

FICHE PARATRIATHLON: 5km de course à pied.

Par Nicolas Becker.

Présentation

La partie de course à pied est décisive en paratriathlon car elle permet de conclure l'épreuve et de déterminer le classement final. C'est également la discipline durant laquelle l'athlète ressent toute la charge résiduelle des efforts fournis en natation et en cyclisme. Cette épreuve est donc réalisée en état de pré-fatigue.

Voilà pourquoi il faut « dépasser » la distance à l'entraînement. On ne doit pas se préparer pour un 5km de course mais plutôt dans l'optique d'une distance proche du 10km.

En analysant les épreuves réalisées par le passé on peut vite cerner si la limite de performance en course à pied se situe sur le plan de la résistance musculaire à l'effort, sur le plan de la contrainte cardio-respiratoire, ou sur les deux plans. En d'autres termes la question qu'il faut se poser en fin de course : « est ce que j'ai trop mal aux jambes » ? Ou bien « est ce que je suis trop essoufflé » ? La réponse permettra d'orienter les contenus d'entraînements.

Méthode

Le tableau ci-dessous illustre la moyenne des meilleures vitesses à pied relevées par catégorie sur la saison 2016 (vitesse exprimée en km/h avec indication du temps total de l'épreuve).

PT1	PT2	PT3	PT4	PT5
1h18'	1h23'	1h20'	1h10'	1h12'
20km/h	13km/h	14km/h	15km/h	15km/h
1h00'	1h08'	1h07'	1h00'	1h06'
23-25km/h*	14 - 15km/h**	15km/h	18km/h	16,5km/h

Prenons l'exemple des meilleurs paratriathlètes en catégorie PT4. Pour une femme cela correspond à courir à environ 15 km/h sur le 5km soit un effort de 20'. Pour un homme cela correspond à courir à environ 18km/h soit entre 16 et 17' suivant les parcours. Dans les deux cas, la partie course à pied intervient à minima après 40 à 45' d'effort.

Pour réussir un bon 5km en triathlon il est nécessaire de se préparer à courir à l'allure visée sur des distances plus longues afin d'être en mesure d'accepter de commencer son effort à pied en état de pré-fatigue.

De manière dissociée (uniquement en course à pied) on estime qu'il faut pouvoir maintenir durant 7, 8 ou même 10km une allure comparable à celle que l'on souhaite tenir sur l'épreuve de paratriathlon. Pour parvenir à ce résultat, il convient de se préparer méthodiquement de manière à construire ses allures lors la phase d'entraînement. Plusieurs mois sont nécessaires pour obtenir un niveau de performance optimal sur le 5km du paratriathlon. Les différentes phases successives permettent de préparer le paratriathlète à soutenir un effort intense au plan cardio respiratoire mais aussi au plan musculaire.

Il est très tentant de se tester en début et en cours de préparation afin de réactualiser les allures avec la réalité. Dans un premier temps il n'y a pas d'urgence. Il serait même dangereux de vouloir valider un premier test dès la reprise. Mieux vaut démarrer progressivement et éviter de se blesser. On considère qu'il faut déjà être en mesure de courir en endurance (sans difficulté) sur le double de la

distance de compétition (soit 10km) avant de se lancer dans une préparation plus intense. Cependant, le nombre de kilomètres parcourus par semaine ou par mois durant l'hiver ne doit pas être une obsession. En course à pied les paramètres techniques influencent beaucoup la façon d'exprimer un niveau de performance. La dégradation technique est un facteur limitant du maintien d'une vitesse donnée. Le travail ne consiste donc pas simplement à courir mais à gagner en efficacité. La période hivernale est propice à ce travail technique pour structurer la foulée ou la gestuelle pour les fauteuils. Néanmoins, une sollicitation régulière et relativement soutenue sera capitale pour poser les bases d'une progression future.

Bien évidemment les sollicitations en natation et en cyclisme (voire en musculation) participent au développement de l'ensemble des qualités physiques. Il convient donc d'avoir une vision globale de la charge d'entraînement pour optimiser les transferts à chaque période de la préparation, sans tomber dans l'addition ou la surcharge.

La question de la capacité d'enchaînement mérite d'être posée. Cela dit bien souvent le travail sous forme de multi enchaînements est trop intensif et peut cacher un manque de travail spécifique dans chaque discipline. Je préconise donc de ne pas en abuser et de considérer ce type de séance spécifique uniquement comme la touche finale d'une préparation, et non l'ossature. Le classement final se joue rarement sur la première minute de mise en action en course à pied, il convient donc de ne pas trop accorder de temps à travailler cet aspect du paratriathlon.

Dans le cadre de la course à pied avec appareillage (différents type de prothèses) la prudence est de mise car les chocs engendrés par les contacts au sol peuvent avoir un effet abrasif au plan cutané ou provoquer des hématomes. D'une façon générale il est préconisé dans ces cas de toujours laisser une journée sans courir entre deux séances. En courant un jour sur deux on peut toutefois réaliser 7 séances en l'espace de deux semaines.

La spécificité du retour d'énergie d'une ou deux lames en carbone implique que la technique de course évolue avec l'augmentation du « rebond ». Cela nécessite de passer une bonne partie de sa préparation autour des allures cibles pour apprendre à maîtriser le bon mouvement. Il n'est pas évident de trouver le rapport optimal d'amplitude / fréquence car il diffère à chaque vitesse. En résumé ce qui est travaillé en VMA impose une certaine gestuelle qui n'est pas forcément transférable sur les allures qui correspondent au SV2.

Le cas particulier du fauteuil d'athlétisme mériterait une fiche spécifique même si les grands principes évoqués sont applicables.

Globalement une construction de préparation peut s'appuyer sur le principe suivant : éloigner les allures de l'allure cible en début de préparation pour progressivement s'en rapprocher:

- Temps d'efforts long à basse intensité (endurance) et technique - vitesse
- Temps d'efforts moyens (SV1) et VMA
- Temps d'efforts proches de l'allure et de la durée de course (SV2)

En fonction des profils individuels (âge, expérience, qualités physiques et type de handicap) les entraîneurs modulent la part de temps accordée à chaque zone d'intensité.

Systématiquement à toutes les périodes de l'année il convient de maintenir des séances de course à pied en endurance (intensité inférieure à SV1). En moyenne on estime qu'il ne faut pas courir plus de séries intenses que de footings dans une certaine période de temps. En pratique pour bien assimiler deux séries par semaine il faut courir au minimum quatre fois.

Prenons l'exemple d'une saison classique avec un premier objectif en juin pour lequel on souhaite atteindre son meilleur niveau de performance. On considère qu'il faut 6 mois d'entraînement pour obtenir une réelle progression dans un domaine ciblé. Le début de la préparation doit donc s'effectuer début novembre pour aborder les premières compétitions début mai.

Cette vision schématique n'est pas un cadre figé, il devra s'adapter à chacun mais cela permet d'établir un tutoriel simple et cohérent.

	Thématiques	Exemples de séances	Repères
NOV DEC	Développement aérobie Travail technique Vitesse gestuelle PPG	Footings courts (30') à long (1h30' maximum) à basse intensité Gammes techniques Renforcement musculaire spécifique Vitesse	70% de FCMax Courir en aisance respiratoire (pouvoir parler) Travail musculaire en variant si possible les parcours Technique et vitesse sur terrain stable
JAN FEV	Développement de la VMA Développement du SV1 1 séance par semaine de chaque pendant 8 semaines	10x400m VMA R =1' souple Efforts longs en contrôle respiratoire type 3x12' R=3'	100% de FCMax 80% de FCMax
MAR AVR	Travail des allures cibles avec séries types (SV2) 1 séance par semaine	Construire des séries pour un total de 4 à 7km de travail total. Aboutir à : 4x1500m R = 2' souple	Allure course (soit 80% VMA) 90-95% FCMax
MAI JUI	Récupération entre les épreuves, rappels de SV1, VMA et entretien des zones cibles les semaines sans compétitions	2x(8x30"-30") VMA R=5' 2x10' SV1 R= 5' Footings souples 6x3' SV2 R = 1'	Les compétitions sont LA priorité, les séances sont le moyen d'optimiser les performances

Lexique

- Endurance = capacité à effectuer pendant longtemps une activité très facilement sans qu'il y ait une baisse de l'efficacité gestuelle et cardio- respiratoire. Cela correspond à un effort presque sans limite de durée.
- SV1 = 1^{er} seuil ventilatoire (seuil aérobie)
Cela correspond à une intensité d'effort que l'on peut maintenir environ 1h.
- SV2 = 2^{ème} seuil ventilatoire (seuil anaérobie)
Cela correspond à une intensité d'effort que l'on peut maintenir environ 30'.
- VMA = Vitesse Maximale Aérobie exprimée en km/h
Cela correspond à une intensité d'effort que l'on peut maintenir entre 3 et 7'.
- « Pacing » = gestion de l'effort sur une certaine durée ou distance ; le pacing idéal en course à pied est la régularité d'allure (pas de variations de rythme)
- Principes clés de l'entraînement : individualisation, régularité, progressivité, spécificité, alternance des charges, récupération.
- Notions de transferts d'une discipline à l'autre. Attention à ne pas reproduire le même type de sollicitations au même moment dans les trois disciplines.
- Multi enchaînements : séances spécifiques dont le but est de coupler systématiquement un effort en vélo suivi d'un effort en course à pied avec une transition rapide.