



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME  
LIGUE REGIONALE D'ATHLETISME D'ALSACE  
COMITE DEPARTEMENTAL DU BAS-RHIN



## Regroupement Demi-fond CDA 67 21 octobre 2007 à Lingolsheim Synthèse des échanges

Un des objectifs de ce regroupement est d'offrir aux cadres présents un espace informel d'échange sur un ou plusieurs thèmes en lien avec l'entraînement du demi-fond.

La date de ce premier regroupement imposait que l'on abordât les points essentiels de début de saison que l'on appelle « fondamentaux » du coureur de demi-fond, en rappelant bien que les catégories BE-MI étaient prioritairement concernées.

L'ensemble du groupe s'est accordé pour retenir les points suivants comme une possibilité de départ dans la classification des différents temps de l'entraînement de la saison automnale :

- **Endurance**
- **Vitesse**
- **PPG**

Ces trois qualités fondamentales n'excluent pas d'autres notions, tout aussi importantes, mais qu'on pourrait y inclure, comme par exemple la régularité, l'adaptabilité au milieu et aux changements de rythme... etc.

Cependant, le travail de ces différents points doit se faire dans un cadre général, et non encore spécialisé, compte tenu de l'âge des athlètes concernés, à savoir des BE-MI. En effet, toute spécialisation précoce, même si elle peut en séduire certains par des résultats étonnants mais prématurés, s'accompagne d'une série de risques que l'entraîneur doit connaître.

Il existe un grand nombre de façons d'emmener un athlète dans le travail d'une qualité précise. Mais le rôle de l'entraîneur est de savoir intégrer ce travail dans une vision globale de la séance, sans que l'athlète ne soit forcément conscient (pour cette catégorie d'âge) du détail des qualités qu'il développe. Par exemple, un échauffement long et dynamique enchaîné par un travail technique en vitesse modérée mais sans interruptions représente une forme de travail de l'endurance que l'athlète ne perçoit pas forcément ainsi. Le « bénéfique » est double, puisque la filière aérobie est développée en même temps que les fondamentaux de technique sont travaillés.

Concernant le travail de régularité, plusieurs propositions ont été faites, dont la suivante :

- course sur un tour (de stade, de parcours... environ 400m) chronométrée.
- Extrapolation à un temps pour 4 à 5 tours
- Vérification par la course effective des 4 à 5 tours et comparaison avec le temps de référence.

Ce travail de régularité ne peut avoir de sens que si **une bonne base d'endurance** existe déjà chez l'athlète et que si la durée de la séance le permet.

De plus, ce type de travail permet de ne pas exclure les « plus lents » qui auront comme objectif de tenir un rythme qui est le leur et non pas celui des plus forts...

Le terme de « fractionné » a été également abordé.

Il est nécessaire de préciser sa signification. Nous retiendrons la suivante : décomposition d'une course à allure rapide en plusieurs « tranches » permettant de tenir le rythme sur une distance plus longue.

Ce type de travail, s'il est correctement effectué, développe les capacités aérobies de l'athlète, mais aussi tout un tas d'autres qualités indispensables. Il est cependant primordial de l'effectuer de façon réfléchie et non exagérée chez le BE-MI qui, on le rappelle, **n'est pas physiologiquement mûr pour supporter des séances dans la filière anaérobie lactique**. Ce type de séance se prête donc mieux à partir des catégories CA pour lesquelles un travail plus répétitif et éprouvant est mieux toléré.

Ceci ne dispense pas le jeune BE-MI d'apprendre à se surpasser lors d'une séance, surtout lorsque la difficulté est présente. Si la notion d'effort et de dépassement de soi est absente des entraînements, il y a peu de chance qu'elle soit déployée le jour de la compétition...

Dans la catégorie des séances de type fractionné, certains ont évoqué le « 30-30 » (alternance de 30" vite et 30" lent). Comme d'autres séances, ce type d'exercice a différentes portées suivant la façon dont il est pratiqué :

D'un simple exercice aérobic avec changement de rythme auto-contrôlé (à l'image du Fartlek) et adapté à un grand nombre d'athlètes, il peut se transformer en une séance plus complexe et plus ciblée pour travailler une allure précise et des qualités différentes (capacité aérobic, puissance aérobic...). Dans ce cas, l'usage de techniques de mesure (repérage du terrain par des cônes, chronométrage voire usage du cardiofréquence-mètre) s'avère important pour travailler dans la « bonne zone » (réservé plutôt aux CA et plus).

La prochaine séance (le 9 décembre à Wissembourg) sera l'occasion, si le temps le permet, de mettre en place un exercice de régularité ainsi qu'un travail sur cônes (Cf. reportage photo) plus long de 5 minutes (soit 15 minutes en tout) pour mettre en évidence l'évolution des capacités d'endurance du jeune athlète.

Les cafés bus et les muscles reposés, l'échange a été suspendu afin de rejoindre la salle de sport pour la séance de l'après-midi.

Merci à toutes les personnes présentes pour la richesse de leurs interventions.

Pour le groupe,  
Marc NEISS  
CDA 67