIODE FONCIERE

- 15' + 5x100m + 10'(16 km/h)+10'VLV(16 km/h) + 5' de lignes droites
- 10' + 40' circuit training + 10'
- 20' + 2000mVLV . 1000m /3' + 10' + 5x100m (6'43-3'03)
- 20' + côtes 5x (2x150m/1') /3' + 10' fartlek intense
- 600 . 800 . 1000 . 800 . 500 / 3' (1'46"-2'20"-2'56"-2'16"-1'20")
- 15' + 40' circuit training + 5'VLV
- 30m . 4x50m . 4x30m + bonds
- 20' + 15' fartlek (1'1'1) + 10' + lignes droites
- Test 4800m 14'49" (5, 39 m/sec-19,43km/h)
- 20' + 15' fartlek (1'1'1) + 10x100m
- 20' + 2.(3x200m/1') /10' (27"2-26"8-26"1) + 26"9-27"4-27"6)
- 10' + 45' circuit training + 10'
- 15' + 5x600m /4'(1'39"7-1'39"9-1'40"3-1'40"6-1'37"4)

PERIODE DE DEVELOPPEMENT

- 3(3x200m/1'30) 5' (28"06 de moyenne)
- 30' + 2x 5'VLV + x lignes droites
- 15' + 20' condition physique
- 20' + 5' VLV + 2x50m

- (2x200m/3') . (2x 250m/3') . (1x300m) /5'00 (25"9+25"6) (32"5+33"1) . (39"3)
- 20' + 3x 5' / 1'30(15-16-17 km/h)
- 2 (2x 800m/ 5') /10' (500m+300m) (2'15 de moyenne)
- 15' + 20' de condition physique
- 20' + 2 x 3'VLV + 4x 80m
- 3 (300m/ 30" +200m) /7' (39"1 +29"1-42"2 + 27"8-41"3 +27"4)
- 1000m /6' . 800m/4' . 400m (2'49"-1- 2'08"7 - 55"3)

PERIODE DE COMPETITION

- 10' + 10' de lignes droites + 5'VLV
- 20' + 5'VLV + bondissements
- 3x500m / 15' - (250+250) (42"4+33"4=1'15"8) (40"7+32"5=1'13"2) (41"9+31"9=1'13"8)
- 25+ assouplissement
- 3x250m /15' (29"9-29"6-29"7)
- 20' + assouplissement
- 10'+10' de lignes de droites+ bondissements
- 20' +4x200m /6'(24"5-24"6-24"4-25")
- 4x (30m . 40m) +2x600m/2'30 (1'34"2+1'31"8)
- 800m 1'51"92 (record) + 4x400m(48"8)
- 800m 2'10"83 (record)

800m masculin - Niveau 1'47"

PERIODE FONCIERE

- 20' + côtes 5(2x50m/15'')/2'+150mVLV +100m + 10' fartlek intense
- 1200m /4'+2 (3x300m/50'') /3' (3'23"6 +46"70 de moyenne)
- 20' + 20' de condition physique
- 30' + 80m . 300m . 100m . 110m . 120m /3'(9"37+41"24+12"4+13"5+15"1)
- 40' + assouplissement
- 45' fartlek
- 20' + côtes (3x150m . 2x200m . 2x200m /retour en grandes foulées) / 5' + 15' fartlek intense
- 1200m /4' + (2x800VLV/1'')/5' + (2x800VLV/1'') (3'46 + 2'21" de moyenne)
- 20' + condition physique
- 80m . 150m . 200m . 250m . 120m / 4'(9"4 + 19" + 24"7 + 32"3 + 14"6)
- 30' + 10' fartlek (1'30")
- 20' + 1x3000m (10') + 5x100m
- 20' + côtes (3x150m . 2x200m . 3x100m /retour en grandes foulées)/5' + 10' -fartlek intense

PERIODE DE DEVELOPPEMENT

- 30' + bondissements
- 2 (5x150m/2'')/10' (18"5 de moyenne)
- 1000m . 1000m . 800m/4' (2'39 + 2'40"3+2'05)
- 20' + x lignes droites + musculation
- 30' + 2x 3'00/1'(18km/h) + x lignes droites
- 3 (2x100m/1'')/4' (12"03 de moyenne)
- 30' + 10' de fartlek + bondissements
- 16x200m /1'30 (28"5 de moyenne)
- 2 (5x150m/2'') /10'(18"1 de moyenne)
- échauffement
- 4x40m + 3x1000m / 4'(2'38 + 2'39+arrêt) (bronchite)
- 3x1000m/4'(2'36"3+2'40"2 + arrêt) (bronchite)

CYCLE DE COMPETITION

- 600m (1'22"94)
- 600m (1'18"19)
- 0' + condition physique
- 40' très facile avec de la marche
- 400m 48"4 (record)
- 20' + 300m en côtes + 10' + x lignes droites
- 300m . 200m . 200m . /3' (39"4-25"47-26"04)
- 200m . 250m . 300m . /3' (24"61-31"-38"8)
- échauffement
- 800m 1'47"76 (record)
- échauffement
- 20' + 150m en côtes + 15' + 2x200m/3' (25"21-25"56)
- échauffement
- échauffement
- 4x400m (47"6)

J-15 PREPARATION D'UNE COMPETITION

- 2(2x300m/50'')/ 6' +2x200m/1'30 (40" + 41"9-40"4 + 41"8-26"4 + 26"5)
- échauffement
- 2x50m +3x200m/6'(22"49 + 22"98 + 23"26)
- 20' + x lignes droites
- échauffement + musculation
- 800m 1'51"
- 800m 1'51"
- 800m 1'48"32
- 20' + 2000mVLV + 5x100m
- 2x600m / 5' (400+200) (1'04"6+25"25—1'04"1+25"90)
- 2x800m /5'(500+300) (1'18"+40"—1'18"+42")
- échauffement + musculation
- échauffement + musculation
- 1x1000m (2'25")
- échauffement + 1x200m (25"9)
- échauffement +1x300m (38"7)
- 800m 1'46"7 (record)

800m masculin - Niveau 1'45"-1'44"

PERIODE FONCIERE

- 55' + 5x100m
- 4x1000m /4'00 (2'45"8-2'44"8-2'45"2-2'44"7)
- 30' + 1x5000m (16'30) + 8x100m + musculation
// 40' + assouplissement
- 55' + 4x100m + musculation des pieds
- 45' + 5x50m // 3 (3x600m /2) /6' (1'34"3 de moyenne)
- 35' + musculation // 1x3000m (9'40)
+ 1h30 de circuit training
- 45' fartlek (2'/3) // 45' fartlek (1'/2) + 3x100m
- 10' + 10' de lignes droites + 3x1200m /4 (900+300)
(2'39"6 + 42"5=3'22"1 de moyenne)
- 60' + x lignes droites
- 70' (19km) + accélérations // 45'
- 60' + musculation
- 10' + 10' de lignes de droites + 4x40m/3'
50m . 60m . 150m . 150m
- 10' + 1x5000m (16'15) + musculation
- 10' + 45' fartlek intense + 5x100m + musculation +10'
- 55' + assouplissement // (2x200m/3' . 2x250m/3'
2x300m/3')/6'00 + musculation
(26"3+25"2—31"3+31"—38"3+38"2)

PERIODE DE DEVELOPPEMENT

- 7, 3km (25') + condition physique // 2(2x800m/2'30)
/6' (2'02 de moyenne)
- 10, 8 Km-(41')
- 20' + 50' condition physique// 10' + 7, 3 km fartlek.
(20"/40") (23'30) + 4x100m
- 10' + assouplissement
- 25' + 10x100m // 3(2x300m/45")/ 5'
(41"7 + 39"2 de moyenne)
- 35' + 5x100m + 30' de condition physique .
// 15' + x lignes droites
- 30' + musculation // 10, 8km (34'30) + 5x100m
- 20' + musculation// 3x50m + 150m . 250m
250m . 300m . 200m
(17" + 30"2+ 30" + 37"6 + 23"8)
- 7, 3km (26') + condition physique
// 15' + 7, 3km fartlek(30"/30") (24') + 3x100m
- 25' + musculation // 20' + 5x100m
+30' condition physique
- 15' + 30' vitesse dynamique // 3x800m /5'00
(1'00"43 + 58"3 de moyenne) + 2000m (6'20)
- 30' + 10x100m
- 7, 3km (27') + 30' de condition physique
// 9, 6 km (33')
- 30' + condition physique // 3 (2x600m/1'30)
/5'00 (350+250) (54"5 + 33"4 de moyenne)

CYCLE DE COMPETITION

- 15' + 5x100m // 10' + 10' lignes droites
- 10' + 5x100m + 2000VLV(5'44) + 5x100m
- 1x600m (30"7 + 28"1 + 24"6=1'23"4)
- 10' + assouplissement// 10' + 5x100m
- 800m 1'48"68
- 800m 1'46"02
- 15' + 5x100m + assouplissement
- 30' + 10x100m
- 15' + 5x100m + 30' vitesse dynamique//
(200m . 250m . 300m / 2'30)/10' + 5x200m/1'45
(25"2 + 30"6 + 37"4/ 25"3 de moyenne)
- 20' + 5x100m + dynamisme
- 15' + musculation // 20' + 3x100m + 2015m
en nature (5'24")
- 150m (19"1) + 600m (1'16"7)
- 110' + assouplissement
- 5km (17'30") + musculation +3x100m//
15' + 4,8km fartlek (15"/30") (14'19)
- 15' + 3x100m + 400m(50"2)
- 800m 1'45"29

J-15 PREPARATION D'UNE COMPETITION

- 4km + 30' condition physique // 60m . 80m
200m . 250m . 300m /3'
(7"3 + 9"4 + 25"4 + 33"2 + 40"6)
- 3x300m/ 10'et15'(35"2 + 34"8 + 34"6)
- 10' + 5x100m + 20' de condition physique
- 5km + dynamisme// 10' + 5000m fartlek
(20"/40") (15'10)+15'+5x100m
- 20' +dynamisme// 800m 1'46"4
- 5heures de sommeil + 30' + assouplissement
- 10' + 7,3 km (23'25) + 5x100m
- 10' + 5km + assouplissement
- échauffement // 1500m 3'35"09
- 4 heures de sommeil + 20' + 20'condition physique
+ assouplissement
- 5km + condition physique //10' +7,5km (25'50)
- 5km(16'10) // 10' + 7,5km (23'50) + 4x80m
(9"5-9"4-9"3-9")
- 10' + 4km (11'58) + 5x100m + bonds
+ condition physique dynamique
// 60m . 150m . 400m / 5'00 (6"6 - 17" -46"7)
- 5km (17'10) + échauffement // 3km + 5km fartlek
(15'17) + 3km
- 5km (17'20) + échauffement
- échauffement // 800m 1'43"9

800 M NATIONAL FEMMES

PERIODE FONCIERE		niveau 2'10"		PERIODE DE DEVELOPPEMENT		PERIODE TERMINALE	
1	20' + 40' circuit training + 5' VLV	1	1200m / 6' - 1000 / 4' - 500m / 3' - 500m (4' - 3'05 - 1'28 - 1'25)	1	400m 57"5	1	400m 57"5
2	2 x 5' VLV / 3 (15,6 km/h = 1300 m) + 1200m (4'30") / 300 + 1000m (3'14")	2	120' + 3 x 800m VLV / 2' (3')	2	30' + 10 x 100m / marche	2	30' + 10 x 100m / marche
3	30' + 5' VLV + 10 x 30 m / 3'00	3	8 x 300m / 1'00 (1'02)	3	300m - 200m - 200m (45" - 30" - 30")	3	300m - 200m - 200m (45" - 30" - 30")
4	30' + côtes (aller sur 80m vite retour en grandes foulées pendant 10' + 5' VLV)	4	20' + 5' VLV + 3 x 150 VLV	4	200m - 250m - 300m (30" - 37"5 - 44")	4	200m - 250m - 300m (30" - 37"5 - 44")
5	20' + 40' circuit training + x lignes droites	5	10 x 150 / 1'30 (2'3"5 - 24")	5	200m : 27" - 400m : 57"73	5	200m : 27" - 400m : 57"73
6	400-800-1000-100m / 3' (1'08" - 2'34" - 3'33" - 3'36")	6	20' + 30' condition physique + (5 x 100m)	6	30' + 10 x 100m / marche	6	30' + 10 x 100m / marche
7	30' + 5 x 100m + 30-40-50-60-70-80/3'	7	2 x (2 x 600m / 3) / 8' (1'44")	7	4 x 400m / 2' (1'14") / 10' 300-250-200m / 3' (48" - 40" - 32")	7	4 x 400m / 2' (1'14") / 10' 300-250-200m / 3' (48" - 40" - 32")
8	40' + 5' VLV	8	30' + 3 x 300m / 1' (1'02") + 3 x 100 m	8	30' + 5' VLV	8	30' + 5' VLV
9	7 x 250m / 2 (46" - 41"1)	9	300m / 10' + 400m / 8' + 200m (44"6.1.02"28"8)	9	800m séries : 2'13"44	9	800m séries : 2'13"44
10		10		10	800m finale : 2'10"83 (record)	10	800m finale : 2'10"83 (record)
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	

PERIODE FONCIERE		niveau 2'05"		PERIODE DE DEVELOPPEMENT		PERIODE TERMINALE	
1	3 x (3x500m / 2) / 6' en 1'29"85 de moyenne	1	1400m/3' 1500m/4' 1000m/3' 800m/3' 500m 1'10"/4'57"/3'10"/2'33"/1'30"	1	COMPETITION : 800m	1	COMPETITION : 800m
2	20' + 50' de condition physique + 5' VLV	2	30' + bondissements + 30' condition physique + 5' VLV	2	30'	2	30'
3	3 x 1000m (2'30" / 8' + 2 x 800m / 2'30" / 3'05" - 3'08" - 3'06" + 232 - 229)	3	40' + 5 x 100m + musculation des pieds	3	3 x 200m / 1'15 (29"5)	3	3 x 200m / 1'15 (29"5)
4	30' + 3 x 400m / 1' (15" - 16" - 17 km/h)	4	3(4x150m / 2) / 5'00 - 22'19 de moyenne	4	échauffement	4	échauffement
5	45'	5	10 km : 43'00	5	COMPETITION : 800m	5	COMPETITION : 800m
6	20' + côtes 2x200/rec. trot 3'+3x150/rec. trot 3'+4x100/foot / 10' fartlek intense	6	Compétition sur route 8 km	6	25' + 10' fartlek léger	6	25' + 10' fartlek léger
7	2 x 40' / marche + 2 x 50' / marche + 2 x 60' / marche	7	45' + x lignes droites	7	15' + bonds + x 100m en accélérant	7	15' + bonds + x 100m en accélérant
8	30' + 3 x 800 VLV / 3' + 20' condition physique	8	3 x 1000 m / 3'00 (3'02 + 3'01 + 257)	8	15' + 1 x 400m [57"]	8	15' + 1 x 400m [57"]
9	40' + 5 x 100 m	9	15' + 20' fartlek (3' en accélérant / 2' allure moyenne) + 15'	9	15' + 1 x 600m [1'31"]	9	15' + 1 x 600m [1'31"]
10	2x150m / 3'6 + 2x200m / 3'6 + 2x250m / 3' 21'6-21"5 - 29'6-29"2 - 37'7-36"1	10	300m - 400m - 500m / 10' (45"2 - 1'00"2 - 1'19"01)	10	20' + 5 x 80m + musculation des pieds	10	20' + 5 x 80m + musculation des pieds
11	50'	11	50'	11	échauffement	11	échauffement
12	3x2x600/2' / 6'00 / 1'57 + 1'51 - 1'49 + 1'50 - 1'55 + 1'48	12	10 x 200m / 1'30 (29"8 - 32"5)	12	COMPETITION : 800m	12	COMPETITION : 800m
13		13	40' + bonds 10'	13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	

800 M INTERNATIONAL FEMMES

PERIODE FONCIERE		niveau 1'59" - 2'00"		PERIODE DE DEVELOPPEMENT		APRES-MIDI	
MATIN		APRES-MIDI		MATIN		APRES-MIDI	
1	30' + 5x100 m	1	200m / 1600 / 200 / 1600 (4'13"539"405"531")	1	30' + assouplissements	Test consommation d'oxyg. sur tapis roulant	
2	20' + 5x100m	2	10' + 60' circuit training + 5' VLV	2	10' + assouplissements + 30' ppg	10' + 20' fartlek + 10' + x lignes droites	
3	30' + 5x100m	3	12x200m / 2' (3'15 - 3'44)	3	25' + assouplissements	20' + 15' lignes droites + condition physique	
4	10' + 10' de lignes droites	4	10' + 20' en accélérant + 10' de lignes droites	4	15' + 400m vite + dynamisme	3x800m / 7'5 (2'14"9-2'13"9-2'15"2)	
5	20' + 10' (15 km/h) + 10'	5		5	30' + assouplissements	20' + 10' lignes droites + assouplissements	
6	40'	6		6	25' + assouplissements	3 (2x400m-350+250 vite rec: 2' et 7' -> 1'14"7-7'1"46"2 / 1'43"1-1'46"1 / 1'43"6+1'45")	
7	40'	7	200 / 1200 / 1000 / 600 (4'01" - 3'54" - 3'11"	7	30' + assouplissements	2x600m / 10' (1'32"6 + 1'32"9)	
8	stretching	8	53' + 45' stretching	8	35' + 10' LD + dynamisme	20' + 5x100m + 30' condition physique	
9	10' + assouplissements + 20' + id	9	10' + 60' condition physique + 10'	9	40' + assouplissements		
10	20' + 10' de LD + 10'	10	30' + 10' de lignes droites + 10' assoupliss.	10	15' + 4000m vite		
11	30' + assouplissements	11	12x250m VLV/2 (44"541)	11	25' + musculation		
12	20' + assouplissements	12		12	20' + assouplissements		
13	40' + assouplissements	13		13	20' + 5x100m + assouplissements		
14	2x2000m / 4'00 (7'10 - 6'30)	14		14	20' + 3x100m + assouplissements		
15		15		15			

CYCLE DE COMPETITION		J-15 JOURS PREPARATION D'UNE COMPETITION	
MATIN		APRES-MIDI	
1	15' + 5' lignes droites	1	20' + 60-150-400m / 4' (7' 84-19-19-54'45)
2	20' + assouplissements	2	10' + 15' fartlek + 5' lignes droites
3	voyage	3	20' + assouplissements
4	25' + assouplissements	4	COMPETITION : 201'30
5	25' + assouplissements	5	25' + assouplissements + 5x100m
6	10' + assouplissements	6	COMPETITION : 800 m 1'59"83 (record)
7	20' + 5' VLV	7	COMPETITION : 1500m : 4'09"28 (record)
8	25' + assouplissements	8	COMPETITION : 800 m 2'00"96
9	15' + assouplissements + 15'	9	
10		10	
11		11	
12		12	

800 M INTERNATIONAL HOMMES

PERIODE FONCIERE		niveau 1'45" - 1'44"		PERIODE DE DEVELOPPEMENT			
MATIN		APRES-MIDI		MATIN		APRES-MIDI	
1	55' + 5 x 100 m			1	7,3 km (25') + condition physique	2	[2x800/2'30/6' (2'02" de moyenne)
2	4x1000m/4' (2'45"-2'44"-2'45"-2'44")	40'	+ assouplissement	2	10,8 km (41')	3	10' + 7,3 km fartlek (207/40') (2'30" + 4x100m
3	30' + 1 x 5000m (1'630) + 8x100m+musclation			3	20' + 50' condition physique	4	3 (2x300m/45')/5 (41'7" + 39'2" de moyenne)
4	55' + 4x100m + musclation des pieds			4	10' + assouplissement	5	15' x lignes droites
5	45' + 5x50 m			5	25' + 10x100m	6	10,8 km (34'30") + 5x100m
6	35' + musclation	3	[3x600m/2']/6 (1'13"4"3 de moyenne)	6	35' + 5x100m + 30' de condition physique	7	3x50m+150/250/300/200 (17'+30'+27'+6'+23'8)
7	45' fartlek (2/3)	1	x 3000m (9'40) + 1h30 de circuit training	7	30' + musclation	8	15'7" 3km fartlek (307/30') (24') + 3x100m
8	10' + 10LD + 3x1200m/4 (900+300) (2'39'+4'25">3'22"1 de moyenne)	45'	fartlek (1' rec.2) + 3x100m	8	20' + musclation	9	20' + 5x100m + 30' condition physique
9	60' + x lignes droites			9	115' + 30' vitesse dynamisme	10	3x800m/5' (1'00" + 58'3" de moyenne)+2000m (6'20
10	70' (19 km) + accélérations			10	7,3 km (26') + condition physique	11	9,6 km (33')
11	60' + musclation			11	25' + musclation	12	3 (2x600m/1'30')/5' (350+250)
12	10' + 10' de lignes droites + 4x40m / rec. 3'50-60-150-150m'			12	30' + 10x100m	13	(64'5" - 33'4" de moyenne)
13	10' + 1 x 5000m (1'615) + musclation			13	7,3 km (27') + 30' de condition physique		
14	10' + 45' fartlek intense + 5 x 100m + musclation + 10'			14	30' + condition physique		
15	55' + assouplissement	2x200m rec 3' / 2x250m rec 3' / 2 x 300m rec 3)	64mus [26'3+25'2] (31'3+31') (38'3+38')				

CYCLE DE COMPETITION		J-15 JOURS PREPARATION D'UNE COMPETITION					
MATIN		APRES-MIDI		MATIN		APRES-MIDI	
1	15' + 5 x 100 m -	10' + 10' lignes droites		1	4 km + 30' condition physique	60m+80m-200m-250m-300m/3'	(7'3"+9'4"+25'4"+33'2"+40'6)
2	10' + 5x100m + 2000 VLV (5'44) + 5x100m			2	3x300m/10' et 15' 35'2"+34'8"+34'6)		
3	1x600m (307' + 281' + 24'6" > 1'23'4")	10' + 5x100m		3	10' + 5x100m + 20' de condition physique		
4	10' + assouplissement			4	5 km + dynamisme	10+5000m fartlek (207/40') (15'10" + 15'+5x100m	COMPETITION 800m : 1'46'4
5	COMPETITION 800 m : 1'48'68			5	20' + dynamisme		
6	COMPETITION 800 m : 1'46'02			6	30' + assouplissements		
7	15' + 5x100m + assouplissement			7	10' + 7,3 km (23'25) + 5x100m	COMPETITION 1500 m : 3'35'09	
8	30' + 10x100m			8	10' + 5 km + assouplissements	10' + 7,5 km (25'50)	
9	15' + 5x100m + 30' vitesse dynamisme	(200/250/300 rec. 230) /10' + 5x200m /1'45	(25'2" + 30'6" + 37'4" / 25'3" moyenne)	9	échauffement	10' + 7,5 km (23'50) + 4x80m (9'5"-9'4"-9'3"-9')	60m - 150m - 400m - rec. 5' (6'6"-17'-46'7)
10	20' + 5x100m + dynamisme	20' + 3x100m + 2015m en nature (5'24")		10	20' + 20' cond. phys. + assouplissements	3 km + 5 km fartlek (15'17) + 3 km	COMPETITION 800 m : 1'43'9
11	15' + musclation			11	5 km + condition physique		
12	150m (1'9"1) + 600m (1'16"7)			12	5 km (16'10)		
13	10' + assouplissement	15' + 4,8 km fartlek (15' / 30' (14'19")		13	10' + 4 km (12) 5x100m + cond. phys. dynamique		
14	5 km (17'30") + musclation + 3x100m	COMPETITION 800m : 1'45'29		14	5 km (17'20) + échauffement		
15	15' + 3x100m + 400m (50'2)			15	échauffement		

800 M NATIONAL HOMMES

PERIODE FONCIERE 800 m masculin niveau 1'50"-1'51"		PERIODE DE DEVELOPPEMENT		PERIODE DE COMPETITION	
1	15' + 5x100m + 10'(16 km/h) + 10VLV(16 km/h)+5' de lignes droites	1	[3 x 200m/1'30] rec.5' (28'06 de moyenne)	1	10' + 10' de lignes droites + 5' VLV
2	10' + 40' circuit training + 10'	2	30' + 2 x 5' VLV + x lignes droites	2	20' + 5' VLV + bondissements 3 x 500 m (250 + 250) rec. 15'
3	20' + 2000 m VLV / 1000m/3' + 10' + 5x100m (6'43-3'03)	3	15' + 20' condition physique	3	42'4" + 33'4" + 15'8" (40'7" + 32'5">1'13'2") (41'9" + 31'9">1'13'8)
4		4	20' + 5' VLV + 2 x 50 m + 2 x 60 m (2 x 200 m/3') rec. 5' (2x250m/3')	4	
5		5	rec.5' (1x300m) - (25'9"+25'6") (32'5"+33'1") (39'3)	5	
6	20' + côtes 5x(2x150m/1')/3'+10' fartlek intense	6		6	
7	600/800/1000/800/500 rec. 3'(1'46"-2'20"-2'56"-2'16"-1'20")	7		7	25' + assouplissement
8	15' + 40' circuit training + 5VLV	8	20' + 3 x 5' rec. 1'30" (15-16-17 km/h)	8	3 x 250m rec. 15' (29'9" - 29'6" - 29'7")
9	30m/ 4x50m / 4x30m + bondissements	9	2 (2x800m / 5')/10' (500m + 300m) (2'15 de moyenne)	9	20' + assouplissement
10	20' + 15' fartlek (1'11) + 10' + lignes droites	10	15' + 20' de condition physique	10	10' + 10' de lignes de droites + bondissements
11	Test 4800m 14'49" (5,39 m/sec-19,43 km/h)	11	20' + 2 x 3VLV + 4x80 m	11	20' + 4 x 200m/6' (24'5" - 24'6" - 24'4" - 25')
12	20' + 15' fartlek (1'11) + 10x100 m	12	3 (300 m rec. 30' + 200 m) rec. 7' (39'1" + 29'1'42'+27'8'41'3" + 27'4")	12	
13	20' + 2 (3 x 200m/1')/10' (27'2-26'8-26'1"+26'9-27'4-27'6)	13		13	4 x 30m - 40 m) + 2 x 600m/2'30 (1'34'2 + 1'31'8)
14	10'+45' circuit training+10'	14		14	
15	15'+ 5 x 600 m/74' (1'39'7"-1'39'9"-1'40'3"-1'40'6"-1'37'4)	15	1000m rec. 6' / 800 m rec. 4' / 400 m (2'49'1" - 2'08'7" - 55'3)	15	
		16		16	COMPETITION 800 m : 1'51'92 (record) + 4 x 400m (48'8)

PERIODE FONCIERE		niveau 1'47"		PERIODE DE DEVELOPPEMENT		CYCLE DE COMPETITIONS	
1	20' + côtes (2x50m/15')/2' + 150VLV + 100 m + 10' fartlek intense	1	30' + bondissements	1	600m (1'22'94)	1	600m (1'18'19)
2	1200m/4' + 2 (3x300/50')/3' (3'23'6" + 46'70 de moyenne)	2	12 (5 x 150m/2')/10' (10'5 de moyenne)	2	30' + condition physique	2	30' + condition physique
3	20' + 20' de condition physique	3	1000 m - 1000 m - 800m/4' (2'39" + 2'40" + 2'05")	3	40' très facile avec de la marche	3	400 m : 48'4 (record)
4	30' (80m/300m/100m/110m/120m) rec. 3' (9'4/41'2/12'4/13'5/15'1)	4	20' + x lignes droites + musclation	4	20' + 300m en côtes + 10' + x lignes de droites		
5	40' + assouplissements	5	30' + 2 x 3' (118 km/h) + x lignes droites	5	300m/200m/200m rec. 3' (39'4"-25'47"-26'04)		
6		6	3 (2 x 100m/1')/4' (12'03 de moyenne)	6	200m/250m/300m rec. 3' (24'61" - 31' - 38'8)		
7	45' fartlek	7		7	échauffement		
8	20' + côtes (3x150/2x200/2x200/rec. en grandes foulées/5)/15' fartlek int.	8	30' + 10' de fartlek + bondissements	8	COMPETITION 800m : 1'47'76 (record)		
9	1200 m rec. 4' + (2x800VLV) + (2x800VLV) rec. 175' (3'46"+2'21" de moyenne)	9	16 x 200m /1'30' (28'5 de moyenne)	9	échauffement		
10	20' + condition physique	10	2 (5 x 150m/2')/10' (18'1 de moyenne)	10	échauffement		
11	80m/150m/200m/250m/120m/rec. 4' (9'4"+19'+24'7"+32'3"+14'6)	11	échauffement	11	20' + 150 m en côtes + 15' + 2 x 200m rec. 3' (25'21" - 25'56)		
12	30' + 10' fatlek (1'30')	12	4 x 40m + 3 x 1000m/4'(2'38" + 2'39" + arrêt) (bronchite)	12	échauffement		
13	20' + 1 x 3000 m (110') + 5 x 100 m	13	3 x 1000m/4'(2'36'3" + 2'40'2" + arrêt) (bronchite)	13	échauffement		
14		14	/	14	échauffement		
15	20' = côte (3x150/2x200/3x100/rec. en grandes foulées)/5' = 10' fartlek	15	/				

PREPARATION D'UNE COMPETITION J-21 jours	
1	2(2x300m/50')/6' + 2x200m/1'30(40'+41'9"40'+41'8-26'4+26'5)
2	échauffement
3	2x50m + 3x200m/6' (22'49+22'98+23'26)
4	20' + x lignes droites
5	échauffement + musclation
6	
7	COMPETITION 800 m 1'51" séries
8	COMPETITION 800 m 1'51" 1/2 finale
9	COMPETITION 800 M 1'48'32 finale
10	
11	
12	20' + 2000 m VLV + 5 x 100 m
13	22 x 600m rec. 5' (400 + 200) (1'04'6 + 25'25) (1'04'1 + 25'90)
14	
15	2 x 800m rec. 5' (500 + 300) (1'18" + 40" - 1'18" + 42)
16	échauffement + musclation
17	échauffement + musclation
18	
19	1 x 1000 en 2'25"
20	
21	échauffement + 1x200 en 25'9
22	COMPETITION 800 m 1'47'7 (record)

CONCLUSION SUR LE 800M

La sagesse doit guider le coureur de 800m, car il est, quelles que soient ses qualités intrinsèques à la frontière de deux mondes : vitesse et "endurance" ou encore, courir très vite et soutenir son allure plus longtemps.

Un excès dans l'un ou l'autre des secteurs n'amène pas de performances et il est indispensable de développer ses points forts.

Il est paradoxal de constater, que pour courir vite, beaucoup se préparent en courant uniquement longtemps.

Rudolf HARBIG adepte de l'"intervall training", 46" aux 400m en 1936, dans sa période de préparation, faisait

chaque semaine une longue course en forêt de 1h à 3h, pendant laquelle il alternait marche, course rapide, petit sprint, course lente ou une longue marche dans la neige.

Alberto JUANTORENA, un vrai sprinter, dans la même période de préparation, pouvait faire dans la même journée 3x5Km de cross-country.

Mike BOIT, seulement 47"5 aux 400m, pour ceux qui se moquaient de sa relative faiblesse en vitesse maximale, rappelait que peu d'athlètes pouvaient comme lui, faire 8x300m en 38" en récupérant 1'30".

Enfin, **Sebastian COE**, toujours recordman du monde depuis 1981, s'il ne réalisa officiellement que 46"87 sur 400m, mais moins de 45" en relais, courait presque tous les hivers, vers la mi-Février, le 3000m autour de 8'...

■ Les meilleurs coureurs de 800 m sont les plus complets.

	400 m	800m	1500m
COE	46"87	1'41"73	3'29"77
CRUZ	47"17	1'41"77	3'34"63
CRAM	49"1	1'42"88	3'29"67
ELLIOTT	48"2	1'42"97	3'32"69
BARBOSA	45"9	1'43"08	3'37"0
GUIMARES	46"34	1'43"63	3'39"9
COLLARD	47"03	1'43"95	3'34"81
MARAJO	46"7	1'43"9	3'34"93



800m

Old school