



Photo J.-P. Rech.

COMME S'ENTR BERTRAND LE FEELING CAL

Demander à Bertrand Itsweire d'expliquer comment se déroule une année d'entraînement pour lui, c'est un peu essayer de remettre ensemble les pièces d'un puzzle. Car ses deux dernières années ont été entrecoupées d'interruptions. Il y a eu cette blessure aux tendons du jambier antérieur l'été 89, alors qu'il venait de réaliser 2h 11'40" à la Coupe du Monde de marathon (6^e) et d'enlever à Sallanches le titre de champion de France des 25 km. Puis une saison de cross bien pleine clôturée par un record de France de l'heure à La Flèche, un printemps en demi-teinte et un été 90 en partie raté puisque le Nordiste de Mari gnane, à nouveau blessé, n'a pas pu participer au marathon des championnats d'Europe. Ainsi sa saison de cross 90-91 ressemble-t-elle un peu à celle de 89-90, mais Bertrand espère que l'été 91, avec le marathon des championnats du monde sera plutôt de la même veine que le printemps 89. Pour confirmer une vocation évidente : « C'est sur la route que je me sens le plus fort. Compte tenu de mon entraînement, j'ai un potentiel à faire moins de 2h 10' et je crois que si je ne les fais pas dans les deux ans qui viennent, je ne les ferai peut-être jamais. » Le cross, auquel il a consacré beaucoup d'efforts, était une sorte de point de passage obligatoire, mais il a pratiquement tourné la page : « Les années à venir seront entièrement consacrées au marathon ». Avec une parenthèse tout de même, cette année au moins, pour la course de l'heure qui lui servira de test avant Londres : « Si je n'étais pas capable de faire plus de 20 km, ce serait inquiétant... mais je crois que je serai au-dessus de 20,6 km, peut-être 20,7 km ou 20,8 km. »

J.-P. R.

NT AINENT-ILS ? ITSWEIRE CULÉ

CONVALESCENT

Pour soigner ma blessure d'août 89 j'ai observé un repos complet de douze jours. Puis j'ai repris en faisant des footings, d'abord deux fois dix minutes avec dix minutes d'étirements entre les deux, puis deux fois quinze minutes, deux fois vingt minutes... Tout cela à un rythme vraiment lent, sans appuis, pour voir si ça tenait.

Au bout de dix jours, fin septembre, j'ai pu ainsi reprendre un entraînement normal et participer aux 20 km de Paris le 15 octobre. J'ai réalisé 1h 01' et senti que je revenais bien. Ensuite j'ai préparé la saison de cross car je voulais être en équipe de France pour Aix-les-Bains.

FONCIER

La première période, octobre-novembre, a été surtout axée sur l'entraînement foncier, avec des séances assez longues sur piste. A ce moment-là, en général, j'effectuais dix ou onze séances par semaine avec en principe chaque matin un footing de 12 à 15 km à 16-17 km à l'heure et tous les dix jours une sortie longue sur route, entre 25 et 30 km.

Sur un cycle de trois semaines, je prévoyais notamment chaque semaine une séance de résistance longue avec la première semaine trois fois 3 000 m, entre 8'40" et 8'50", séparés par six minutes de récupération. La deuxième semaine c'étaient des 2 000 m, en 5'35"-5'40" avec un récup de 4 minutes en trottant. La troisième semaine enfin, huit fois 1 000 m en 2'45"-2'48" avec 2'30" de récup. Le deuxième type de séance, que j'appelle résistance courte, comprenait des 400 m. Je démarrais à dix fois 400 m en 64"-66" en début d'automne pour finir à trente fois 400 m, en jouant

beaucoup sur la récupération : en deux-trois ans, je suis passé de 1'30" de récup à 35"-45". Enfin je travaillais beaucoup en endurance active, sur 20 à 30 minutes en 3'05"-3'10" au kilo. Dans la suite de l'année, pour préparer la route j'ai conservé le même type de séance mais avec 1h-1h 10' de train à 3'15"-3'20". Enfin j'inclusais aussi des séances de fartleck en nature sur des terrains accidentés mais dans ma préparation pour les championnats du monde d'Aix, j'ai mis surtout l'accent sur la piste avec dans la première partie de la saison hivernale quatre séances assez rapides par semaine.

RÉCUPÉRATION

Comme j'étais resté quatre mois sans compétition l'été précédent, j'ai enchaîné six cross fin 89 début 90 pour retrouver du rythme.

Pendant cette période-là, l'entraînement était plus léger et j'ai coupé dix jours au moment des fêtes de fin d'année. Lorsque je fais un cross, souvent je récupère le lundi matin avec un footing l'après-midi et je ne reprends l'entraînement dur que le mercredi. Si j'ai deux compétitions consécutives, mes deux entraînements durs seront le mercredi et le jeudi avec un footing le vendredi matin et si possible deux entraînements le samedi. Par contre, les séances spécifiques sont courtes mais dures.

Par exemple, avant Aix, je faisais un 1 000 m ou un 2 000 m à une allure de 2'45" au kilo avec 4 à 5 minutes de récup et enchaînement sur un travail très court avec 35" de récupération : 200-300-400-500-400-300-200. A un rythme de 29"-30" pour les 200, 46"-47" pour les 300, 60"-62" pour les 400. Et il m'arrivait de répéter la série deux fois.

L'HEURE

J'avais beaucoup travaillé en janvier-février et après le championnat de France qui était mon principal objectif, j'ai dû ralentir pendant dix jours avant de reprendre pour le championnat du monde, mais en pensant aussi à la course de l'heure de fin mars. Dans cette fin de saison hivernale, je faisais souvent des footings jusqu'à 20 km mais en conservant un type d'entraînement cross qui m'a permis de beaucoup progresser dans mes allures de course, j'ai gagné en vitesse. A La Flèche, j'étais fatigué mais sur la fin tout l'acquis de l'hiver a payé. L'effort d'une course de l'heure est plus proche d'un 10 000 m que d'un semi et il faut avoir travaillé beaucoup sur piste. C'est donc tout mon entraînement de janvier-février qui a payé sur l'heure.

MARATHON 91

J'ai bien marché en cross début décembre, mais j'ai eu un problème au genou fin décembre et il m'a fallu lever le pied. Depuis ma préparation a été surtout axée sur le marathon car je n'avais plus d'objectif cross. J'ai allongé progressivement les distances et à partir de mi-février j'ai entamé une préparation qui doit m'amener jusqu'à la Coupe du Monde.

L'essentiel de l'entraînement se fait sur route, à des allures proches de celle de compétition, à 3'05"-3'10" au kilo. J'augmente peu à peu la distance jusqu'à une heure. Comme les séances sont assez longues, parfois jusqu'à 25 km, je ne fais plus que huit à neuf entraînements par semaine.

Je conserve quelques séances sur piste mais pour l'entretien. Je considère que j'ai atteint un niveau optimum au niveau du rythme et que je ne peux plus gagner beaucoup en vitesse, donc je ne cherche pas par exemple à tourner en moins de 2'55" lorsque je fais une séance de dix fois 1 000 m. De même pour les séances courtes : 30"-32" pour les 200 m mais pas moins de 30".

Ce plan d'entraînement ressemble un peu à celui qui précédait Milan, mais j'ai progressé au niveau du rythme et j'ai gagné sur les temps de récupération. Et puis, il faut considérer qu'en 1989 je n'avais eu que cinq semaines, après le championnat de France de cross, pour préparer ce marathon. Cette année, je compte neuf semaines pour préparer Londres.

Après Londres, j'espère que j'aurai ma sélection pour Tokyo mais même si je n'étais pas sélectionné, je préparerais un grand marathon pour la fin de l'été. Je partirai une semaine à Granville en thalassothérapie et je couperai un mois, avec des footings très lents, voire de la marche, du vélo et de la natation. Il me faut au moins cette récupération pour reprendre ensuite un cycle normal. ▶

En prévision des championnats du monde, mon entraînement sera d'abord axé sur le foncier, la musculation, la PPG, le travail de la foulée, sans optique de performance dans l'immédiat. J'effectuerai quelques courses de bon niveau, des semi-marathons, mais pas Marvejols-Mende par exemple, une course très belle mais trop dure dans mon planning.

ENTRAINEUR

Je m'entraîne seul depuis plusieurs années. Je suis trop individuel, j'ai un mode de préparation qui me convient bien, des allures qui me sont propres et c'est difficile de les faire partager par un autre. Vu mes résultats, je crois que je suis dans le vrai.

En général j'établis mon planning d'entraînement pour une semaine. Une fois que j'ai prévu un type de séance, par exemple un test sur 20 km trois jours plus tard, je m'y tiens. Mais il peut m'arriver de « sauter » un entraînement, ou de modifier si le mistral souffle lorsque j'ai prévu une séance dure. Globalement, mon entraînement de ce début d'année 91 sera plus dur que celui que j'ai fait avant Milan mais je veux faire beaucoup plus attention à la récupération. Si je suis fatigué, je n'hésiterai pas à me reposer une journée entière. Quand on s'entraîne très dur, il faut se donner les moyens de récupérer. ■

Bertrand Itsweire.

BERTRAND ITSWEIRE

La semaine type en préparation marathon

	Matin	Après-midi
Lundi	1h 30' allure lente parcours varié 15 à 14 km/h	45' allure lente 15 à 16 km/h Renforcement abdominal
Mardi	Sortie sur route de 25 à 30 km. 20' d'échauffement, puis l'allure s'accélère, elle sera de 3'20" à 3'10", puis retour au calme de 20'	30' de récupération + étirements et soins médicaux
Mercredi	50' allure lente 15 à 16 km/h	Travail de la vitesse sur 200 m. Exemple : 3 x (10 x 200 R 100 trot) en 30" et 36", récup. entre 800 m l'important est d'être facile
Jeudi	Repos	1h 30' allure lente parcours varié 15 à 14 km/h
Vendredi	Sortie sur route 20' échauffement - 3 x 20' allure de compétition 3' à 3'05"/km, récup. 5' trot - retour au calme 20'	Repos Soins médicaux, sauna
Samedi	1h 30' allure lente parcours varié 15 à 14 km/h	45' allure lente 15 à 16 km/h
Dimanche	50' allure lente 15 à 16 km/h	Travail sur route 30' échauffement 3 000 m/récup. 6' trot 2 x 2 000 m/récup. 4' trot 3 x 1 000 m/récup 1'30" trot allure de 2'50" à 3'

25 KM DE MONTARGIS (45)

Le 7 AVRIL 1991

Championnat régional de la Ligue du Centre qualitatif du Championnat de France

Inscriptions :

35 F à faire parvenir pour le samedi 6 avril à midi à l'adresse suivante :

Alain GHEDEBA
7, rue du Loing - 45120 CEPOY
50 F sur place

Départ de l'épreuve : 10 heures
Possibilité d'un repas chaud après l'épreuve au stade pour 50 F

Pour tous renseignements :
☎ 38.85.95.00 - 38.85.00.10

Courir en Chine, c'est possible...

« LA COURSE SUR LA GRANDE MURAILLE »

c'est unique !..

Du 16 au 30 juin 1991



230 kilomètres à allure libre de Pékin à la Mer Jaune.
Venez découvrir LA CHINE et son histoire.

Organisateurs



Sports, Sciences, Aventures
3, rue de Lorgues - 83000 Toulon
Michel Manda - Michel Van Welden

17 PLACE DE LA LIBERTÉ 83000 TOULON

TEL : 94.62.51.55

En collaboration avec

Air France et TMS Assistance