

AZEDE JEAN JOSE  
01 A 03 MAIL FEDERICO GARCIA LORCA  
93160 NOISY LE GRAND  
Tél : 06 79 77 18 34  
Mail : [joseazede@yahoo.fr](mailto:joseazede@yahoo.fr)

# Dossier Examen Entraîneur

## Deuxième Degré Hors Stade



Lieu de formation : Andrézieux  
Lieu d'examen : Paris FFA

Date : 25 au 31 octobre 2008  
Date : 25 Avril 2009

○ SOMMAIRE.....	Page 2
○ Présentation du candidat.....	3
○ Présentation de l'athlète.....	4
○ Grandes lignes des périodes d'entraînements.....	6
<i>Les Deux dernières semaines de Septembre</i> .....	7
<i>Développement général septembre et Octobre 2008</i> .....	8
<i>Les PPG</i> .....	8
○ Trois mois précédent l'objectif.....	10
○ Développement d'une séance de VMA.....	13
○ Développement d'une séance spécifique.....	14
○ Développement d'une séance de préparation physique.....	15
○ Bilan.....	17

○ Présentation du candidat



Je m'appelle Jean José Azede, et j'ai quarante quatre ans. Je travaille à plein temps dans une société de services en informatique et m'entraîne (*quand je ne suis pas blessé*) principalement le week-end. Je m'occupe des athlètes de la section demi-fond de ce club, les mardi et jeudi, de dix-neuf à vingt-et-une heures.

Je mesure 1,79m et pèse aujourd'hui 74 kilos, en raison de plusieurs arrêts pour diverses blessures. J'ai donc réduis ma charge d'entraînements et n'ai ainsi pas pu maintenir un poids idéal pour la course. J'ai en effet réalisé dans ma courte carrière un record de 1h06'42" sur semi-marathon et 29'57" sur 10km route.

Aujourd'hui, je suis athlète et entraîneur à « [l'Asfi Villejuif](#) » (dans le Val-de-Marne), où j'entraîne trois athlètes de très bon niveau, de type quatre. Ainsi que de jeunes cadets, juniors, et espoirs très prometteurs, qui je crois, seront proche du niveau 4 quatre, s'ils continuent à être assidus.

J'entraîne également d'autres coureurs « isolés » dont j'ai fais la connaissance au cours de mon parcours d'athlète, et avec qui j'avais gardé contact. Ces coureurs s'étant retrouvés sans entraîneur, j'ai alors « sauté sur l'occasion » puisque je venais d'entamer le cursus d'entraîneur hors stade. Et comme j'ai réussi l'année dernière le premier degré, je tente cette année de réussir le second degré.

Le section demi-fond/hors stade ayant pris une telle ampleur au cours de ma première saison en tant qu'entraîneur, je me suis entouré d'un autre ami athlète et entraîneur : Alain Hoppé, afin qu'il m'épaule sur les coureurs de types deux et trois, qui sont licenciés au club.

Mes ambitions demeurent les mêmes que j'avais, lorsque j'ai eu envie d'entamer le cursus des formations hors stade. Je veux former les jeunes athlètes de ce club afin qu'ils atteignent leur meilleur niveau, en les encadrant correctement pour exploiter au mieux leur potentiel.

D'autre part j'aimerais améliorer les relations athlètes/entraîneur, surtout pour les coureurs « proches » de l'élite mondiale. Ainsi, à court terme, je souhaiterais par exemple mettre en place une chartre, afin de faire prendre conscience aux athlètes de : leur responsabilités, l'image qu'ils véhiculent... Je pense en effet, que les athlètes se doivent d'être des exemples « irréprochables » pour les jeunes des clubs.

Enfin, après cet examen, je voudrais encore enrichir mes connaissances dans les autres disciplines de l'athlétisme telles que le demi-fond court, (800m/1500m) et la marche athlétique. Je songe donc plutôt que de passer le troisième degré hors stade, à suivre également le cursus proposé pour la formation « demi-fond/marche ».

○ Présentation de l'athlète

**NOM** : ALAYAN

**PRENOM** : MOHAMED

**SEXE** : MASCULIN

**AGE** : 36 ANS

**NUMERO DE LICENCE FFA 2006/2007** : **870304**

**PASS RUNIG 2008/2009** : **T162665-B**

**SITUATION FAMILLIALE** : MARIE ET DEUX ENFANTS

**CARACTERISTIQUE MORPHOLOGIQUES** :

TAILLE : 1,70M

POIDS : 62KG

**DIPONIBILITES** : 6 A 10 ENTRAINNEMENTS PAR SEMAINE

**MEILLEURES PERFORMANCES** :

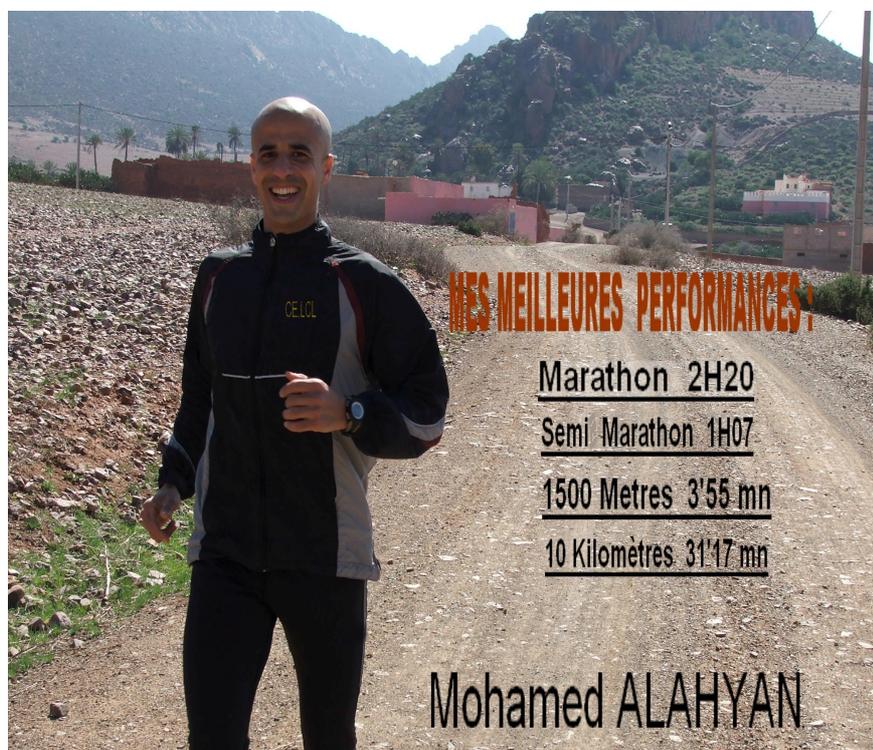
MARATHON : 2H20'

SEMI-MARATHON : 1H07'00

10 KM : 31'17''

**AMBITIONS PERSONNELLES** : PASSER SOUS LES 2H20' SUR MARATHON POUR LA SAISON 2009/2010 (*avec un plan établit sur quatre mois, à raison de neufs séances par*

*semaine*).



Nous nous sommes rencontrés en 1998, en région parisienne, au club de l'ACBB, à Boulogne Billancourt dans les Hauts-de-Seine. Nous avons eu le même entraîneur durant six ans, et avons appris à nous connaître sur et en dehors des pistes. Voici son histoire.

Il commence son entraînement d'endurance dès son enfance un peu malgré lui.

En effet, au Maroc, son école était à un peu plus de quatre kilomètres de chez lui. Or à l'époque, il n'y avait pas de transports. Le seul moyen de se déplacer était la marche à pied.

Arrivé en France en 1989, Mohamed trouve son premier vrai emploi en 1992, dans un restaurant d'entreprise du Comité d'entreprise « siège et annexes » du Crédit Lyonnais. Aujourd'hui, il travaille toujours au siège de cette même entreprise, mais seconde le responsable de la section « prêt loisirs ».

L'athlétisme n'est pas son premier sport. Attiré par les arts martiaux, il a pratiqué pendant plusieurs années le taekwondo. Mais sur les conseils de son entraîneur, au vue de sa morphologie, il s'inscrit un jour à une compétition de cross. Il remporte cette première course, abandonnant ainsi peu après les arts martiaux pour l'athlétisme. Ce sera le début d'un long palmarès dans la course à pied et ce, dans toutes les disciplines d'endurance.

Jusqu'en 1997, Mohamed a beaucoup couru, avec un calendrier de courses plutôt allégé pour un coureur de son niveau. Mais ce n'est pas une mauvaise chose car en fond, il faut savoir doser les entraînements et compétitions pour ne pas trop épuiser son potentiel physique. Il s'entraîne à cette époque six à dix fois, en fonction des épreuves auxquelles il souhaite participer.

Pour exemple :

1997 : Champion des Hauts-de-Seine sur 1500m.

Vice-champion de France Entreprise sur 10000m

Champion de France Entreprise du 3000m steeple

Vice-champion de France Entreprise de cross

Champion de France Entreprise de semi-marathon

1998 : Champion de France Entreprise sur 1500m

Vainqueur du « cross des banques »

Vainqueur du semi-marathon du Pontet (record de l'épreuve)

En 1998, c'est l'exploit dans une épreuve quasi mythique : le marathon de New-York. En effet, il se classe 54ème sur 33000 inscrits, et quatrième français avec un temps de 2h27'04. C'est à ce moment, que Mohamed a décidé de faire appel à un entraîneur pour mieux structurer son entraînement, et sélectionner les épreuves auxquelles il devrait participer.

Mohamed a ensuite préparé plusieurs marathons, et aussi suivi plusieurs stages en altitude. Il a également fréquemment côtoyé de grands athlètes de niveau international. C'est en partie ce qui lui à permis de se perfectionner, d'étudier des techniques de course, mais aussi d'acquérir un mental nécessaire pour progresser dans ses courses.

## ○ Grandes lignes des périodes d'entraînements.

Été 2008, j'apprends non seulement, que l'entraîneur de Mohamed a choisit de se consacrer à une autre passion, mais d'autre part, que lui-même s'est arrêté de courir depuis plusieurs semaines par manque de motivation.

Je l'ai alors contacté, et nous sommes mis d'accord fin Août 2008, pour collaborer afin qu'il retrouve l'envie de s'entraîner convenablement, en recommençant à travailler les bases, puis se fixer un objectif. Mais il s'agissait surtout pour moi, de pouvoir mettre en pratique mes connaissances d'entraîneur de coureur de type 4.

Le travail que je lui ai proposé, se décompose en cinq périodes :

- 1 - Réadaptation aux cycles d'entraînement, avec un 10km (*auquel il prend part chaque année*) sous forme de test pour l'amélioration de sa condition physique. (*un mois, dans le cadre du développement général*)
- 2 - Reprise des séances de VMA courte, et développement de la fréquence cardiaque. (*un mois, dans le cadre du développement général*)
- 3 - Démarrage du plan d'entraînement. (*sur douze semaines*)
- 4 - Test sur semi-marathon. (*dans le plan d'entraînement*)
- 5 - Objectif. (*25 Janvier 2008*)

Le sachant passionné de piscine et de fitness en salle, je lui ai conseillé de reprendre quelques heures de piscine par semaine, et d'effectuer également des courses sur tapis en salle. Je lui ai aussi demandé de réaliser un footing long le dimanche avant le test VMA.

Concernant les deux premières semaines de Septembre 2008, afin de rentrer progressivement vers une activité plus intensive. Nous avons établis un programme de quatre heures de natation, et deux heures de footing sur tapis et autres activités en salle par semaine. Même s'il avait déjà programmé deux « petites » compétitions, sans ambition, d'où il est régulièrement invité en début de saison.

La deuxième moitié du mois de Septembre a consisté à reprendre le soir, après son activité professionnelle, la pratique de longs footings en nature, ainsi qu'un peu de PPG, à raison de 45' à 1h30 par sortie.

## *Les Deux dernières semaines de Septembre*

**Lundi** : Footing et PPG

**Mardi** : 1h30 de piscine avec exercices de médecine-balls

**Mercredi** : footing 50' et séance de PPG

**Jeudi** : Repos

**Vendredi** : Footing et PPG

**Samedi** : 2H00 de vélo

**Dimanche** : Footing 1h00

**Lundi** : **Matin**: Footing 45' – **Soir**: Footing 50' et travail de gainage

**Mardi** : Footing 45' et PPG

**Mercredi** : Footing 1h15 et gainage

**Jeudi** : **Matin** : Footing 45' – **Soir** : Footing 45' et PPG/PPS

**Vendredi** : 3X (8X30/30) avec récupération de 1'30 entre les blocs. Puis gainage

**Samedi** : Repos

**Dimanche** : Footing 1h30 et gainage

## *Développement général septembre et Octobre 2008*

Les séances du mois d'octobre sont plutôt destinées d'une part à privilégier le travail de renforcement musculaire. Et d'autre part, à retrouver de bonnes sensations avant d'entamer le plan d'entraînement, et notamment en ce qui concerne les séances basées sur l'amélioration de la fréquence cardiaque. Nous allons travailler sur les PPG, et l'endurance fondamentale.

### Les PPG

Travail de renforcement de la ceinture abdominale [*fig1*].

Travail de renforcement des muscles dorsaux [*fig2*].

Travail de gainage [*fig3*]. Il s'agit par exemple de postures à maintenir 3 à 4 x 30" et plus, selon ses sensations.

Travail de musculation classique avec ou sans charge (squat, demi squat [*fig4*], développé couché...).

Travail de foulées bondissantes [*fig5*], saut de grenouille [*fig6*] ...

Travail de bondissements de 2 à 5 fois, avec pied gauche à terre, et genou droit maintenu en suspension, avec bras gauche à l'horizontal. Au changement de pied, la pose doit être dynamique [fig 7&8].

figure 1

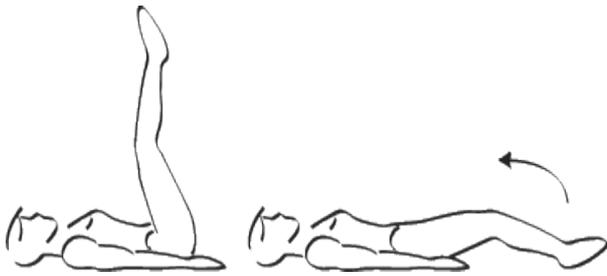


figure 2



figure 3

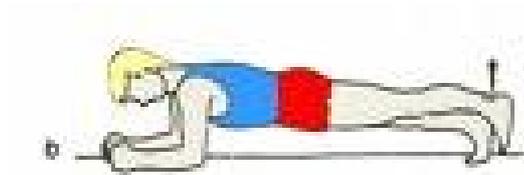


figure 4



figure 5

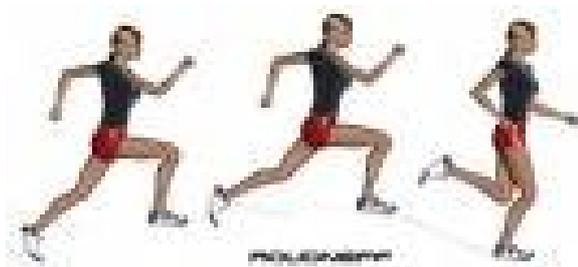


figure 6

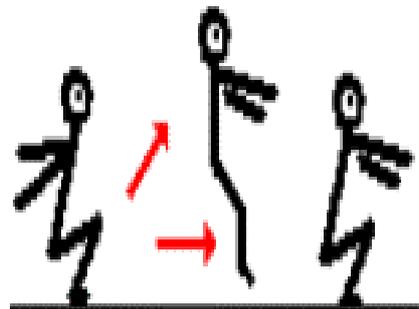


figure 7



figure 8



○ Trois mois précédant l'objectif

**Mois 1**

Mohamed Alayan. Numéro de licence T162665-B							
* toutes les séances sur pistes sont précédées de 30' de footing et d'éducatifs, (voir schéma)							
Semaine du 03 au 09 Novembre 2008. Période de Développement Général							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	1h00	<b>TEST VMA</b>	1h15	50'	*8X1000m	50'	45'+45' PPG
Description	footing	<b>Matin : 45'</b> <b>Soir : Piste</b> <i>Méthode VAMEVAL</i>	Parcours en cotes. (parc de st cloud)	footing	<b>Matin : 1h</b> <b>Soir : Piste.</b> (3'10. Récp 1'30)	footing	
Volume ≈	60-70%	Résultat : 21,3km	60-70%	60-70%	À 90%	60-70%	
Semaine du 10 au 16 Novembre 2008. Période de Développement Général							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	*4X500+3X1000	50'	12X200m	Repos	35'+10LD	<b>Compétition</b>
Description	X	<b>Matin : 1'</b> <b>Soir : Piste</b> (500=1'28"rec2'-1000=3'rec2'30")	footing	<b>Matin : 1h</b> <b>Soir : Piste.</b> séance 105%	X		<b>Semi-marathon de Boulogne Billancourt</b> <b>1h09'54</b>
Volume ≈		Séance piste 95%	60-70%			60-70%	21km
Semaine 17 au 23 Novembre 2008. Période de Développement Général							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	45'	50' footing	Repos	1h+10 LD	Cotes	1H30
Description	X	footing	50'+15LD	X	<b>Matin : 45'</b> <b>Soir : 1h+10LD</b>	15X200m en cotes	footing
Volume ≈		60-70%	70-80%		60-70%		60-70%
Semaine 24 au 30 Novembre 2008. Période de Développement Général.							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos ou 50' footing	3X(8X30/30)	1H00	1h15	8X1000m	1h40	1H45
Description		<b>Matin : 45'</b> <b>Soir : Piste</b> 1'30 entre les Blocs	footing	footing	<b>Matin : 45'</b> <b>Soir : Piste</b> (Vit 3'15- récup 1'30)	<b>Matin : 45'</b> <b>Soir : 50'</b>	<b>Un seul Bloc</b> 1h à 14km/h 45' à 16km/h
Volume ≈	60-70%	20km	60-70%	60-70%	À 90%	60-70%	24km

**Mois 2**

<b>Mohamed Alayan. Numéro de licence T162665-B</b>							
<i>* toutes les séances sur pistes sont précédées de 30' de footing et d'éducatifs, (voir schéma)</i>							
<b>Semaine du 01 au 07 Décembre 2008. Période Vitesse Spécifique</b>							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Type de séance</b>	<b>45/Repos</b>	<b>3 X (8X200)</b>	<b>1h20</b>	<b>1h</b>	<b>5X2000</b>	<b>50'</b>	<b>2h</b>
Description		Matin : 45 Soir : Piste (récup 1' et 2'30 entre les blocs)	Parcours Vallonné	footing	Matin : 45' Soir : Piste (3'20 au kilo) recup 2'	footing	1h20 à 14km(65%)/h et 40' (80%) <b>Allure Spécifique</b>
Volume ≈		Piste 100%	60-70%	60-70%	Piste 85%	60-70%	
<b>Semaine du 08 au 14 Décembre 2008. Période Vitesse Spécifique</b>							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Type de séance</b>	<b>Repos</b>	<b>2X (10X200)</b>	<b>1h20</b>	<b>1h45</b>	<b>1H20'</b>	<b>50'+10LD</b>	<b>Compétition</b>
Description	X	Matin : 45' Soir : Piste. (Récup 45" et 1'30 entre les blocs)	footing	Matin : 45' Soir : 1h	1H20 dont 3X20' Allure Spécifique	footing	10km Issy Les Moulinaux (32'18 parcours exigeant.)
Volume ≈			60-70%				
<b>Semaine du 15 au 21 Décembre 2008. Période Vitesse Spécifique.</b>							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Type de séance</b>	<b>Repos</b>	<b>1h35</b>	<b>2X(8X30"/30")</b>	<b>50'</b>	<b>5000+4000+3000</b>	<b>45'</b>	<b>2h</b>
Description	X	Matin : 45' Soir : 50'	Matin : 45' Soir : Piste	footing	Matin : 45' Soir : Piste VS (80%)	footing	1h20 à 14km(65%)/h et 40' (75%)
Volume ≈				60-70%		60-70%	
<b>Semaine du 22 au 28 Décembre 2008 Période Vitesse Spécifique.</b>							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Type de séance</b>	<b>45'</b>	<b>4X(400-300-200)</b>	<b>1H</b>	<b>50'</b>	<b>3X5000</b>	<b>45'</b>	<b>2h</b>
Description	footing	Matin : 45' Soir : Piste (100%)	footing	footing	Matin : 45' Soir : Piste VS (80%)	footing	57' a 65% + 2X30' à 75% récup 3' entre les séries
Volume ≈	60-70%		60-70%	60-70%		60-70%	

**Mois3**

Mohamed Alayan. Numéro de licence T162665-B							
* toutes les séances sur pistes sont précédées de 30' de footing et d'éducatifs, (voir schéma)							
Semaine du 29 decembre 2008 au 04 Janvier 2009. Période Vitesse Spécifique.							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	45'	15X300m	1H10	Repos	5000+2X1000+5000	45'	2h10
Description		Matin : 45' Soir : Piste (100% récup 50")	Parcours Vallonné (Parc de St Cloud)	X	Matin : 45' Soir : Piste VS (80% récup 3')	footing	1h7' à 65% et 2X30' à 75% (Récup 3' entre les séries)
Volume ≈	60-70%		60-70%			60-70%	
Semaine du 05 au 11 Janvier 2008 Période Vitesse Spécifique.							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	45'	4X(400+500+600)	1h20	50'	3X5000m	45'	2h10
Description		Matin : 45' Soir : Piste (95% récup 50")	footing	footing	Matin : 45' Soir : Piste VS (80% récup 3')	footing	1h7' à 65% et 2X30' à 75% (Récup 3' trot entre les séries)
Volume ≈	60-70%		60-70%	60-70%		60-70%	
Semaine 12 au 18 Janvier 2008. Période de Relachement.							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	45'	10X200m	45'	Repos	6X600	1h00
Description	X	footing	Matin : 45' Soir : Piste (100% récup 50")	footing	X	Matin : 45' Soir : Piste (95% récup 1')	footing
Volume ≈		60-70%		60-70%			60-70%
Semaine 19 au 25 Janvier 2008 Période de Relachement							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	1h+10 LD	45'	45'+10 LD	Repos	35'+6LD	Compétition
Description	X	footing	footing		X	footing	Marathon de Marakech
Volume ≈							

## ○ Développement d'une séance de VMA

*« Pour progresser en course à pied, une des principales qualités à travailler est la VO2 Max. Pour cela, il faut travailler à une certaine allure qui fait atteindre cette VO2 Max : c'est la VMA (Vitesse Maximum Aérobie).*

*On pourrait travailler à cette vitesse en continue. Mais cette allure ne peut-être soutenue qu'entre six (le plus souvent) et neuf minutes (temps limite à l'allure VMA). Et l'effort devient très pénible à partir de trois minutes, en raison notamment de la montée d'acide lactique.*

*D'où l'idée de courir plutôt sous forme de fractions de courses à une allure élevée, et de récupérer en trottinant ou en marchant. Ainsi, il devient possible de travailler à VO2 MAX pendant une séance plus longtemps que les neufs minutes théoriques maximum ».*

Au troisième mois de notre coopération, j'ai pu remarquer une nette progression dans les séances de VMA courtes et longues. Plusieurs signaux m'ont permis de juger de la qualité des séances de VMA réalisées (*la fluidité des appuis, l'absence d'essoufflement, etc...*). J'ai alors eu le choix de ne pas refaire un test, pour programmer plutôt des séances avec un pourcentage de VMA plus important.

La séance de VMA présentée ci-dessous, est extraite de la semaine du 8 Décembre 2008.

Ce travail est placé volontairement le mardi, dans une semaine classique, mais assez « chargée ». En effet, en fin de semaine, une compétition est programmée sous forme de test sur sa condition physique.

2 blocs de 10 x 200m à 105 % soit une allure de 32'' au 200m. Récupération de 40'' et 1'30 entre les deux blocs.

La semaine comportait naturellement une séance le vendredi dont j'ai demandé à l'athlète de l'effectuer en condition normale. C'est à dire sans se préoccuper de la compétition de dimanche.

1H20 dont 3 x 20' à allure spécifique.

L'objectif de cette semaine était de voir comment Mohamed allait passer cette compétition avec une semaine relativement chargée.

Cela m'a permis de savoir si les séances étaient aussi faciles qu'elles lui paraissaient, et à la fois de savoir si le travail demandé était adapté à son niveau. Et enfin, si nous étions sur la bonne voie pour atteindre l'objectif fixé.

## ○ Développement d'une séance spécifique

« *L'allure ou la séance spécifique, correspondent à la vitesse moyenne réalisée sur une distance* ». La séance analysée est extraite de la semaine du 5 Janvier 2009.

*Vendredi 9 Janvier 2009 : 3x5000m à une allure de 3'20 au kilomètre. Récupération de 3'.*

Nous arrivons à la dernière séance spécifique, où l'organisme est à son maximum de travail. Je suis alors en mesure d'apprécier la condition physique de l'athlète et éventuellement juger s'il sera capable d'atteindre son objectif.

Cette séance est parmi celles qui permettent en même temps, d'apporter un confort psychologique et moral au coureur, dans le cas bien sûr, où il réalise sans difficulté les « chronos » demandés.

Concernant Mohamed, si son niveau (*voir test VMA*) me permet de le faire travailler sur les bases de 2h20' à 2h22' au marathon. Cependant l'objectif est à réaliser à Marrakech (au Maroc) soit : dans un climat beaucoup plus chaud et plus exigeant que ce qu'il aura connu durant sa préparation.

### Stratégie de course.

Les conditions n'étant pas optimales. Par prudence, j'ai envisagé de le faire partir plutôt sur les bases de 2h25 soit 3'25 au kilomètre. Afin d'avoir par conséquent, un confort plus important dans sa vitesse moyenne, mais également pour ne pas s'épuiser trop vite à lutter contre la chaleur et l'humidité.



## ○ Développement d'une séance de préparation physique

*« La préparation physique correspond à une époque plus ou moins longue selon le niveau de l'athlète. Il s'agit d'améliorer ses diverses qualités physiques, en vue d'atteindre les objectifs fixés par l'athlète et l'entraîneur.*

*L'objectif de la PPG, est de renforcer à la fois de façon équilibrée et globale le système : musculaire, articulaire et tendineux du coureur. Et ce, dans l'optique de mieux supporter les formes de travail plus intensives et spécifiques à la course, c'est-à-dire pour éviter au maximum les blessures ».*

Exemple de séance de préparation physique, appliquée pour la journée du dimanche 9 Novembre 2008 :

- 45' de footing
- 45' de PPG, sur une distance de 80m (voir page 9)
- 4 séries de montées de genoux [fig7]
- Skipping ou « pas de sioux » [fig8]
- Talons-fesses
- Foulées bondissantes [fig5]
- Abdominaux, Fessiers [fig1]
- Gainage [fig3]

*« Durant cette période l'investissement de l'athlète sera très importante. Et elle sera suivie de périodes de récupérations jusqu'à ce que le niveau espéré de l'athlète atteigne son optimum ».*

## ○ Bilan

Après la période de développement général, les résultats des tests que nous avons effectués furent bien supérieurs à nos attentes. J'ai donc pu entamer le plan d'entraînement avec plus de sérénité.

Le ramadan, fut un moment assez difficile, car nous étions en pleine période de développement général. Cependant, nous avons pu continuer dans la préparation physique en soirée, après la rupture du jeun. Et en ce qui concerne les jours où il fallait doubler les séances, le footing matinal était effectué très tôt de 5h30 à 6h30.

De plus, bien que Mohamed ait respecté les « chronos » lors des séances spécifiques. La préparation a été perturbée pendant quelques jours à cause du froid qui a sévit en Ile-de France pour la fin d'année. Enfin, durant la neuvième semaine, soit du 29 Décembre au 4 Janvier 2009, Mohamed a dû supprimer deux footings matinaux. Il n'a eu que sept entraînements au lieu de neuf en moyenne. Cependant, si le froid extrême crée un inconfort, et peu même démotiver certains athlètes si l'objectif ne devient pas une priorité dans sa saison. Pour Mohamed, ça n'a heureusement pas été le cas.

*Résumé du déroulement de la compétition dite « objectif » :*

La compétition ne s'est pas exactement déroulée selon mes prévoyances. En effet, malgré un dossard préférentiel, (54) les organisateurs marocains ne lui ont pas accordé le privilège de partir avec les coureurs élites. De plus, il y a eu au moment « d'échauffement » sur la ligne de départ et une menace de ne pas l'autoriser de participer à la course.

Finalement, après un départ « calamiteux », énervé, Mohamed a eu du mal à retrouver la sérénité pour entrer dans le rythme de compétition que nous avons préétablis. Tout au long du parcours, il a tenté de revenir sur le schéma de course que je lui avais fixé jusqu'au vingtième kilomètre.

Mais n'étant pas dans les temps, il décida de lever le pied pour finir tranquillement avec la première féminine. Cette stratégie lui a tout de même permis de réaliser un temps de 2h29, de ne pas s'épuiser lors de la compétition, et d'envisager avec optimisme, un autre marathon avant l'été 2009.

Ma grande satisfaction en tant qu'entraîneur, est que Mohamed n'a pas du tout subi la course ni physiquement, ni moralement car sa fraîcheur physique lui a permis de maîtriser la compétition, et avec un « chrono » plus qu'intéressant **pour une reprise.**

Je pense donc que la préparation que j'ai planifiée a été correcte. De plus, avec Mohamed nous envisageons de concrétiser prochainement un « chrono » adéquat à son potentiel. Son envie de recourir est donc belle et bien revenue.