



Driss Maazouzi - Finaliste

MAAZOUZI à cœur ouvert

PHILIPPE COLLARD, CTS DU LYONNAIS, ÉQUIPIER À ATHLÉ 42 DE DRISS, PRÉDÉCESSEUR DE CELUI-CI SUR LES TABLETTES DE RECORDS, L'AVAIT INVITÉ À UN STAGE DE LIGUE DU LYONNAIS EN AVRIL POUR QU'IL FASSE PROFITER ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURS DE SON EXPÉRIENCE.

ON A SURTOUT DÉCOUVERT UN GARÇON D'UNE GRANDE MODESTIE, D'UNE IMMENSE GENTILLESSE, ET QUI INSISTE À CHAQUE COIN DE PHRASE SUR LE TRAVAIL.

SYLVAIN MOUNARD
 SECRÉTAIRE DU STAGE

ENTRAÎNEMENT :

Hivernal :

Un gros travail de VMA et surtout beaucoup en volume, jusqu'à fin avril.

Pendant 4 semaines exactement le même travail, mais en augmentant le temps de course, sans changement de récupération.

Beaucoup de footings plus ou moins rapides.

Une séance de musculation de 2 heures à 3h30 (qui sera arrêtée au moment des compétitions) : bondissements, en salle sur appareils sur tout le corps ; le plus important est le demi-squatt. A l'approche de la compétition elle est remplacée par des côtes.

Fractionné sur 8000 m (objectif 1500) : exemple : 20 x 400 en 1'04 au début de l'hiver, 1' à la fin. Récupération 1 minute à 1'15 ou 4 x 2000.

Pendant les stages, plus de musculation, du genre muscu-VMA-muscu. A la fin du stage : champion de France de cross court.

Lors des stages, entraînement 12 fois par semaine, soit 140 km ; en altitude, même volume après 10 jours.

Estival :

Moins de séances, mais plus rapides.

Exemple : 12 x 400 en 57-58, récupération 1'30.

Le volume descend à 80-100 km par semaine.

Travail plus spécifique à l'approche de la compétition : 500-4-3-2 x 2 ou 6 x 1000 en volume ; ce travail permettra de monter plus tard sur 3000-5000.

COMPÉTITION :

On prépare l'objectif par 4 ou 5 compétitions enchaînées, pendant lesquelles on ne fait que de l'entretien.

En 98 la meilleure course (Monaco) était la 10ème. Pas de repos total avant.

Très motivé pour être en groupe.

A l'école marocaine, tout le monde effectue le même travail, du 800 au 10000.

Difficile de s'entraîner dur quand on est seul.

Pas de technique de course, "je cours très mal", il faut compenser par le travail.

Pour arriver au haut niveau, il faut une énorme motivation.

OBJECTIFS :

Ils sont prévus longtemps à l'avance. (Evidemment cette année ils ont été brutalement modifiés par l'accord tardif de la Fédération marocaine et Driss a bien précisé qu'il n'aurait pas fait les derniers meetings avant Séville).

Le nombre de courses sera modéré, mais un travail correct de préparation sera assuré chaque fois. L'objectif de l'année (rappelons qu'à l'époque Driss ignorait qu'il pourrait courir à Séville) est la coupe d'Europe en juin (Driss y sera désigné capitaine).