

# 10 000 m ou 10 KM

## La preuve par 25

Trois types de séances de qualité émaillent le plan d'entraînement que nous vous proposons ce mois-ci pour les candidats aux 5 000 m, 10 000 m ou 10 km pour les coureurs sur route. En effet, Bernard Brun articule ce schéma par un travail de maintien du seuil de  $\dot{V}O_2$ , par un développement de la vitesse du coureur, et par un travail spécifique avec la fameuse « séance Pantel » pour que le coureur s'habitue au rythme et au stress de la compétition.

**P**réparer un 10 000 m ou bien un 10 km route, puisque cette distance est désormais reconnue par la Fédération et donne l'obtention de points FFA, repose sur un concept simple : ici nous sommes dans un secteur très anaérobie et de fait, le  $\dot{V}O_2$  du coureur doit être et doit rester le plus élevé possible.

**MAINTENIR SON  $\dot{V}O_2$  :** on reste dans un schéma simple. Nous arrivons en mai et le candidat au 10 000 m aura théoriquement développé au mieux son  $\dot{V}O_2$ .

Le but est donc de maintenir ce paramètre à un niveau le plus élevé possible. Tous les travaux des grands entraîneurs prouvent qu'une séance tous les 10 jours ou mieux encore une toutes les semaines est idéale. Je dois dire, même si cela est dirigiste, que cette séance est impérative. En tout état de cause, si ce travail est bien conduit, cela s'avère peu coûteux sur le plan énergétique. Et pour éponger cette séance de VMA, le lendemain j'ordonnerai un simple footing de récupération. C'est, si l'on peut résumer, « gérer le fonds de commerce ».

**DEVELOPPEMENT DE LA VITESSE :** pour les 3 premières semaines du 1<sup>er</sup> cycle, dans tous mes plans d'entraînement, je vais développer dans un premier temps la vitesse du coureur. Je prends ainsi le contrepied de ce qui se fait habituellement car traditionnellement, cette qualité est travaillée en période terminale. Mettons-nous tout d'abord d'accord sur le terme de vitesse.

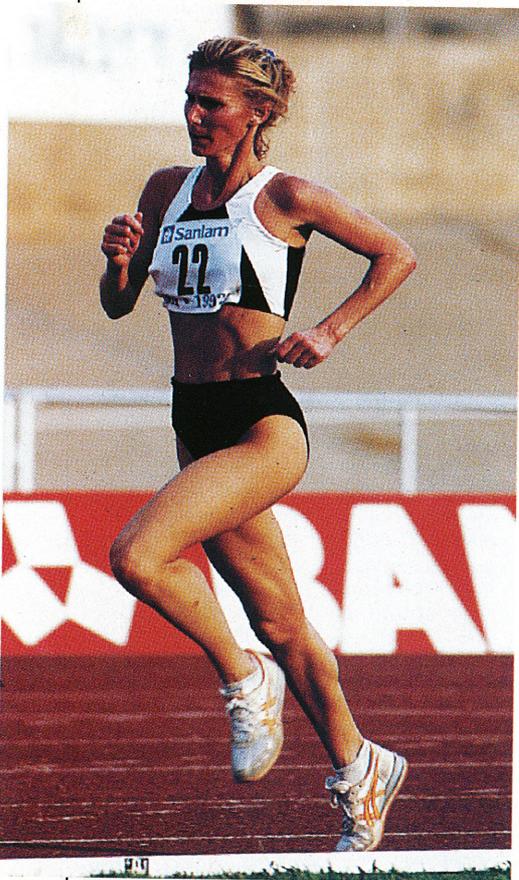
La vitesse se développe sur des distances courtes allant de 150 m à 300 m mais avec des récupérations longues. Là, on travaille dans le lactate. Donnons un exemple pour définir cette séance : pour un coureur de 5 000 m - 10 000 m, je lui demanderai d'accomplir par exemple 6 ou 8 fois 200 m. S'il vaut 15' au 5 000 m, en VMA il tournera en 32 secondes sur 200 m. Là, je vais

lui demander de tourner en 30'' soit 2'' de gain avec des récup. de 3' au lieu de 45'' en VMA. On se situe donc à des seuils nettement plus rapides que l'allure de course avec comme avantage l'amélioration de la motricité et de la vitesse de base du coureur.

On peut apporter des dérivatifs lors des sprints : par exemple effectuer les 150 m par paliers avec 3 changements d'allure en allant de plus en plus vite. Ou bien en réalisant des « vite - relâché - vite ». Cette méthode que je préconise beaucoup se déroule ainsi : le coureur doit accomplir 50 m à bloc suivis par 50 m relâchés, il se replace et il termine par 50 m à bloc. Il s'agit d'un éducatif très intéressant parce que cela permet de réagir à des attaques, c'est en quelque sorte une répétition de course car on s'habitue aux changements de rythme.

**UNE TROISIEME SEANCE SPECIFIQUE :** dans le premier cycle de 3 semaines, cette séance est programmée le samedi dans notre plan. Il s'agit d'un travail spécifique simple, répétitif et linéaire. Le principe est d'accomplir dans cette séance entre 5 000 m et 6 000 m de travail spécifique, soit une répétition de 10 fois 500 m ou bien de 5 fois 1 000 m. Donnons un exemple de vitesse à laquelle le coureur doit accomplir ce travail : pour un coureur valant 15' au 5 000 m, il effectuera les 500 m en 1'29'' avec 2' - 2'30'' de récupération, ou bien les 1 000 m en 2'58'' avec 3' de récup. Nous sommes donc dans un travail d'approche.

En phase terminale (second cycle), ces séances spécifiques sont conçues très différemment. Pour définir celles-ci, je suis parti d'un constat très simple : lorsque vous demandez à un athlète d'enchaîner 1 000 m - 2 000 m - 3 000 m - 2 000 m - 1 000 m, le 1 000 m tout va bien, le 2 000 m aussi, mais pour le 3 000 m, tout devient difficile car il est seul sur la piste, sans lièvre. Il est confronté à une situation qui est difficile à gérer psychologiquement et qu'il doit gérer seul.



Le travail de la vitesse en « vite-relâché-vite » optimise les qualités de relâchement indispensables au coureur de 10 000 m (photo G. B.).

J'ai donc défini ce que je baptise la « séance Pantel ». Elle consiste à enchaîner un 1 000 m plus un 500 m en variant les allures. Ainsi le 1 000 m s'effectue à allure course moins une seconde et le 500 m se court beaucoup plus vite. Entre chaque 1 000 m et 500 m, j'ordonne une récupération d'une durée de 1'30" et entre chaque couple 1 000 m - 500 m, le coureur récupérera sur 3' voire 4'. On peut également décliner cette séance en enchaînant 800 m + 400 m, 1 500 m + 500 m et 2 000 m + 500 m.

Avec ces séances, on crée sur le plan psychologique et physiologique de la disponibilité. Je suis contre le fait d'enfermer un coureur dans des répétitions de train à allure constante et stéréotypée car c'est l'enfermer dans un rythme. Il faut balayer cette notion de vitesse de train qui ne veut plus rien dire.

La « séance Pantel » prépare totalement à la compétition car elle

met le coureur en situation de stress de course. Par ces changements d'allure, l'athlète s'initie à la dure loi de la compétition et à ses brusques changements de rythme imprévisibles. Ces séances sont donc des instants très importants de sa préparation, car le coureur doit s'ouvrir comme le jour de sa course, il se concentre, il est face à lui même et il doit gérer seul ce stress.

Prenons l'exemple de Thierry Pantel. Lorsqu'il effectue ce type de séance, il tourne les 1 000 m en 2'34"-2'35" et les 500 m en 1'14". Si l'on additionne tous ces temps au bout des 6 km qu'il a courus, cela ne veut rien dire par rapport à son temps de passage en course.

Ainsi, à Oslo, lorsque Thierry Pantel bat le record de France du 10 000 m, il n'était en aucun cas programmé pour réaliser 27'31". Nous avons hypothéqué 27'41" - 27'42". Or, il tourne le premier

5 000 m en 13'45", le train se relâche et il termine en 27'31" avec un dernier kilomètre en 2'34". Le travail à allure variable l'avait donc totalement préparé à ces variations de rythme. Il était disponible pour battre le record de France. ■

**Bernard Brun**  
Entraîneur à l'A.C. Alès  
et de Thierry Pantel

	Semaine 1 - 1 <sup>er</sup> cycle	Semaine 2 - 1 <sup>er</sup> cycle	Semaine 3 - 1 <sup>er</sup> cycle
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi	<b>Séance développement <math>\dot{V}O_2</math></b> 30' échauffement + 10 x 300 m ou 10 x 400 m avec 45" récupération ou 10 x 500 m avec 1' récupération	<b>Séance développement <math>\dot{V}O_2</math></b> 30' échauffement + 10 x 300 m ou 10 x 400 m avec 45" récupération ou 10 x 500 m avec 1' récupération	30' footing échauffement + 10 x 200 m avec 45" récupération
Mercredi	45' à 60' footing	45' à 60' footing	Repos
Jeudi	<b>Séance développement vitesse</b> 30' footing + 6 x 150 m ou 5 x 200 m ou 4 x 250 m avec 5' de récupération + étirements	<b>Séance développement vitesse</b> 30' footing + 6 x 150 m ou 5 x 200 m ou 4 x 250 m avec 5' de récupération + étirements	60' footing avec 6 x 100 m
Vendredi	45' à 60' footing	45' à 60' footing	<b>Séance développement vitesse</b> 30' footing échauffement + 6 x 150 m - entre chaque 100 m : récupération 50 m marche + 50 m trot ou 15 x 100 m en 3 séries de 5 avec 3' à 4' récupération entre chaque série
Samedi	30' footing + 5 x 1 000 m avec 3' récupération	30' footing + 5 x 1 000 m avec 3' récupération	60' footing ou repos au choix
Dimanche	45' à 60' footing	45' à 60' footing	60' footing ou repos

	Semaine 1 - 2 <sup>e</sup> cycle	Semaine 2 - 2 <sup>e</sup> cycle	Semaine 3 - 2 <sup>e</sup> cycle
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi	<b>Séance développement <math>\dot{V}O_2</math></b> 30' footing + 10 x 300 m ou 10 x 400 m ou 10 x 500 m	<b>Séance développement <math>\dot{V}O_2</math></b> 30' footing + 10 x 300 m ou 10 x 400 m ou 10 x 500 m	45' footing + 6 x 100 m
Mercredi	45' à 60' footing	45' à 60' footing	30' footing + 6 x 500 m avec 3' récupération allure compétition - 2"
Jeudi	Séance optionnelle 30' footing + 6 x 150 m ou 5 x 200 m ou 8 à 10 x 500 m	Séance optionnelle 30' footing + 6 x 150 m ou 5 x 200 m ou 8 à 10 x 500 m	45' footing
Vendredi	45' à 60' footing	45' à 60' footing	Repos
Samedi	<b>5 000 m</b> Séance Pantel 30' footing + 4 x (800 m + 300 m)	<b>5 000 m</b> Séance Pantel 30' footing + 3 x (1 000 m + 500 m)	45' footing + 6 x 100 m
	<b>10 000 m</b> Séance Pantel 30' footing + 4 x (1 000 m + 500 m)	<b>10 000 m</b> Séance Pantel 30' footing + 3 x (2 000 m + 500 m)	
Dimanche	45' à 60' footing	45' à 60' footing	Compétition