



## **L'ENTRAÎNEMENT EN PERIODE DE COMPETITION**

Pour beaucoup d'entre vous, l'heure de la rentrée a sonné ; ou, si ce n'est pas encore le cas, cela ne saurait tarder.

Les périodes de compétition sont toujours des périodes délicates : il faut veiller à ne pas s'épuiser tout en restant performant. Et rester performant implique d'être rigoureux dans son entraînement. Alors, pour y voir plus clair, voici quelques pistes.

### **1) Les allures d'entraînement**

En natation ou en course à pied, les athlètes se basent sur la vitesse de déplacement pour déterminer leurs intensités d'entraînement. En ski de fond, le problème est tout autre : les parcours sont variables et les neiges changeantes d'un jour à l'autre, si bien qu'il devient compliqué voir impossible de travailler à partir de la vitesse de déplacement. Nous allons donc utiliser la fréquence cardiaque comme outil de travail.

Pour connaître la fréquence cardiaque maximale (FCM), rien ne remplace un test d'effort en laboratoire (sur ergocycle ou sur tapis roulant). Ce test présente l'avantage d'être précis puisque l'on mesure directement pendant l'effort les battements du muscle cardiaque avec une progressivité dans les allures qui permet d'atteindre en fin de test sa FCM réelle.

De façon beaucoup plus simple (et beaucoup plus aléatoire aussi), plusieurs études ont été faites et les premiers à avoir établi une formule théorique sont Astrand et Ryhming en 1954 :  $FCM = 220 - \text{âge}$ .

Votre FCM désormais connue, vous allez pouvoir vous entraîner dans les bonnes plages cardiaques.

#### **☞ Allure 1 : l'endurance fondamentale**

L'intensité de travail à cette allure se situe entre 55 et 80% de la fréquence cardiaque maximale.

A cette allure, vous pouvez discuter sans problème ; aucune douleur n'est ressentie et l'épuisement se fera au bout de 3 ou 4 heures, cela dépend du niveau de chacun !

L'entraînement à cette allure est la base de la préparation du skieur. Ce sont les fondations sur lesquelles viennent se construire le pic de forme et qui aident au maintien de ce pic.

Mais s'entraîner à cette allure permettra également de récupérer (dans ce cas, les séances seront plus courtes) ou tout simplement de se faire plaisir.



**Par Aurélie TARENNE – Coach WTS**

*E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr*

*Site internet : www.wts.fr*

## ☞ Allure 2 : le seuil anaérobie

L'intensité de travail est de l'ordre de 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale. A cette allure, la conversation devient difficile et la douleur musculaire augmente progressivement si bien que l'épuisement se fera au bout de 20min environ.

D'un point de vue physiologique, le seuil anaérobie est tout simplement la limite au-delà de laquelle l'organisme n'est plus capable d'équilibrer le taux d'acide lactique présent à l'intérieur du corps. En gros, l'organisme produit plus d'acide lactique qu'il n'en élimine et cela commence sérieusement à nous brûler.

En travaillant à cette allure, l'objectif sera de nous aider à tenir plus longtemps à cette vitesse critique.

## ☞ Allure 3 : la puissance maximale aérobie

L'intensité de travail est de l'ordre de 90 à 100% de la fréquence cardiaque maximale. A cette allure, la conversation est difficile, la douleur musculaire devient insupportable et ne permet guère de tenir plus de dix minutes.

Les séances type de travail à PMA se font habituellement sous forme fractionnée, le but recherché étant l'amélioration de la consommation maximale d'oxygène (VO2 max).

## ☞ Allure 4 : la vitesse

Le travail de la vitesse sert davantage à travailler la coordination, les départs et les arrivées de course qu'à développer une aptitude physiologique précise.

Sur ce genre de séance, la vitesse est maximum mais sur une courte durée (10 à 15 secondes) ce qui n'engendre pas d'accumulation d'acide lactique et ce qui rend les séances relativement faciles.

## **2) Les séances d'entraînement**

A partir de la connaissance de ces allures, diverses séances peuvent être mises en place :

### ☞ L'endurance fondamentale (allure 1)

- **Echauffement** : pratiquement inutile

- **Corps de la séance** : la durée de ces séances s'étalent **de 45min à 2h30 voir 3 heures**.

Il est important de rester sur des bases plutôt lentes sans quoi, la finalité de la séance ne sera pas la même.

- **Retour au calme** : il peut être intéressant de terminer ces séances par de brèves accélérations, histoire de rester sur de bonnes sensations.



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

### ☞ Le travail au seuil (allure 2)

- **Echauffement** : 15 à 20 minutes à allure 1 puis quelques accélérations à allure 2 pour se mettre en tête l'intensité de la séance.

- **Corps de la séance** : de **4 X 5min à allure 2** à **3 X 15min à allure 2** avec 3 à 5 minutes de récupération active entre chaque série.

Pour ce genre de séance, choisissez un parcours plutôt vallonné.

- **Retour au calme** : 20min à allure 1

### ☞ Le travail à PMA (allure 3)

- **Echauffement** : 20 à 30 minutes à allure 1 avec quelques accélérations à allure 3 pour se mettre en tête l'intensité de la séance.

- **Corps de la séance** : de **2 fois 6 X (30sec à allure 3 / 30sec de récupération active)** à **3 fois 10 X (30sec / 30sec)** avec 3 à 5 minutes de récupération active entre les séries.

Pour ce genre de séance, privilégiez un faux plat montant.

- **Retour au calme** : 20min à allure 1

### ☞ Le travail de la vitesse (allure 4)

- **Echauffement** : 30min minimum à allure 1

- **Corps de la séance** : de **6 X 10''** à **2 fois 10 X 15''**

Avec 1min à 1min30 de récupération active entre chaque sprint. Les sprints doivent se faire à vitesse maximum et 3 à 5 minutes entre les séries.

- **Retour au calme** : 20min à allure 1

***Voici donc quatre types de séances qui peuvent être placées dans l'entraînement du fondeur. Comment répartir ces séances ? Comment faire pour en faire assez mais pas trop ? Sachez que la planification de l'entraînement doit respecter plusieurs principes (nous l'avons vu lors du premier article) mais en diversifiant son entraînement, on relance sa motivation et on ne prend pas de gros risques !***



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr