

Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

De l'endurance et de la résistance dans l'entraînement des coureurs de demi-fond et de fond

René Frassinelli

Au cours des 24es Championnats internationaux militaires d'athlétisme, organisés par le CISM à Viareggio (Italie), du 10 au 16 juin 1970, s'est déroulé un colloque international sur le rôle de l'endurance et de la résistance dans la préparation des coureurs de demi-fond et de fond.

Nous vous présentons l'exposé intégral de notre secrétaire général, Frassinelli, chargé de représenter le SIEPS et ses collègues de l'Athlétisme national (section courses).

Le registre des courses de demi-fond court et long, allant du 800 m au 10 000 m, et des courses de fond allant des 20 km, à l'heure, jusqu'au marathon, il va s'en dire que toute la préparation et l'entraînement à ces diverses distances subiront une influence certaine axée, sur des **dominantes**, ou **qualités**, qui seront soit de préparation de base ou fondamentale comme:

L'endurance

soit plus adaptées ou spécifiques comme:

- **La vitesse ou résistance-vitesse** pour le 800 m (épreuve-type de vitesse-entraînement);

C'est ainsi que, d'après les études médicales faites, nous pourrions classer les distances de demi-fond et de fond:

- 800 m: 65 pour cent environ de réserve d'oxygène (dette) contre 35 pour cent de besoin d'oxygène (approvisionnement);
- 1 500 m: 50 pour cent environ de réserve d'oxygène, contre 50 pour cent de besoin d'oxygène;
- 5 000 m: 20 pour cent environ de réserve d'oxygène, contre 80 pour cent de besoin d'oxygène;
- 10 000 m: 10 pour cent environ de réserve d'oxygène, contre 90 pour cent de besoin d'oxygène;
- 20 km jusqu'au marathon: 2 à 3 pour cent environ de réserve d'oxygène, contre 97 à 98 pour cent de besoin d'oxygène.

C'est pourquoi l'on peut assimiler:

- 800 m: Epreuve de vitesse et résistance-vitesse;
- 1500 m: Epreuve-type de résistance (spécifique);
- 5000 m et 10 000 m: Epreuve de résistance-endurance;
- 20 km et au-dessus: Epreuve-type d'endurance (spécifique).

Ce sera donc par ce bref rappel, que nous nous proposons de vous exposer, du point de vue des entraîneurs français de demi-fond et de fond, ce que nous entendons par endurance et résistance pour l'entraînement des

- **La résistance**, qualité de train, allure et de rythme, dans le 1500 m (que l'on considère comme l'épreuve-type de résistance);

- **La résistance-endurance**, représentant les qualités des coureurs de 5000 et 10000 m;

- **L'endurance** spécifique, représentant la qualité des courses de fond et de grand fond.

Toutes ces qualités caractérisent de ce fait la notion de l'effort et du rythme correspondant à la compétition préparée.

A ce sujet, il est bon de rappeler les différents types d'effort en fonction des besoins d'oxygène en cours de compétition.

Chacun sait que la course en général, et plus particulièrement les courses de distance, représentent du point de vue physiologique la possibilité de courir le moins possible en dette d'oxygène (anaérobie), c'est-à-dire de lutter le plus longtemps possible pour un équilibre respiratoire en cours d'effort de lutter pour l'absorption de l'oxygène, état de – Steady-State – (aérobie).

coureurs de distance, à partir du 800 m. La préparation de tout coureur de demi-fond doit tenir compte de ces problèmes de réserve et besoin d'oxygène. C'est donc sur ces données bien précises que nous nous efforçons, en

permanence et en collaboration étroite avec le service médical et de recherches de l'Institut national des Sports, de parfaire le mieux possible l'entraînement de nos coureurs, dans sa conduite, son contrôle et son orientation. Cet exposé, nous voudrions qu'il soit d'hommes de terrain, car l'expérience, le contact permanent avec les coureurs, l'entraînement des athlètes apportent sans conteste la plus grande richesse, celle qui ne cesse de s'accroître, en restant sur le stade et en liaison constante avec les médecins sportifs, contribuant ainsi à un meilleur rendement tout en respectant de ce fait la personnalité tant de l'athlète que de l'entraîneur.

L'entraînement en général, et peut-être plus particulièrement celui du demi-fond et du fond, est un art, mais il n'empêche que la science, qui, elle, est expérimentale, doivent se concilier et se compléter, si le bon sens, la subtilité, s'intègrent dans les méthodes dites rationnelles. Elles ne devront pas, pour autant, devenir des méthodes de recettes-types, amenant de ce fait l'entraîneur à ne pas s'exprimer pleinement, ce qui est très important, et surtout à faire de son élève un athlète-robot, ce qui serait excessivement grave.

En demi-fond plus que dans n'importe quelle autre discipline, l'intelligence, le bon sens, pour ne pas dire la psychologie, devront être, en plus des qualités techniques de base et les apports de la science, les dominantes des qualités de l'entraîneur et aussi du coureur. Je me garderai bien de jouer les scientifiques dans cet exposé, mais, par contre, il serait impensable que l'éducateur que nous sommes, autant que l'entraîneur, ne s'appuie pas sur des bases solides de physiologie, au contact de nos amis les médecins sportifs, tout comme il ne serait pas pensable qu'un coureur de demi-fond ou de fond, à un haut niveau de préparation et de valeur internationale, ne ressente pas les bienfaits ou les méfaits d'un entraînement bien ou mal conduit.

Ce sera donc sur ces critères que nous établirons les bases de notre exposé:

- compétence de l'entraîneur,
- subtilité de l'athlète.

Analysons, avant de développer les idées directrices de notre entraînement, les qualités **d'endurance** et de **résistance**.

Endurance – (A pour effet d'augmenter les possibilités d'absorption d'O²):

- équilibre respiratoire
- équilibre cardiaque (rythme)
- (120/130 pulsations-minute environ).

Du point de vue technique, pour nous, elle peut être définie ainsi:

- faculté qui permet de supporter un effort prolongé d'intensité relativement faible,

ou

- capacité de résistance à la fatigue dans les efforts de longue durée.

Pour nous, entraîneurs, elle pourrait être:

la **qualité fondamentale** de tout coureur de demi-fond et de fond lui permettant de courir longtemps en équilibre respiratoire, à une intensité qui sera fonction de sa valeur et de sa spécialité, pour atteindre dans le meilleur état possible la phase finale, la phase la plus importante de la compétition, celle permettant au coureur d'atteindre le maximum de sa dette d'oxygène en fin de course.

Résistance – (A pour effet d'utiliser, avec économie, les possibilités en dette d'O²):

- déséquilibre respiratoire
- déséquilibre cardiaque (rythme)
- 180 pulsations-minute environ (zone critique).

Du point de vue technique, elle peut être définie ainsi:

- faculté de supporter un effort à intensité maximale à la plus grande dette d'oxygène et de courte durée (quelques minutes),

ou

- adapter les qualités organiques et neuro-musculaires de l'athlète en le

rendant capable de supporter une forte dette d'oxygène.

Pour nous, entraîneurs, elle pourrait être:

la **qualité spécifique** permettant à l'athlète de courir au rythme de la compétition la distance la plus complète possible et dans sa totalité, à condition toutefois que le coureur soit en possession de la qualité fondamentale de base qu'est «l'endurance vraie» pour supporter, le moment venu, en l'occurrence la fin de course, la dette d'oxygène, et de retarder celle-ci en fonction de ses qualités d'absorption d'O² = endurance fondamentale. Je voudrais conclure ces deux analyses par une citation du docteur Jacques **Leclercq**, chef du service des explorations fonctionnelles de l'Institut national des sports:

«Faire un travail d'endurance, c'est habituer le muscle cardiaque à travailler longtemps modérément, c'est l'adapter progressivement et utilement, c'est lui permettre de supporter ensuite un travail de résistance. Faire un travail de résistance sur un cœur mal préparé, mal adapté, c'est créer un état physiologique néfaste, la plupart du temps irréversible, c'est ruiner l'avenir compétitif de l'athlète, surtout chez les jeunes.»

Endurance

Il est bon de rappeler, comme chacun le sait, que cette qualité, qui n'est autre que la préparation physique générale du coureur, est la partie la plus importante, la base fondamentale dans la préparation du coureur ou du futur coureur de distance.

Dès le plus jeune âge, nous nous devons de respecter ces bases physiologiques:

- former un cœur solide et bien équilibré, harmonieusement développé
- paroi et cavité – avant de le solliciter pour des efforts spécifiques (Dr Leclercq).

Ce ne sera qu'à cette seule condition que notre futur coureur pourra aborder le travail «fractionné» de résistance (agressif pour un organisme mal préparé), après une solide préparation foncière de base.

Ne soyons pas surpris, et en France nous n'en sommes pas exempts mal-

heureusement, si un jeune coureur, ayant montré de réelles dispositions pour le demi-fond, disparaît prématurément ou ne réalise pas les performances escomptées, ou ne progresse pas comme ses qualités de départ l'avaient laissé espérer.

Un déséquilibre organique ou physiologique s'est effectué, dû certainement à un travail prématuré en résistance (paroi cardiaque au détriment de la cavité).

Disons enfin qu'après une période de formation s'étendant sur deux ou trois années, il faut compter une période de cinq à six ans pour atteindre la maturité du coureur de demi-fond, où alors les grandes réalisations sont véritablement possibles.

Nous avons vu que l'endurance est la faculté de courir le plus longtemps possible, suivant sa spécialité, en équilibre d'oxygène, 120, 130, peut-être 140 pulsations-minute, pour aborder la phase finale de la compétition avec la possibilité d'atteindre le maximum de la dette d'O² en fin de course, 180 pulsations ou plus à la minute.

C'est sur ce critère que sera basée la préparation en «endurance» du coureur:

- être capable de courir un certain kilométrage ou une certaine distance en facilité respiratoire pour greffer, en fin de parcours, une accélération progressive ou un chagement de rythme intense menant au déséquilibre respiratoire;
- l'on peut dire que l'endurance continue ou endurance intégrale (méthode du Dr Van Aaken), qui est la capacité de résistance à la fatigue dans les efforts de longue durée, à faible intensité, doit être suivie par une capacité de résistance à la fatigue dans un effort à forte intensité et en déficit d'O².

Donc, un coureur bien préparé en équilibre d'oxygène et capable de se mettre en déséquilibre d'oxygène aura effectué une très bonne préparation «d'endurance».

Quelles distances (kilométriques) maximales pourra effectuer un cou-

reur à chacune de ses séances d'endurance?

- 800 m: 10 km environ,
- 1 500 m: 15 km environ,
- 5 000 m: 20 km environ,
- 10 000 m: 25 km environ,

Au-dessus: fonction de la constitution, de la valeur du coureur.

Ces distances pourront diminuer ou augmenter et ne sont pas rigides, elles seront abordées avec un souci d'éviter l'essoufflement et de rester en équilibre respiratoire permanent (facilité de course).

Disons enfin que, pour aborder la phase finale de la compétition, l'idéal serait pour:

- un coureur de 800 m de courir 600 m ou plus en équilibre respiratoire;
- un coureur de 1500 m de courir 1200 m ou plus en équilibre respiratoire;
- un coureur de 5000 m de courir 4000 m ou plus en équilibre respiratoire. (Pour bien assimiler ou digérer le passage entre le 3e et le 4e kilomètre.);
- un coureur de 10000 m de courir 8000 m ou plus en équilibre respiratoire.

Entraînement par intervalles

Après le procédé d'endurance de base, de course continue, il est bon d'introduire dans la préparation de notre coureur un système de course à répétition ou à intervalle, menant des pulsations cardiaques de 120/130 par minutes – équilibre respiratoire – à 170/180 – déséquilibre respiratoire.

Ce procédé, qui a longtemps été utilisé comme moyen de travail à l'amélioration de l'endurance (Pr. Rendell), est considéré par les entraîneurs français comme un procédé de travail de résistance, puisqu'il amène les pulsations de 120/130 à 180.

Nous l'employons à la préparation aux efforts de résistance:

- soit en fin de séance d'endurance,
- soit en période de transition:
- période hivernale,
- période printanière.

Il adapte progressivement notre coureur aux perturbations provoquées par le déséquilibre respiratoire, à partir de 120/130, et le prépare à l'entraînement plus spécifique de résistance (180). Cette méthode ne saurait constituer à elle seule un système d'entraînement, comme elle le fut en son temps, car l'utilisation à part entière de ce procédé ne suffirait pas à vaincre l'appréhension des distances et à améliorer les qualités musculaires, nerveuses de l'athlète. De plus, du fait de l'effort faisant monter les pulsations 120/180, il contribue à fortifier la paroi cardiaque au détriment de la cavité, d'où déséquilibre physiologique et stagna-

tion dans la progression du coureur, car celui-ci n'aura effectué qu'un travail de résistance permanent au détriment de son travail d'endurance vraie. Cette forme d'entraînement nous amènera ensuite à préparer notre athlète à la qualité spécifique de résistance en passant par le procédé de résistance-vitesse, qui a pour but d'obliger à supporter des répétitions d'efforts proche du maximum.

Résistance-vitesse

Procédé qui tend à:

- Développer les notions de qualité et d'intensité;

Photo Hugo Lörtscher EFGS



- améliorer la puissance et le rendement de la foulée (amplitude);
- position du tronc et placement du bassin;
- contrôle et coordination du geste (maximum d'économie et minimum de dépenses nerveuses).

Ce mode de travail, basé sur des répétitions à grand débit, déclenche des échanges permettant de puiser dans les réserves musculaires profondes, habituant ainsi l'athlète à lutter contre l'asphyxie et les perturbations respiratoires provoquées par l'effort musculaire.

Résistance

Représente la qualité spécifique pour l'acquisition de la notion du train ou de l'allure de compétition.

- Entraînement fractionné des distances, avec récupération le plus souvent complète (retour 120 p/mn) basé sur le fractionnement des efforts, l'intensité et la qualité du travail, en fonction de la performance visée ou du but à atteindre en compétition.
- Donc travail technique permettant d'apprendre à évaluer la connaissance du train, de la cadence de la compétition visée.
- Permet de supporter des efforts intenses en durée calculée, alors que les muscles doivent couvrir d'importantes dépenses énergétiques.

En conclusion à ces analyses, il s'avérerait que si «l'endurance vraie» ou intégrale n'est pas à la base de la préparation du coureur de distances, il s'ensuivrait:

- **à court terme:** une stagnation dans la progression des performances;
- **à moyen terme:** une carrière hypothéquée, donc diminuée dans sa durée et sa réalisation;
- **à long terme:** un capital-santé diminué et pouvant avoir des conséquences plus graves pour l'athlète.

Acquisition et amélioration de l'endurance

Principe – Courir le plus longtemps possible à un rythme qui laisse la possibilité permanente de converser normalement – facilité respiratoire – et qui ne met pas l'organisme en dette d'O².

But – Obtenir une meilleure oxygénation, favorable aux échanges, une meilleure capacité d'absorption d'O². Donc une meilleure irrigation sanguine par une augmentation de la capacité cardiaque, permettant d'obtenir une grande «endurance» et de courir le plus longtemps possible en «Steady-State» et formant des coureurs capables d'aborder leur fin de course sans être mis pratiquement en dette d'oxygène, leur permettant de tirer un sprint le plus efficace et le plus long possible.

Moyens:

I. Endurance continue. Course en nature, en forêt, tous terrains, pouvant aller de 10, 20, 30 km, à allure réduite, en évitant les fortes montées (rester en aisance respiratoire). Terminer chaque séance d'endurance par une accélération progressive, amenant à un déséquilibre respiratoire (160–180 p/mn maximum). Puis retour au calme en retrouvant une allure d'endurance normale à 110–120 p/mn.

II. Mise en train sur 3000 à 4000 m basée sur la répétition des distances allant de 300 à 400 m entrecoupées de marche ou trot de 50 m. Allure très réduite d'endurance.

Puis, deux à trois km au train relatif, mais en respectant toujours l'équilibre respiratoire.

Terminer la séance par des répétitions de distances 300 ou 400 m, retour au calme, allure toujours très réduite d'aisance respiratoire.

III. Même principe, mais en allongeant la distance au train relatif, de quatre à six km.

IV. Même principe de mise en train et de retour au calme, puis deux à trois fois 2000 m ou 3000 m suivant la distance totale à parcourir, toujours à un rythme permettant un contrôle respiratoire, entrecoupé de marche-pose de quatre à cinq minutes.

Période – Hivernale, de novembre à mars pour certains, à raison de deux à trois séances par semaine.

Observations – Rappeler que «l'endurance» joue le rôle de préparation organique. Ses effets seront toujours d'ordre cardio-pulmonaire.

L'endurance continue ou à répétition restera toujours dans une zone relative d'aisance cardiaque, 120/130/140 pulsations-minute, alors que le travail par intervalles, souvent pratiqué à tort comme endurance, ne reste pas dans une zone d'aisance, mais passe dans une zone critique de 170–180 p/mn.

Procédés par intervalles

Principe – Prépare non pas à l'endurance mais aux efforts de résistance. Il est la transition entre l'entraînement à l'endurance et celui de la résistance. Il adapte progressivement le coureur aux perturbations provoquées par le déséquilibre respiratoire dû aux efforts entraînant un débit cardiaque vers la zone critique de 180 p/mn.

But – Provoquer une réaction cardiaque se manifestant par une accélération du débit-minute. Musculation cardiaque.

L'effort de courte durée, réalisé à 80 pour cent environ des possibilités du moment, n'apporte pas un approvisionnement en oxygène comme dans les efforts d'endurance et l'athlète se trouve en dette d'O². Ce sera pendant l'intervalle qui suivra l'effort que la dette d'O² sera comblée.

Moyens – En pleine nature ou sur piste:

Demi-fond court.

Distances: 100 à 200 m, 20 à 30 ou plus.

Intensité: 70 à 80 pour cent environ.
Récupération: retour du pouls à 120 – calculée et adaptée à chaque sujet.

Demi-fond long.

Distances: 250 à 400 m, 20 à 30 ou plus.

Intensité: 75 à 80 pour cent environ.
Récupération – Retour pouls 120, en principe marche au trot suffisamment calculée pour atteindre le palier de 120 p/mn.

Période – Hivernale, fin de période hivernale et début de période printanière, à raison de une à deux fois par semaine.

Observations – Ce procédé prépare aux efforts de résistance. Il ne peut constituer une méthode pouvant permettre une progression rationnelle. Comme nous l'avons déjà dit, elle ne peut suffire à vaincre l'appréhension de la distance et ne peut améliorer les qualités neuro-musculaires. De ce procédé, l'athlète se «stéréotype» dans une ambiance de facilité et éprouve de la difficulté à couvrir des distances plus longues à rythme élevé.

Acquisition de la résistance-vitesse

Principe – Procédé basé sur la répétition à haut régime, qui déclenche des échanges permettant de puiser dans les réserves profondes, habituant ainsi l'athlète à lutter contre l'absence l'O² et les perturbations respiratoires provoquées par la forte intensité de l'effort.

But – Développer les notions de qualité et d'intensité, de rythme, de vitesse, aptitude à changer d'allure, imposées à chaque moment de la course. Aptitude à greffer, en fin de course, une cadence supérieure, vitesse terminale. Amélioration de la puissance de la foulée, des appuis au sol, contrôle, coordination et économie du geste.

Moyens – Sur piste.

a) Vitesse absolue:

Distances: 30, 40, 50, 60 m par série de 4, 5.

Intensité: 98 à 100 pour cent.

Récupération: en principe, retour en marchant.

Interséries: retour équilibre cardiaque, 120–130 p/mn.

b) Paliers d'accélération:

Distances: 80, 100, 120, 150, par série de 3 à 5.

Intensité: par paliers enchaînés:

1. 80 pour cent
2. 90 pour cent
3. 98 à 100 pour cent,

(avoir toujours la sensation de se contrôler.)

Récupération – En principe, retour en marchant.

Interséries: retour au calme cardiaque et nerveux, 110–120 p/mn.

c) Entraînement à répétition:

Pour 800 m.

Distance: 80 à 200 m. Somme de travail: 1000 m à 1200 m.

Intensité: 98 à 100 pour cent du rythme de la distance préparée.

Récupération: jusqu'au retour du calme cardiaque et nerveux, 110–120 p/mn.

Pour 1500, 5000 et steeple.

Distances: 200 à 500 m. Somme de travail: 2000 m à 3000 m.

Intensité: 98 pour cent et plus sur la fraction de distance de compétition.

Récupération: retour au calme cardiaque et nerveux 110–120 p/mn, selon les réactions de l'athlète.

Pour 10000 m.

Distances: 500, 1000, 2000 m. Somme de travail: de 4000 m à 5000 m.

Intensité: 98 à 100 pour cent sur la fraction des distances de compétition.

Récupération: avec retour au calme cardiaque et nerveux.

Période – début du printemps, été.

Observations – L'amélioration des qualités de vitesse et de résistance-vitesse apportent au coureur la possibilité de se mettre en situation difficile de course par une augmentation de l'intensité de l'effort en fin de course (vitesse terminale).

Acquisition de la résistance

Principe – Connaissance du rythme de course, train, cadence. Travail technique dans son application. Savoir évaluer l'intensité de l'effort. Basé sur une bonne acquisition d'endurance, car la résistance, qualité spécifique, permettra de supporter des efforts intenses en dette d'O².

But – Qualité spécifique basée soit sur le fractionnement des distances ou

sur celui des efforts. L'intensité et la distance sont fonction du but à atteindre et de la performance à réaliser.

Moyens – Sur piste.

800 m + distances: 200 m, 400 m, 600 m.

1500 m + distances: 300 m, 400 m, 500 m, 750 m (demi-1500 m), 1000 m, 1200 m.

5000 m + distances: 500 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m.

10000 m + distances: 500 m, 1000 m, 2000 m, 4000 m, 5000 m.

(Séries calculées en fonction de la forme, de l'adaptation et des réactions de l'athlète.)

Marathon + distances:

a) Sur piste: 500, 1000, 2000, 3000, 5000, 10000 m et plus.

b) Sur route: 1/6: 7 km 03 – 1/4: 10 km 549 – 1/3: 14 km 065 – 1/2: 21 km 975, 25 km, 30 km.

Intensité – 100 pour cent du rythme de compétition en fonction du but à atteindre.

Récupération – Complète.

Période – Printemps, pré-compétitions et été.

Observations – Toutes ces distances de rythme de compétition, fractionnées, peuvent être encadrées, au début de la séance, par des distances courtes, mise en action nerveuse (vitesse), et à la fin de la séance par des distances courtes de résistance-vitesse, après l'effort de résistance.

Cycle d'entraînement

Période hivernale

Novembre à mars. Dominante: renforcement et développement des qualités organiques; mise en condition physique; travail axé sur la quantité du travail; renforcement musculaire et articulaire; amélioration technique de course.

Nombre de séances hebdomadaires: endurance fondamentale (intégrale): de 2 à 4; travail par intervalles: 1 à 2; vitesse: 1 à 2; résistance: 1 à 2; kilométrage par séance, suivant la spécialité: de 10 à 30 km, pour endurance.

Liste des films d'athlétisme Mexico 1968

Printemps

Avril, mai, juin. Dominante: travail axé progressivement sur la qualité du travail, l'intensité; entraînement spécifique, acquisition du rythme de compétition; entretien des qualités organiques; entretien musculaire et articulaire.

Nombre de séances hebdomadaires: Endurance intégrale: 1 à 2 (10 à 25 km); travail par intervalles: 2 à 3; travail de vitesse 2 à 3; travail résistance: 2.

Période estivale

Juin, juillet, etc. Dominante: période de la qualité du travail (essentielle); période de l'intensité; période de réalisation; période d'atteinte de la forme; période d'entretien de la forme. Nombre de séances hebdomadaires: Endurance: 1 (10 à 20, 25 km maximum, footing); travail interv.: 1 à 2; résistance: 2 à 3; vitesse et R.V.: 2.

Automne

Fin septembre, octobre, début novembre. Dominante: période de réalisation (fin saison); période dégressive; repos relatif; progressivement priorité endurance intégrale.

Alternance des efforts et périodicité. Dans la préparation du cycle d'entraînement, un effort intense et progressif de trois semaines est suivi par une phase de repos relatif (ou travail léger) d'une semaine.

Respect des saisons et de la nature.

Hiver – Mise en sommeil de l'intensité, agressive pour l'organisme.

Renforcement de l'organisme: physiologique, articulaire et musculaire. Dominante: Endurance.

Printemps – Eveil progressif et reprise des activités plus spécifiques. Dominante: Travail interv.; Vit. R.V.

Été – Plein régime dans l'intensité. Atteinte de la forme, réalisation, entretien.

Dominante: Résistance; résistance-vitesse.

Automne – Réalisation de fin de saison, dégressivité dans l'effort.

Dominante: Travail interv. Endurance. Dans la conduite d'une carrière de coureur de demi-fond ou de fond, il faut beaucoup de « bon sens » et ne pas tricher avec le temps, car la maturité de l'athlète joue un grand rôle dans la réussite. Nul ne peut brûler les étapes que la nature a si bien établies. La base de réussite du coureur repose sur la condition physiologique du sujet, c'est-à-dire sur le capital santé. Ce capital, que nous nous devons d'améliorer et de faire fructifier sans cesse, ne sera préservé que par un travail judicieusement conduit, à dominante de renforcement cardiaque et physiologique d'**endurance fondamentale**, pratiquée pendant plusieurs années dès le plus jeune âge, pour l'armer de telle sorte qu'il puisse greffer progressivement, sur son travail quantitatif, un travail plus spécifique de qualité, qui, lui, ne s'assimilera qu'après plusieurs années de préparation rationnelle et raisonnée.

Trois étapes à ne pas négliger dans la formation de notre coureur:

- endurance de base;
- vitesse;
- résistance (spécifique).

Si ces trois étapes sont respectées, si les années sont utilisées dans la progression et le renforcement de notre coureur, nous pourrions alors espérer avoir atteint notre **but**.

Eduquer, entraîner et aider à l'épanouissement total de notre athlète, voilà le rôle noble de tout entraîneur. Pour cela, il faudra beaucoup de connaissances, de subtilité, d'expérience, de bon sens et de temps.

L'entraînement, basé indéniablement sur les données scientifiques modernes, restera néanmoins un « art ».

Tiré de L'Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme

Course:

Style de course 4 × 400 m USA Mathews/Freeman/James/Evans Passage de témoin GB (Ramsden/Cooper), RFA (Meissner/Podeswa) (Dames)

Course de haies:

Hall USA, Davenport USA, Ottoz ITA, Coleman USA Chaird AUS, Kilborn AUS (dame) 3e éliminatoire et 4e éliminatoire des Championnats d'Europe, Athènes Skomorochow URSS, Kasakow URSS, Sherwood GB (dame)

Poids:

Hoffmann RDA, Rothenburg RDA, Gies RDA Maggard USA, Woods USA, Matson USA Birkenbach RFA, Hoffmann RDA, Gutschin URSS Fuchs RFA (dame), Lendva Hongrie, Tschishova URSS (dame), Lange RDA, Gummel RDA (dames)

Marteau:

Klim URSS, Zsivotzki Hongrie Bondartschuk URSS, Klim URSS, Theimer RDA Lovacs Hongrie, Eckschmidt Hongrie

Disque:

Silvester USA Oerter USA, Silvester, Lesch, Milde RDA

Saut en longueur:

Viscopoleanu Roumanie (dame), Sherwod GB (dame), Talysheva URSS, Rosendahl RFA (dame), Beamon USA

Saut en hauteur:

Schulze RDA, Schmidt RDA, Rezkova Tchécoslovaquie, Gusenbauer AUT, Hrepevnik Yougoslavie, (dames) Caruters USA

Fosbury Flop:

Fosbury USA

Triple saut:

Sanev URSS, Dudkin URSS

Saut à la perche:

Blisnetzow URSS, Sola Espagne, D'Encausse FRA, Papanicolaou Grèce, Nordwig RDA, Schiprowski RFA

Ces films d'enseignement peuvent être loués au service des films de l'EFGS.