

Comment établir son propre plan d'entraînement ?

Courir est une activité toute simple. Si l'on souhaite le faire uniquement pour son plaisir et sa santé, il suffit de courir 2 à 3 fois par semaine, entre 30 minutes et une heure, à un rythme permettant de bavarder avec ses éventuels camarades de course. Si l'on vise une performance, il n'est pas nécessaire de s'attacher les services, souvent coûteux, d'un spécialiste. Il suffit d'un peu de bon sens. Voici, en 4 points, quelques idées qui vont permettre à chacun d'établir son propre plan d'entraînement, en fonction de ses objectifs, de son temps disponible et sans nécessité de faire usage des nombreux gadgets à la mode liés à la course à pied, soi-disant indispensables pour progresser.

Point 1 – Se fixer un *objectif* raisonnable et préparer un cahier d'entraînement

- Il est pratique d'utiliser un ordinateur pour préparer un cahier d'entraînement dans lequel on notera tous les jours de la période de préparation en vue d'un *objectif*.
- Se fixer un *objectif*, c'est par exemple, courir un semi-marathon, dans 5 mois, le jour J, en 1 h 45' 30''. Cet objectif doit être raisonnable et donc, tenir compte de ses résultats antérieurs, de ses capacités athlétiques les mieux estimées, de son âge, du temps entre le début de l'entraînement et le jour J et du nombre souhaité d'entraînements par semaine. Ensuite, il faut déterminer le temps au kilomètre nécessaire pour réaliser cet *objectif*. Il sera très utile par la suite. Appelons-le t/km (temps au kilomètre). Dans notre exemple, il vaut 5'/km.
- Choisir quelques compétitions (pas plus d'une toutes les 3 semaines) sur des distances plus courtes que celle du jour J. Buts poursuivis : vérifier si l'*objectif* est réalisable, voir si l'on est capable de courir à allure régulière, s'habituer à la souffrance, contrôler le confort des chaussures et apprendre à se ravitailler correctement.

Point 2 – Appliquer un certain nombre de principes

Ces principes sont généralement admis par bon nombre d'entraîneurs. Ils font toujours appel au bon sens et vont surtout permettre d'éviter certaines erreurs comme, par exemple, de s'entraîner trop souvent, à trop haute intensité. Les voici, en vrac :

- Il ne suffit pas de copier exactement l'entraînement d'un champion pour réussir les mêmes résultats que lui. Ce serait trop simple. Cela signifie qu'il existe une limite pour chacun d'entre nous dépendant de ses qualités innées, que seul l'entraînement va permettre d'évaluer au mieux. Tout le plaisir va consister à s'entraîner le plus efficacement afin d'approcher le plus possible ses propres limites.
- A côté des qualités athlétiques, de nombreux autres paramètres ont aussi leur importance dans la recherche de performances : gestion du stress d'avant la compétition, sommeil, tactique, alimentation, adaptation aux événements imprévisibles, etc.
- Les entraînements en vue d'un *objectif* doivent débuter suffisamment tôt, au moins trois mois avant un dix kilomètres, cinq mois avant un semi-marathon et huit mois avant un marathon.
- Il ne sera pas possible de courir un 10 km en 40' (soit 4' au km) en s'entraînant continuellement à une allure de 5' au km. Il serait tout aussi faux de vouloir toujours s'entraîner plus vite que 4' au km. Une grave erreur serait de terminer épuisé tous ses entraînements.
- La gestion de course est très importante. Au plat, pour aller d'un point A à un point B, en un minimum de temps, la dépense d'énergie est minimale en progressant à allure régulière. L'idéal, c'est donc de courir constamment à la même vitesse. Pour cela il faut se connaître parfaitement et savoir doser son effort, ce qui n'est pas facile. Pour éviter les désillusions, il vaut mieux être prudent en début de course, donc courir en négative split (la deuxième moitié du parcours légèrement plus vite que la première). Il est plus encourageant de dépasser ses concurrents plutôt que de se faire dépasser.
- Pour vérifier si un *objectif* est réalisable, il faut absolument se tester sur des portions de la distance de l'*objectif*, soit à l'entraînement, soit en compétition. Pour cela, un circuit entre 5 et 10 km, dans

un endroit calme, avec très peu de trafic, est idéal. Il doit être marqué à chaque kilomètre. Pour cela, il suffit d'un vélo et d'un spray. On se rappelle que dans notre exemple, $t/km = 5'/km$. Alors, sur ce circuit, de temps à autre, après 15' d'échauffement, il faut faire un test consistant à courir une distance maximale, à 5'/km, sans finir épuisé mais tout de même bien fatigué. La première fois, on pourra peut-être aller jusqu'au 10ème kilomètre. Un mois plus tard, si on peut aller jusqu'au 12ième km, on saura qu'il y a du progrès et cela renforcera notre confiance. L'expérience montre que si l'on est capable de réaliser les deux tiers de la distance d'un *objectif* à l'allure de compétition (14 km pour un semi-marathon), alors on a de bonnes chances d'atteindre son *objectif*. Sur ce circuit, il est aussi possible de marquer tous les 100 m sur un des kilomètres en vue d'entraînements par intervalles. L'avantage d'un circuit de 5 km est également de pouvoir retourner, si nécessaire, rapidement au point de départ et aussi de déposer d'éventuelles boissons.

- La variation lors des entraînements constitue la clé de la réussite. Un entraînement dit dur devrait être suivi de 2 ou 3 entraînements qualifiés de faciles. La variation dans les entraînements durs est intéressante à tout point de vue, autant pour le physique que pour le moral. Un entraînement facile est un entraînement au cours duquel on est capable de bavarder avec ses camarades. Un entraînement dur est un entraînement où la haute intensité prédomine, les pulsations montent très haut, on est en dette d'oxygène et on ne peut plus parler. Dans un entraînement dur, on alterne souvent haute et basse intensité. L'exemple le plus classique consiste à tourner autour d'un terrain de sport pendant 20 minutes en alternant tour rapide et tour au petit trot, le but étant de faire tous les tours rapides à peu près dans le même temps. On sort d'un entraînement dur épuisé alors que ce ne doit pas être le cas pour un entraînement facile. Il existe d'innombrables possibilités de varier les entraînements durs. La somme des temps réalisés à haute intensité dans un entraînement dur dépend de l'*objectif* visé. Elle est d'environ une dizaine de minutes pour un *objectif* entre 5 et 15 km et d'une quinzaine de minutes pour un *objectif* dépassant les 15 km. La somme des temps réalisés entre les courses à haute intensité (course à petit trot pour une récupération active) est à peu près la même que la somme des temps réalisés à haute intensité.
- Il semble évident que si l'on choisit de courir 3 fois par semaine, on va répartir les entraînements dans la semaine de façon à ne pas courir 2 jours d'affilée. Si on court 4 fois par semaine, il est préférable de ne pas courir le jour précédant un entraînement dur. Par contre, un entraînement facile pourra être fait le jour suivant un entraînement dur.
- Il est conseillé de diminuer de moitié le volume d'entraînements les cinq jours précédant l'*objectif*.

Point 3 – Planifier ses entraînements

- Il faut planifier les dates d'entraînements, en alternant, comme déjà dit plus haut, 2 ou 3 entraînements faciles suivis d'un entraînement dur. On passe en couleur les entraînements durs dont font partie les tests. Un entraînement facile peut très bien être remplacé, pour soulager les articulations, par un entraînement dans un autre sport : ski de fond, vélo, ski à roulettes, natation, ski-alpinisme ou roller.
- En prévoyant des entraînements d'environ 1 heure, il n'y a pas grand risque de faire des erreurs. Un entraînement dur commence par un échauffement d'une quinzaine de minutes et d'un retour du calme au petit trot, d'une dizaine de minutes. Quelques étirements ne feront de mal à personne.

Point 4 – S'entraîner et noter ce qui a été fait

- Maintenant, il ne reste plus qu'à suivre au mieux la planification faite, en restant à l'écoute de son corps et de son environnement, donc en étant capable de modifier les entraînements prévus, voire de faire une pause de quelques jours, en fonction d'événements imprévisibles dus aux conditions météorologiques, à une maladie, à une blessure, etc.
- Tout cela sera soigneusement consigné dans son carnet d'entraînement qui sera fort utile, plus tard, en vue d'un autre objectif. De temps à autre, d'autres remarques concernant ses sensations, son poids, son humeur et sa forme y seront rajoutées.

Par A. Genoud, article paru dans Running Romand Magazine N° 15