

5 000 m et 10 000 m

I) PRÉLIMINAIRE

Il existe à l'heure actuelle une grande analogie entre les diverses méthodes d'entraînement se rapportant aux distances 5 000 et 10 000 m.

Cette analogie est à notre avis basée sur le fait que les « qualités foncières » (voie aérobie) sont essentielles pour le 5 000-10 000 m. Les physiologistes affirment que la part « aérobie » est de 80 à 85 % pour un 5 000 m et de 90 % et au-delà pour un 10 000 m.

Ces données, expérimentées pour une valeur nationale, sont évidemment variables en fonction du niveau et des qualités individuelles des athlètes.

Nous ne trouvons de différences dans les diverses méthodologies de l'entraînement du 5 000-10 000 m que dans le volume et l'intensité appliqués au long du cycle annuel d'entraînement, ainsi que dans la qualité de l'entraînement nécessaire à l'approche des compétitions. Encore ici, les qualités individuelles de l'athlète joueront un grand rôle, car pour certains un plus grand « volume » d'entraînement est

nécessaire avec une plus faible intensité ; tandis que pour d'autres un travail en qualité n'altère pas le développement des qualités foncières.

Si les coureurs de 5 000-10 000 m souhaitent faire de la compétition tout au long de l'année soit sur piste, puis sur route et enfin en cross-country, il y aura peu de fluctuations dans leur entraînement au cours de ce cycle annuel.

Nous pensons personnellement qu'il n'est pas raisonnable de tenter de maintenir un haut niveau de qualité tout au long d'une année ; car pour obtenir de bons résultats, il est maintenant nécessaire de consacrer certaines périodes de l'année à l'entraînement, après avoir au préalable récupéré des périodes de compétitions précédentes. (Voir le chapitre sur l'organisation annuelle.)

Les récents progrès sur 5 000-10 000 sont dus pour la plupart, à une augmentation soit de la qualité d'entraînement en période de préparation, soit aussi de la qualité et de la quantité des allures pratiquées.

Des athlètes avec des moyens physiques en apparence modestes, ont réalisé des performances de niveau, en améliorant régulièrement le kilométrage parcouru, à l'entraînement.

Il semble évident qu'on ne puisse réaliser dans les mêmes périodes, un entraînement intensif avec des compétitions.

Le cross-country, et la course en nature prenant traditionnellement en France une grande part dans la préparation hivernale des coureurs de 1/2 Fond, de Fond et en particulier des coureurs de 5 000-10 000 m, il est nécessaire de pratiquer cette forme « d'épreuve ».

Elle assure la propagande de la course à pied.

Elle assure aussi la préparation idéale pour le meilleur niveau, sur le plan physique et organique.

Elle assure, outre la préparation physique, une préparation « mentale » qui n'est pas négligeable.

Mais il est nécessaire de pratiquer le cross-country raisonnablement. Il nous

II ORGANISATION ANNUELLE : Le tableau ci-dessous indique l'organisation nécessaire pour 2 objectifs de compétition (Cross et Piste).

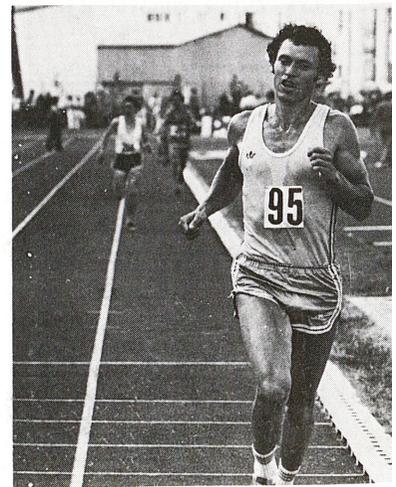
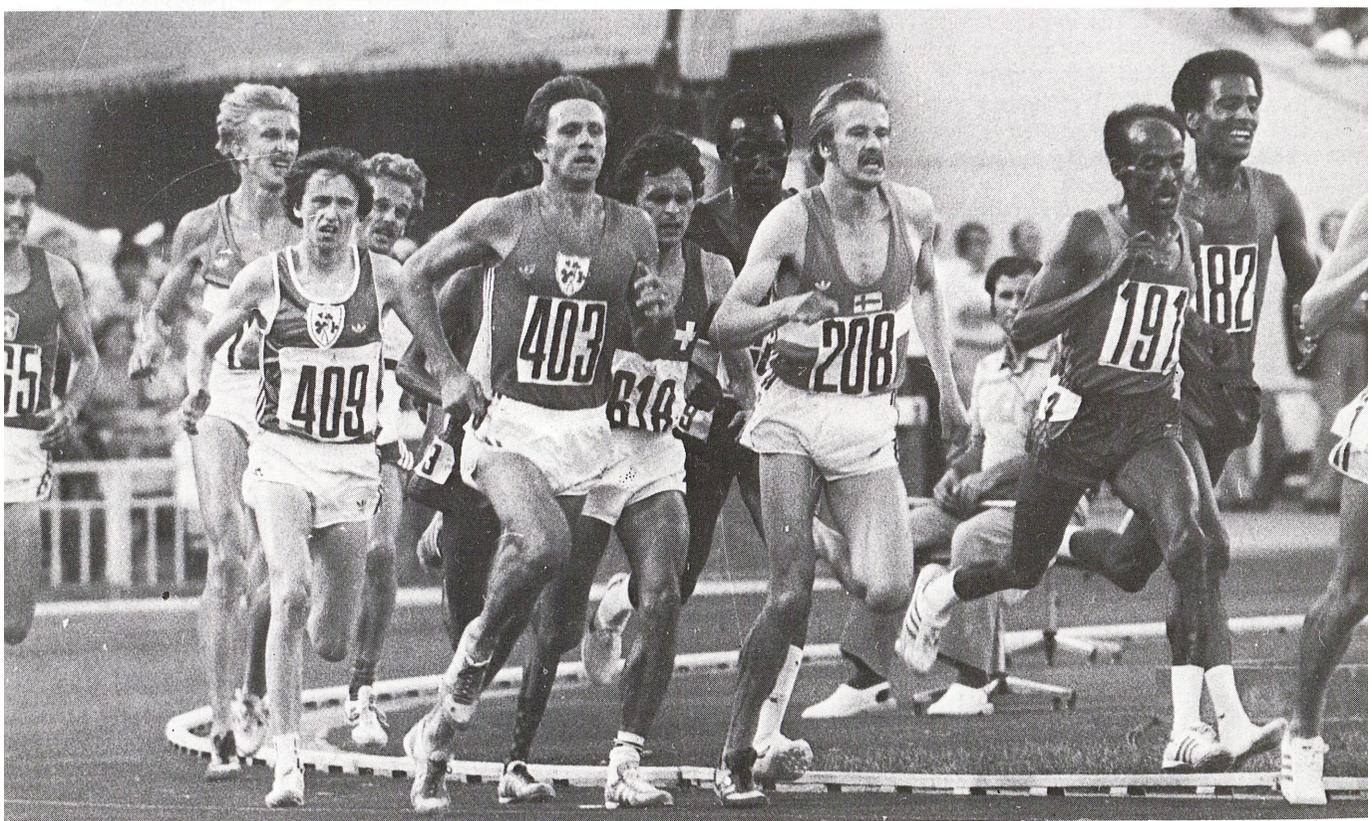
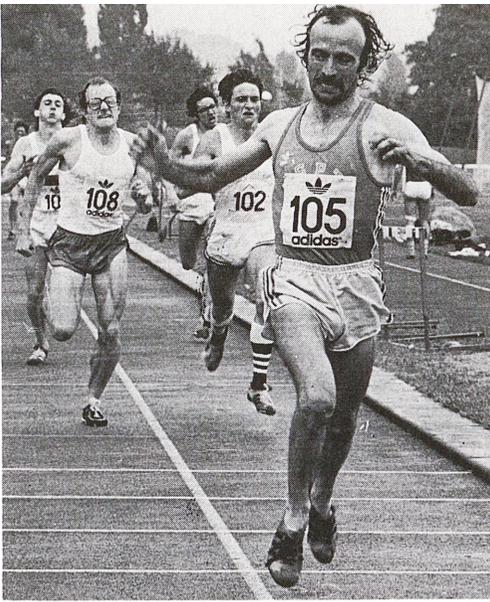
Période	Transition	Préparation		Compét.				Transition		Préparation		Compétition	
		11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Mois	10												
Etape	Repos relatif	Dévelop. I	DVT II et Pré-comp.	Compétition		Repos relatif		Dévelop. III	Pré-Comp.	Comp. I	Comp. II		
Objectif		Prépar. foncière (Hiver)	Prépar. Cross	Cross					Prépar. généralisée (Printemps)	Prépar. spécifique	Objectif principal de compétition	Entretien objectif secondaire	

Les chiffres représentent le mois : 1 = Janvier, etc... Ici objectif principal en Août.

Le tableau ci-dessous indique l'organisation pour un seul objectif de compétition (l'été sur piste)

Période	Transition	Préparation								Compétition			
		11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Mois	10												
Etape	Repos relatif	Dévelop. I		Dévelop. II			Pré-Comp.		Comp. I		Comp. II		
Objectif		Préparation foncière (Hiver)		Préparation généralisée (Printemps)			Pré-Comp.		Objectif principal de compétition		Objectifs secondaires Entretien		

Les chiffres représentent le mois : 1 = Janvier, etc... Objectif principal en Juillet.



paraît cohérent de courir 6 à 8 cross étalés dans la période hivernale ; 6 à 8 cross avec une difficulté croissante.

Cette quantité permettra aisément d'être à un excellent niveau l'hiver, de se préparer correctement et minutieusement et de réaliser après avoir récupéré et assimilé, une excellente saison de piste.

A - Objectifs

1 - De l'étape de développement I

- Améliorer les qualités foncières
- Préparation physique
- Augmenter progressivement la quantité.

2 - De l'étape de développement II

- Aborder progressivement les qualités spécifiques à la compétition
- Maintien des qualités foncières
- Augmentation de la qualité de l'entraînement.

3 - De l'étape de développement III

- Redévelopper les qualités foncières (avant l'étape de précompétition pour la piste).

B - Organisation

L'entraînement doit être réparti en cycles de 2 à 4 semaines (développement). Pendant ces microcycles de développement, la charge et le volume de travail sont croissants.

Des microcycles de repos relatif, séparent les cycles de développement, ils ont en général, une durée d'une semaine. Pendant ces microcycles, la quantité d'entraînement est réduite de 30 à 50 % ; et on inclut surtout du travail d'entretien.

II) CONTENU DE L'ENTRAÎNEMENT

En vue de la compétition sur 5 000 et 10 000 il est nécessaire d'améliorer :

- Les qualités dites foncières
- Les qualités de « Résistance » spécifiques à ces épreuves
- La technique et l'économie de course
- La condition physique générale
- La vitesse
- Le renforcement musculaire.

Nous nous bornerons à rapporter ici des procédés permettant « d'entraîner » les qualités suivantes.

A - Pour les qualités foncières

Leur amélioration se fait généralement au travers des 2 procédés suivants :

1) La course à allure régulière

2) Le Fartlek ou course à variations d'allures

1 - La course à allure régulière

— Le point essentiel est la régularité.

— La durée est importante, et dépendra du rythme envisagé pour l'athlète.

a) On pratique principalement une allure lente ou endurance fondamentale : C'est celle de l'aisance respiratoire et technique.

Par expérience nous pouvons dire que le niveau des pulsations cardiaques peut-être compris entre 130 et 150 pulsations par minute.

— Cette allure est pratiquée principalement pendant la première étape de développement, mais aussi durant les microcycles de repos relatif. Elle provoque un meilleur rendement circuloire.

b) On pratique simultanément une allure rapide et régulière : C'est l'endurance active.

— Allure d'une bonne sollicitation respiratoire et cardiaque.

— Le rythme cardiaque est plus élevée 160-170.

— Là le muscle s'habitue à une stimulation intense et continue.

c) On intercale parfois une allure moyenne dont l'allure, bien sûr, est comprise entre les 2 précédentes.

e) Exemples de durées et de séances pour un athlète confirmé (interrégional).

— Pour un débutant

Allure lente (endurance fondamentale) 5' au 1 000 50' à 1 h 15.

Allure moyenne 4'30-4'40 au 1 000 30 à 40'.

Allure rapide (endurance active) 4'-4'10 au 1 000 10 à 20'.

f) Progression pour ces séances

— Augmenter régulièrement la quantité au début de l'étape de développement.

— Respecter les allures pendant 1 cycle de développement.

— Evaluer les progrès et réajuster les allures pratiquées, toutes les 3 ou 4 semaines.

Remarque : Faire de temps à autre une longue sortie à allure lente et régulière (maintenir un rythme régulier longtemps).

Cette sortie peut être de 1 h 15 à 1 h 30 (jeunes et régionaux) de 1 h 45 à 2 h 15 (niveau national).

Cette durée est utile pour l'adaptation physique et mentale à la fatigue.

2 - Le Fartlek (ou variations d'allures)

L'utiliser soit en terrain plat ou en terrain varié. De préférence en période hivernale utiliser le terrain varié, pour la modification et le travail technique de la foulée : puissance rythme ; puis en venir vers le printemps au terrain plat.

— Les variations sont :

Soit longues 1 000 à 3 000 ou 3 à 12'

Soit courtes 300 à 800 ou 1 à 3'

Soit mixtes (longues et courtes).

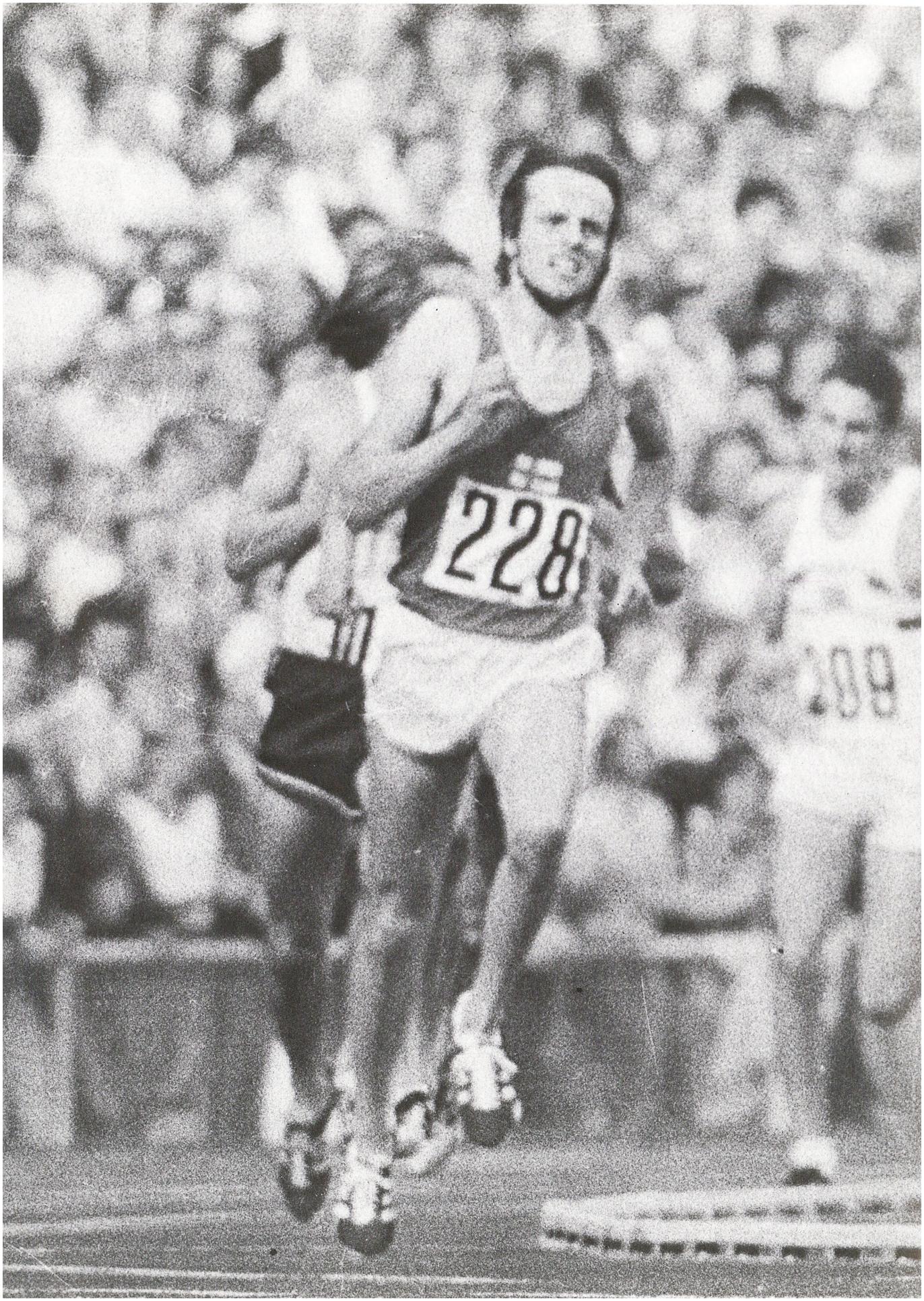
Les variations peuvent aussi être réalisées comme l'athlète le souhaite (jouer avec les allures).

Ainsi comme progression de cette séance nous préconisons :

a) Fixer une durée totale (ex. : 40' à 1 h) et laisser libre le nombre de variations ainsi que la récupération.

Allure lente (endurance fondamentale)	4' au 1 000	1 h 15 à 1 h 45
Allure moyenne	3'30-3'40 au 1 000	50' à 1 h 15
Allure rapide (endurance active)	3'10-3'20 au 1 000	20' à 40'

Allure lente (endurance fondamentale)	5' au 1 000	50' à 1 h 45
Allure moyenne	4'30-4'40 au 1 000	30' à 40'
Allure rapide (endurance active)	4'-4'10 au 1 000	10' à 20'



b) Fixer le nombre de variations en laissant la durée de chacune et la récupération libre.

c) Fixer le nombre de variations ainsi que la durée et le temps de récupération.

En règle générale il faut d'abord augmenter la quantité et le nombre de variations ; pour ensuite augmenter la vitesse à l'intérieur des variations, voire limiter la récupération.

La durée totale d'une séance de Fartlek peut être de 50' à 1h pour le 5 000 m, de 50' à 1h 15 pour le 10 000 m (niveau national).

B) Les qualités de résistance

Nous entendons par là des procédés permettant de développer, les qualités spécifiques (dites de résistance) nécessaires pour « s'affûter » en vue des compétitions.

Les caractéristiques de ces divers procédés peuvent être classés, considérant :

— L'intensité de la fraction parcourue

— Sa durée

— La durée de la récupération

— Le caractère de la récupération

— Le nombre de répétitions

— Le nombre de séries.

1 - Résistance à la vitesse

— Séance de vite - lent - vite.

— Pour certains coureurs de 5 000 et 10 000 m.

— 20 fois 50 m entrecoupés de 50 m en souplesse (l'intensité des parties rapides est de 80 à 85 % du maximum).

— 1 ou 2 fois (20 x 50).

2 - Résistance proprement dite

a) Course par intervalles

— Les distances choisies pour les portions rapides sont souvent de 200 - 300 ou 400 m.

— Pour le 5 000-10 000 m, il est préférable de progresser en augmentant le nombre de répétitions, puis en diminuant la récupération.

Ex. : Coureur de 5 000 m :

Mars : 12 x 400 m en 64-65'' avec 3' de récupération.

Juin-juillet : 16 x 400 m en 64-65'' avec 1'30 de récupération.

Ex. : Courreur de 10 000 m :

Mars : 15 x 400 m en 66'' avec 200 m de récupération (3').

Juillet : 20 x 400 m en 66'' avec 100 m de récupération (1'30)

ou mars : 20 x 200 en 32'' avec 100 m de récupération.

Juillet : 30 x 200 en 32'' avec 1000 m de récupération.

b) **Répétitions de distances longues** : entre 1 000 et 3 000 m

Récupération de 3 à 5'.

Total des parcours rapides : la distance de la compétition, voire au-delà.

— **Pour le 5 000 m**

— 3 à 4 x 1 000 m

— 2 à 3 x 1 200 m

— 2 à 3 x 2 000 m

— 2 x 3 000 m.

L'allure est inférieure à celle de compétition, et progressive pendant la période de préparation.

— **Pour le 10 000 m**

Comme pour le 5 000 m avec en outre

— 4 à 5 x 1 500 m

— 3 à 4 x 3 000 m.

c) **Répétitions de distances entre 500 et 1 000 m**

— Récupération de 3 à 5'.

— Total des portions rapides : la distance de compétition.

— Allure inférieure à celle de la compétition et progressive pendant la période de préparation, 5000-10000 m.

Exemple : 10 à 20 x 500 m

6 à 10 x 800 m

4 à 8 x 1 000 m.

d) **Répétitions à l'allure de compétition**

Pour le 5 000 m 2 à 3 x 1 500 m

2 x 2 000 m.

Pour le 10 000 m 3 à 4 x 2 000 m

2 à 3 x 3 000 m

Récupération longue (8 à 10').

e) **Tests ou compétitions secondaires**

Pour le 5 000 m - Sur 3 000 m.

Pour le 10 000 m - Sur 5 000 m.

f) **Répétitions de distances courtes**

— Allure plus rapide que celle de compétition.

— Distances de 200 à 500 m.

— Récupération 1'30 à 3'.

— Total : 2 à 3 000 m.

Exemple :

— 4 x 500 m

— 3 x 500 m 3 x 300 - 3 x 200.

g) **Répétitions de distances parcourues à l'allure de compétition** avec courte récupération

Ex. 5 000-10 000 m

— 1 000 m allure de comp

— 30'' de récupération

— 500 m à l'allure de cor

Répéter 3 à 5 séries.

Cette séance pour améliorer la récupération, n'est à préconiser que si le triode « d'affûtage ».

h) **Course en côtes**

— 100 à 400 m.

Position de course haute

hauts. Longue poussée.

Intensité modérée.

Récupération de 3 à 6'.

— Quelques répétitions à dynamique 100 à 150 m.

Récupération 5 à 6'.

6 à 10 répétitions.

Fin de saison printanière.

C) Vitesse et préparation

1) Préparation physique générale

Voir tableau 1 Souplesse.

Voir tableau 2 Circuit Training

ral.

4 à 8 circuits avec 2' à 2'30

entre chaque.

2) Renforcement musculaire

Facultatif pour le 5 000-10 000 m

3) Vitesse

40 à 70 m départ lancé.

Exemple :

4 séries de 4 x 50 m lancé.

Récupération 3' entre les répétitions

à 10' entre séries.

4) Vitesse technique

Vite - lent - vite.

— Ou travail en paliers.

6 à 10 fois 150 m (50

moyen - 50 vite).

3' entre chaque 150 m.

2 séries. 8 à 10' entre les répétitions

8 à 10' entre les séries.

— Ou vitesse terminale.

100 m au train + 50 m vite.

6 à 10 répétitions.

Récupération 3'.

IV) EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENT EN DIVERS TRIODES

A) 1 semaine en début de développement

— Athlète ne faisant pas dans cette étape.

— Niveau interrégional.

- 1 - Allure régulière lente (end. fond.) 15 à 18 km + P.P.G. souplesse 20'.
- 2 - Allure moyenne 12 à 15 km.
- 3 - 15 km lent + circuit général.
- 4 - Repos.
- 5 - 15 à 20 km lent + souplesse.
- 6 - 7 à 9 km allure rapide (end. active).
- 7 - 1 h 30 à 2 h allure régulière.

B) 1 semaine en milieu de l'étape de développement

— Athlète effectuant des cross dans sa préparation.

— Même niveau que le précédent.

- 1 - Allure régulière lente (end. fond.) 15 à 18 km + P.P.G. circuit général.
- 2 - Fartlek : 1 h à 1 h 15 avec 12' - 10' - 8' - 5' en terrain varié.

Intensité croissante dans la séance.

Récupération 8' - 6' - 4'.

- 3 - Allure lente 15 km + souplesse.
- 4 - Repos.
- 5 - 8 à 10 km allure rapide (end. active).
- 6 - 15 à 20 km allure lente + souplesse.
- 7 - Course en côtes :
- 8 x 300 - Travail de puissance.
- 5 à 6' de footing entre chaque répétitions.

C) 1 semaine période de développement

Précompétition - Cross important prévu à la fin du cycle.

- 1 - 15 à 20 km lent + souplesse.
- 2 - Fartlek 1 h 15-1 h 20.
— Avec 10' - 10' - 5' - 5'.
— Récupération 6' - 6' - 6' - 5'.
— Sur parcours ou circuit en terrain varié avec 1 côte de 100-120 m.
— Intensité progressive dans la séance.
- 3 - Allure lente 15 km + souplesse.
- 4 - Repos.

5 - 10 km allure rapide (end. active) en terrain varié.

6 - 15 à 20 km lent.

7 - Sur piste 1 000 - 2 500 - 1 000 - 1 500 - 2 x 500.

Récupération 5 à 6' active.

Intensité proche de celle de compétition.

Remarque : Les cross importants sont abordés dans un état de fraîcheur, à la fin d'un microcycle de repos relatif.

D) 1 semaine période de développement

Précompétition (piste - mai début juin).

- 1 - 15 à 18 km allure lente + 6 à 8 x 150 m en paliers + souplesse.
- 2 - 2 x 2 000 + 1 x 1 000 m (pour le 5 000 m).
- 3 x 3000 (pour le 10 000 m).
— Allure inférieure à celle de compétition.
— Récupération active 5 à 6'.

- 3 - Footing lent 15 km + souplesse.
- 4 - Repos.
- 5 - Footing lent 15 à 20 km 200 en paliers.
- 6 - Fartlek 50' à 1 heure plat.
6 variations de 2 à 3' avec de récupération active.
- 7 - Résistance par intervalle 12 à 20 x 400 selon la préparée.
— 65-66'.
— Récupération 200 m en

E) 1 semaine avant compétition

- 1 - 2 x 500 - 3 x 300 - 3 x 300
— Plus vite que l'allure compétition.
— 3 à 4' entre chaque répétition.
- 2 - Allure lente (end. fond.) 15 km + souplesse.
- 3 - 6 x 800 (pour le 5 000 m)
6 à 8 x 1 000 (pour le 10 000 m).
— Intensité proche de compétition.
— 3 à 5' de récupération
- 4 - Repos.
- 5 - 10 à 15 x 200 m en avec 1'30 de récupération
- 6 - Repos ou 8 à 10 km allure lente + souplesse.
- 7 - Compétition.

CLUBS - ENTRAINEURS - DIRIGEANTS - ATHLÈTES

Abonnez-vous à

ATHLÉTISME

JOURNAL D'INFORMATIONS ATHLÉTIQUES PUBLIANT LES INFORMATIONS OFFICIELLES DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE LE 7 AVRIL 1925

TARIF PROVISOIRE

Le numéro 8 F

Abonnement annuel { France 50 F
(8 numéros) { Etranger ... 60 F

Changement d'adresse
(Joindre dernière bande)