

## Planifier sa saison de course à pied :

L'entraînement est loin d'être une science exacte, mais voici quelques conseils pour bien programmer sa saison.

Pour un coureur à pied, il est impossible d'être au top de sa forme pendant les 12 mois de l'année. Au mieux, on pourra avoir 2 ou 3 pics de forme en 1 an donc il faut choisir 2 ou 3 objectifs en fonction de ces pics. Le plan d'entraînement annuel doit être composé de cycles successifs qui vont permettre au corps de s'adapter et de progresser.

Les phases de repos sont tout aussi bénéfiques et indispensables que les séances de travail. C'est pourquoi, en cette période de fin d'année, on peut commencer par un break bien mérité.

## LA COUPURE ANNUELLE

Elle va permettre de reposer le système musculo-tendineux et de soigner les petits bobos accumulés dans l'année. Le but est aussi de retrouver une fraîcheur générale pour mieux se projeter sur les objectifs de la prochaine saison.

Elle est à planifier selon les objectifs mais privilégiez la période des fêtes de fin d'année (les conditions d'entraînement sont moins propices) ou pendant les vacances d'été.

Cette coupure se déroule en 2 phases :

- Une coupure complète de la course à pied : entre 7 et 21 jours (si vous vous ennuyez, privilégiez les sports portés tels que le vélo ou de la natation)
- Une reprise **PROGRESSIVE** : entre 14 jours et 1 mois. Pendant cette période, vous pouvez faire 1 ou 2 footing par semaine en endurance fondamentale (on doit pouvoir parler sans être essoufflé en courant : 60-75 % de la fréquence cardiaque max) ; débutez par 20 à 30 minutes et augmentez progressivement la durée.



Maintenant que le corps est reposé, il est temps de préparer les premières courses.

**1<sup>er</sup> CYCLE** : il peut durer entre 12 et 20 semaines selon votre premier objectif de la saison.

#### **Phase de développement général : 6-10 semaines**

Ce sera la base de travail pour toute l'année. Le but est de développer l'endurance fondamentale en faisant des sorties à faible allure (60 à 75 % de la fréquence cardiaque max). Mais il ne faut pas faire que de l'endurance, cette période est aussi propice au travail de la VMA (30-30, 200m, Pyramides...). Profitez-en aussi pour mettre l'accent sur le renforcement musculaire et les assouplissements.

#### **Phase de travail spécifique : 5-10 semaines**

Pendant cette période, on va augmenter la durée des sorties et faire travailler le corps dans des vitesses de course. Exemple d'une semaine de travail :

Lundi : Piscine , Mardi : 1 séance **d'entretien de la VMA** (30-30, 200m, 400m, pyramides, côtes), Mercredi : Repos , Jeudi : 1 séance **d'allure spécifique** (1000, 2000, circuits de côtes ) , Vendredi : Repos , Samedi : 1 **séance longue** vallonnée , Dimanche : Sortie vélo ou enchaînement vélo-course à pied (ex : 2h vélo et 45 min CAP)

Essayez de ne pas enchaîner trop souvent deux jours de course à pied consécutifs pour reposer le corps et n'oubliez pas les assouplissements et le renforcement musculaire

Pendant cette phase, on peut tout à fait programmer des courses pour garder le rythme et faire du bien au moral. Mais il faut garder à l'esprit que ces courses sont là pour préparer un objectif.

#### **Phase de relâchement : 1 semaine avant la course**

Le but est de faire du « jus ». Pour cela, on va diminuer la durée et l'intensité des entraînements : par exemple, le jeudi, on se contentera d'une séance de 45 minutes max avec 2 ou 3 côtes ou 3X 800m

**1<sup>er</sup> gros objectif de l'année** : il est temps de voir si cette première partie de la saison a porté ses fruits.

## **2<sup>ème</sup> cycle**

#### **Phase de régénération et de développement général**

Après ce premier objectif, il est important de faire une petite pause (On allège simplement 3-4 jours pour un 10km et repos 12 jours mini pour un marathon.) Et ensuite, on repart sur un cycle.

#### **Phase de travail spécifique**

#### **Phase de relâchement**

#### **2<sup>ème</sup> gros objectif**

## **3<sup>ème</sup> cycle**

.....