

AZEDE JEAN JOSE
01 A 03 MAIL FEDERICO GARCIA LORCA
93160 NOISY LE GRAND
0679771834
joseazede@yahoo.fr

Dossier Examen Entraîneur Premier Degré Hors Stade



Formation Andrézieux du 29 octobre au 03 novembre 2007
Examen le 16 Février 2008 Paris

[Retour au sommaire](#)

SOMMAIRE



- o [Présentation générale du projet](#)
- o [Présentation du candidat](#)
- o [Présentation du club](#)
(Extrait du bilan 2007 de l'ASFI VILLEJUIF à la suite)
- o [Présentation de mon investissement dans le HS](#)
- o [Présentation de l'athlète suivi](#)
- o [Description d'une semaine de la période de développement général](#)
- o [Analyse des trois semaines qui précèdent la compétition ainsi que la semaine qui suit celle-ci](#)
(Dernière semaine de développement général)
- o [Le bilan](#)
(Vécu du plan, problèmes rencontrés, résultat)
- o [Schéma du plan d'entraînement sur trois mois](#)

Présentation du candidat



Je m'appelle Azede José, et j'ai quarante-trois ans. Je suis athlète et entraîneur à Villejuif (dans le Val-de-Marne). Je travaille à plein temps et m'entraîne principalement le week-end. Je m'occupe des athlètes de la section demi-fond de ce club, de dix-neuf à vingt et une heures, les mardi et jeudi.

Cependant, mes conseils ayant pour source mon passé d'athlète, ainsi que les enseignements de mes anciens entraîneurs, j'appliquais parfois sans comprendre ce que l'on m'avait transmis. J'ai donc ressenti la nécessité de faire cette formation afin de mieux comprendre les logiques de plans d'entraînements, ou de séries par exemple.

En participant à ma première formation de course hors-stade (dite premier niveau à l'insep), j'ai tout de suite compris que j'avais fait le bon choix puisque j'ai découvert avec précision la signification de tous les termes techniques utilisés en course à pied, et dont j'ai parfois fait usage et parfois dans de mauvaises circonstances.



Cette « maigre » formation m'a tout de même enrichi d'un bon socle de connaissances, me permettant maintenant d'apporter avec plus d'exactitude des renseignements à mes athlètes. J'ai également pu à cette occasion, côtoyer d'autres entraîneurs (et pratiquement tous athlètes eux-aussi), ce qui m'a permis de connaître plusieurs visions et méthodes d'entraînements applicables.

La formation dite niveau un, ayant été remplacée par celle dite de premier degré, j'ai décidé d'y participer afin d'approfondir mes connaissances. Là-bas, j'ai de nouveau apprécié la confrontation des expériences entre entraîneurs. Mais j'ai surtout appris de nombreuses techniques d'étirements, ainsi qu'à bien utiliser et interpréter tous les outils nécessaires à la préparation et la gestion de l'effort, respectivement tels que la préparation physique spécifique (PPS) ou le test de Brue etc.

Aujourd'hui, je pense avoir compris mes erreurs et suis retourné auprès de mes athlètes avec beaucoup plus d'assurance et d'éléments pour me permettre de mieux développer leur potentiel.



Présentation du club



L'Association Sportive Franco Indienne est implantée sur Villejuif (dans le Val-de-Marne) depuis 1987. Pourquoi ce nom, alors qu'à priori rien ne lie la commune à l'Inde ? Tout simplement parce qu'à son origine, l'ASFI comptait sur le soutien matériel d'un mécène de nationalité indienne, qui voulait au sein du club une équipe de coureurs de fond de haut niveau, principalement des marathoniens. D'ailleurs, l'association était constituée presque exclusivement des coureurs de demi-fond.

Aujourd'hui, ce mécène n'est plus là. Mais au fil des ans, le sigle ASFI est peu à peu devenu synonyme d'athlétisme, à Villejuif. En outre, il jouit d'une certaine renommée dans le milieu athlétique, dans le Val de Marne et même en Île de France. Le nom est donc resté, bien que le club, aujourd'hui, n'ait plus grand chose à voir avec ce qu'il était lors de sa création.

Très vite, l'ASFI a entrepris de créer en son sein une « école d'athlétisme », destinée à accueillir les athlètes en herbe dès leur plus jeune âge, et à les initier aux différentes disciplines de notre sport. Ce projet a bien sûr reçu dès son origine un soutien sans faille de la part de l'équipe municipale. L'école d'athlétisme a ainsi pu se développer et représente la moitié des adhérents de l'association.

Affiliée à la Fédération française d'Athlétisme, l'ASFI Villejuif compte environ cent soixante membres de tous âges, et se distingue dans toutes les disciplines : demi-fond, sprint, sauts lancers. Ils participent aux Championnats de France dans toutes les catégories, des cadets aux vétérans. Son axe majeur de développement reste l'accueil des jeunes : accroître les capacités et la qualité, pour permettre au plus

grand nombre de découvrir l'athlétisme dans de bonnes conditions, et aux plus motivés d'accéder au plus haut niveau.

Nos activités sont centrées sur le stade Louis Dolly. Outre sa piste synthétique, il dispose d'une salle de musculation à laquelle nous avons accès. Nous disposons du matériel collectif appartenant à la ville de Villejuif (sautoirs de hauteur et perche, engins de lancer, perches et haies d'initiation, etc...), et nous possédons en outre notre propre matériel plus particulièrement destiné à la compétition. Toutes les disciplines peuvent être pratiquées sur le stade, à l'exception du lancer de marteau, trop traumatisant pour la pelouse !

L'ASFI Villejuif compte sur le concours de onze entraîneurs ou animateurs sportifs pour encadrer ses activités, entraînements et compétitions. Quatre d'entre eux sont titulaires du Brevet d'éducateur Sportif - Athlétisme. Les autres ont des diplômes délivrés par la Fédération française d'Athlétisme.

Nous rencontrons un véritable engouement chaque année. La saison 2006-2007 a vu la progression du club en nationale 2b.

Par soucis de confort, nous avons entrepris la rénovation de la piste d'athlétisme, et pu de nouveau « la fouler », à mon retour d'Andrezieux : le 15 novembre 2007.



Extrait du bilan 2007 de l'ASFI VILLEJUIF

Demi-fond, hors stade : entraîneur José Azede

Initié la saison précédente, le groupe s'est à nouveau renforcé cette saison. A noter, la prometteuse 4^{ème} place par équipe des hommes au challenge départemental des courses hors stade ainsi que la présence de six athlètes en individuels sur les podiums de ce challenge. Ceci montre la vitalité de cette section.

Bilans sportifs :

Selon les barèmes F.F.A., l'ASFI Villejuif gagne une place au niveau départementale en se classant 6^{ème} et connaît une légère augmentation (entre parenthèses, la différence par rapport à la saison passée) du nombre de points marqués :

Féminines : 152 points marqués (-8) avec 30 athlètes (-5 athlètes classées).

Masculins : 179 pts marqués (+22) 36 athlètes classés (+3 athlètes classés).

Global : 331 pts marqués (+14) avec 66 athlètes (-2 athlètes classés).

Enfin, nous sommes 43^{ème} (47^{ème} l'an passé) au niveau régional et 213^{ème} au niveau national (237^{ème} l'an passé).

Cette saison marque une légère progression au niveau des points FFA, une amélioration des résultats individuels aux championnats de France et une diminution sur les résultats au niveau départemental. Les principaux résultats sont :

- une 4^{ème} place pour Bérénice Manimba aux championnats d'Europe Juniors, au relais 4X400m, son titre de vice-championne de France junior sur 400m, ainsi qu'une sélection internationale pour le match Méditerranée juniors.
- les deux titres de Champion de France Elite de Khaled Belabbas au cross court et sur 3000m steeple, ainsi qu'une 3^{ème} place au 3000m en salle.

Ces deux résultats phares s'accompagnent de six autres places de finalistes aux championnats de France :

- 6^{ème} place pour Séverine Lanoue au 20km marche espoir femme et 7^{ème} place au semi-marathon (septembre 2006),
- 6^{ème} place pour Bérénice Manimba au 60m en salle junior femme,
- 6^{ème} place pour le relais 4X100m espoir femme, relais composé d'Audrey Hedreville, Bérénice Manimba, Mélissa Chieze, Naike Dollin et Emilie Sonvico.
- 8^{ème} place pour le relais 4X100m senior femme, relais composé d'Emilie Sonvico, Bérénice Manimba, Mélissa Chieze, Naike Dollin et Marlène Luyindula.
- La 7^{ème} place de l'équipe minime aux épreuves combinées par équipe, équipe composée de Alexia et Jessica Da Silva Rocha, Sonia Hamdame, Johann Jobello, Adrien Lance et Soumaine Bloki.

Enfin, le club a obtenu (entre parenthèses la différence par rapport à la saison passée) :

- 4 (+2) podiums nationaux, dont 2 titres (+1), ainsi que 10 places de finalistes (+6) et 30 qualifications aux championnats de France
- 21 (-1) podiums Interrégionaux LIFA dont 5 (-2) titres
- 11 (-7) podiums régionaux dont 3 (-5) titres,
- 89 (-22) podiums départementaux dont 34 (-18) titres.

Sans oublier la montée de l'équipe Interclubs seniors femme, en Promotion Nationale 2B avec un total de 36900 points. Mais par le système d'une nouvelle refonte des poules (mixte), nous revenons à nouveau en promotion Nationale 2C.



[Retour au sommaire](#)

Mon investissement dans les courses hors stade



C'est à l'âge de vingt-six ans que j'ai été attiré par la course à pied, et plus particulièrement la course sur route. J'ai pris ma première licence pour un besoin de compétitions à vingt-huit ans, dans un club de la région parisienne (le COSMA à Arcueil dans le Val-de-Marne).

J'ai ensuite fréquenté plusieurs clubs dont l'ACBB (à Boulogne -Billancourt dans les Hauts-de-Seine). A ces occasions, de nombreux entraîneurs (spécialistes de demi-fond sur piste et/ou sur route) m'ont conseillé, et chacun d'eux, avec sa propre méthode.

J'ai ainsi réussi à atteindre « un chrono » de 29'57 sur dix kilomètres (en 1997 à Rotterdam) et de 1h06'42" au semi-marathon (en 1998 à Lisbonne).

J'ai aussi raté plusieurs marathons malgré d'excellentes préparations. Mais à ceci, j'ai su bien après les raisons de mes échecs.

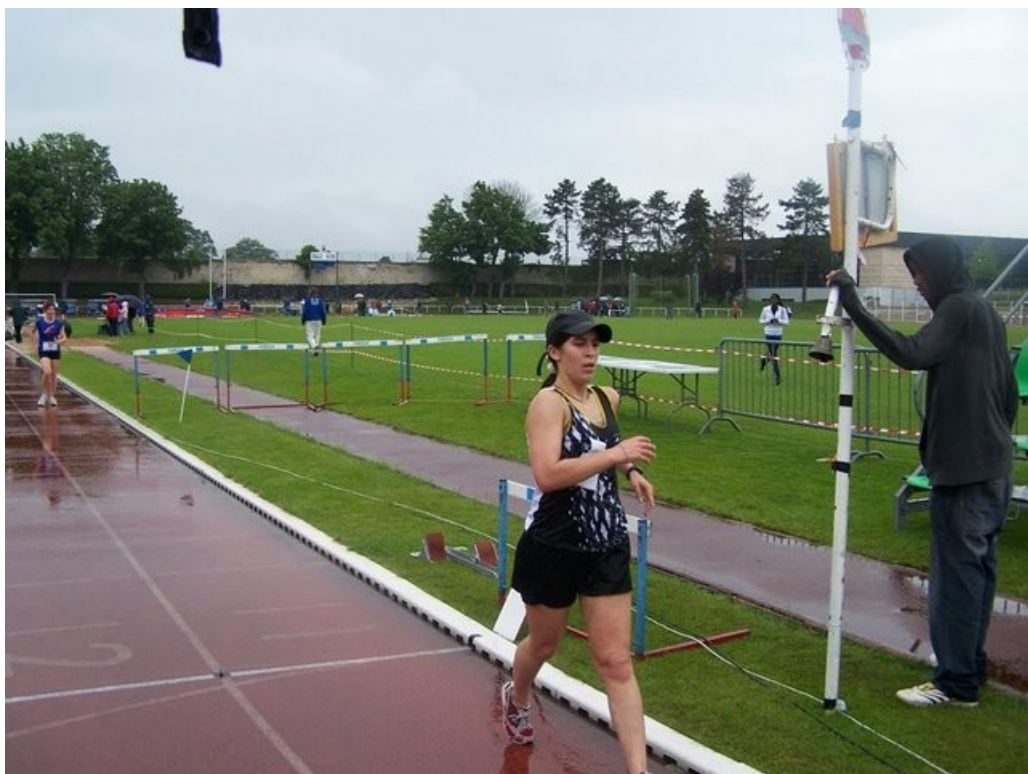
Après plusieurs blessures à répétitions, « réduit » à quelques joggings, je suis retourné vers mon premier club (l'ASFI Villejuif). En effet j'ai appris que celui-ci souhaitait re-développer sa section demi-fond « en perte de vitesse depuis dix ans », durée depuis laquelle aucun entraîneur n'encadrerait le peu d'athlètes intéressés par cette discipline.

Je me suis engagé depuis presque deux ans maintenant, afin d'apporter mon savoir-faire. Mon arrivée a engendré la multiplication par cinq de l'effectif. Cela me

conforte dans mon engagement en tant qu'entraîneur, de plus, aucun abandon ou défaillance n'est à relever parmi ceux qui se sont adressés à moi depuis que j'ai repris la section en main.

Le «succès» est tel, que le club est à la recherche d'un deuxième entraîneur de demi-fond pour me seconder. En effet, afin de gérer au mieux cet afflux d'athlètes, j'ai dû les diviser en trois groupes. Un premier groupe est composé de plusieurs joggeurs amateurs et de très jeunes athlètes (des cadets, issus de l'école d'athlétisme du club). Un second groupe comporte des athlètes encore peu expérimentés, mais ambitieux allant du junior au vétéran, ainsi que deux seniors femmes. Dans le dernier groupe, il s'agit essentiellement de vétérans, noyau dur du club, et dont la moyenne de VMA est comprise entre dix-huit et vingt et un kilomètres par heure.

En marge de ces athlètes, une jeune marcheuse sans entraîneur spécifique, nous a rejoint afin de bénéficier de la préparation physique générale que je dispense à mes demi-fondeurs. Elle est d'ailleurs, en constante progression dans sa discipline.



A ce propos, j'envisage ainsi de suivre ultérieurement les formations adéquates dans le but de pouvoir également lui apporter une aide technique. Mais également passer le deuxième degré hors stade afin d'enrichir mes compétences.

Passionné par l'athlétisme, je conseille bénévolement aussi chaque mercredi, une autre association sportive liée à la course à pied (l'Athlétique Cœur de fond situé dans le douzième arrondissement de Paris), ainsi que d'autres coureurs indépendants dont j'ai fait la connaissance le dimanche lors de footings au bois de Vincennes (situé dans le douzième également).

Ainsi, malgré mes difficultés à m'entraîner pour revenir approcher mon meilleur niveau, je ne me sens pas du tout mis à l'écart des pistes d'athlétisme. Cette nouvelle activité « pallie » mon besoin d'efforts au quotidien, et m'a fait découvrir de nouvelles choses, telles que l'approche pédagogique, l'écoute, ainsi que les rôles de conseiller et parfois de confident.



[Retour au sommaire](#)

Présentation de l'athlète suivi



NOM : VOIRON

PRENOM : LAURENT

SEXE : MASCULIN

AGE : 43 ANS

NUMERO DE LICENCE FFA : 724942

SITUATION FAMILIALE : MARIE

CARACTERISTIQUE MORPHOLOGIQUES :

TAILLE : 178 CM

POIDS : 72 KG

DIPONIBILITES : 4 A 5 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

MEILLEURES PERFORMANCES :

MARATHON : 2h55'45"

SEMI-MARATHON : 1H25'

10 KM : 38'45''

AMBITIONS PERSONNELLES : REPASSER SOUS LA BARRE DES 3H00' AU MARATHON D'ANNECY, LE 13 AVRIL 2008 (*avec un plan sur douze semaines et de cinq séances par semaine*).

Vécu sportif :

Laurent débute le jogging en 1994, et participe à sa première course (12 km). Le virus pris, il continue sans entraînement particulier ni de diététique. Il effectue son premier semi-marathon à Toulon en 1995. A l'époque il pèse 80 kilos pour 1,78 m. Il continue à ce rythme jusqu'en 1998 : sa première participation à un marathon (Nantes). En faisant quatre footings par semaine en nature, il réalise aux alentours de 3h20'. Ensuite pendant deux ans, il s'aligne à des courses sans objectif particulier.

En 2001, il rencontre dans son environnement professionnel, un moniteur de sport qui lui établit son premier plan d'entraînement. Ce plan est basé sur des pourcentages de fréquences cardiaque. Il cours le marathon de Paris 2001 en 3h09'. Puis réalise 2h57'30'' au marathon de Paris 2002 (il est descendu à 77 kilos).

En septembre 2002, il s'inscrit dans son premier club d'athlétisme, et suit quatre entraînements par semaine. En 2003, l'objectif est le 10 km de Langueux. Les plans sont basés sur la VMA. Il fait le premier mai un 10 km en Ariège, et bats son record : 38'45''. Mais Langueux est un échec pour lui : 39'40''. En 2004, il recommence ce plan (sur huit semaines) pour le marathon de New York. Il fait un semi à trois semaines de l'épreuve en 1h25' (son record). Malgré la chaleur et une contracture, il termine en 3h14'.

Après une période de repos, il s'inscrit pour le marathon de Paris 2004. Et avec le même plan, il réalise son record en 2h55'45''. Son poids est alors de 76 kilos. Au marathon de Los Angeles 2005, la chaleur et l'humidité lui sont néfastes (diarrhée et saignements). Il termine en 3h23'. Il ne retrouvera ses capacités que dix jours après.

En 2006, il s'aligne au Marathon de Tahiti. Avec un départ à 04h30 du matin, 30C° et 80 % d'humidité, il fait 3h28' ; mais récupère beaucoup mieux.

En 2007, il prépare seul les 20 km de Paris : 1h23'. Puis, il reprend le plan de 2004 pour le marathon de Cheverny. Il bénéficie alors du soutien de sa femme, naturopathe qui le suit sur le plan de la diététique, des massages, et pèse alors 74 kilos. Il réalise 2h58' avec une contracture au mollet, mais heureux de sa performance.

En septembre, il découvre l'ASFI Villejuif et boucle le Paris Versailles (16,4 km) en 1h06'.

[*Retour au sommaire*](#)

Dernière Semaine de développement général



L'athlète a terminé une saison de cross complète et depuis novembre, nous avons alterné un mardi sur deux, une séance de côtes (*De 10 à 12 côtes de 250 m*), et une séance de VMA courte. J'ai préféré ne pas réaliser une telle séance d'intensité en cette dernière semaine. En effet, avec presque trois mois de développement général (séances de côtes, et séances de VMA), et les compétitions réalisées, nous arrivons au bout de d'une charge de travail assez conséquente. Cette dernière semaine de développement général (*Voir semaine 02, dans mon plan d'entraînement*) sera donc « un break », durant les douze semaines de la préparation. Et ce, afin d'attaquer la période d'entraînement spécifique de la préparation. Nous en profiterons pour : faire le point sur son état de fatigue, dresser un bilan de la saison de cross et enfin, définir les jours où les entraînements seront possibles. Les résultats concédés depuis septembre nous montre qu'il est sur la bonne voie, notamment lors des derniers cross (*RATP et Val-de-Marne*). D'autant plus que l'athlète a confirmé sa VMA à la hausse. J'ai également pu constater un progrès dans la puissance développée et l'encaissement relativement facile quant à l'enchaînement : des différents exercices composant chaque séance, puis des entraînements, et y compris des compétitions. J'ai choisi de développer cette semaine, qui m'a paru également intéressante au niveau de la régénération musculaire, elle apparaît en effet nécessaire avant d'entamer les huit semaines de travail spécifique marathon. C'est aussi selon moi, un moment important dans la préparation puisque l'athlète, avec le travail précédemment effectué, sera plus optimiste pour attaquer les semaines basées sur les entraînements spécifiques marathon. Et l'intérêt pour l'entraîneur, est qu'à ce terme, il ne doit plus y a avoir de doute sur la capacité de l'athlète à tenir les objectifs chronométriques lors des séances ultérieures, qui seront imposées en fonction de sa VMA.

Les trois semaines qui précèdent la compétition



Nous arrivons à la dernière semaine d'entraînement spécifique et avant les quinze jours de relâchement. J'ai pensé à particulièrement tenir compte de l'état de fraîcheur de l'athlète et de sa motivation.

Cette semaine est l'aboutissement des séances spécifiques.

J'ai programmé le mardi, une séance de VMA courte dans la même optique que les huit semaines de préparation, soit deux séries de 4 X 500m. Cette séance étant réduite volontairement au profit de la dernière séance de spécifique du jeudi, car l'athlète devra (pratiquement) être dans les mêmes conditions que la compétition à venir, c'est-à-dire avec une certaine aisance.

La séance doit être réalisée avec facilité si le travail réalisé précédemment, a été fait dans les règles. J'ai donc programmé une séance jeudi 25 mars soit dix-huit jours avant l'échéance. Celle-ci n'étant pas la dernière séance longue puisque il est aussi prévu le dimanche 28, une sortie de 1h30 soit quinze jours avant le marathon.

Cette semaine sera riche en enseignements puisque Laurent n'aura pas encore récupéré de la charge de travail que suppose les huit semaines de préparation. Mais, l'athlète sera en pleine possession de ses capacités physiques. Et l'on peut supposer qu'après la période de relâchement, il retrouvera une fraîcheur qui le remettra automatiquement dans de bonnes conditions physiques avant le début de l'épreuve. Il sera donc important et intéressant de voir comment Laurent va passer cette dernière séance, et ce, également du point de vue psychologique. En effet, si l'athlète passe dans les chronos imposés, il sera confiant pour la compétition.



Dans les huit semaines de travail spécifique, j'ai emmené Laurent progressivement sur le travail de VMA longues afin de l'habituer à l'exercice. Mais également afin de ne pas créer de traumatisme pour les dernières semaines plus difficiles.

On rentrera ensuite dans un processus dégressif de la charge de travail lors de l'avant dernière semaine. L'athlète continuera ainsi à se sentir toujours actif. Sans complètement délaisser le maintien de l'état de forme, une petite piqûre de rappel (de séance spécifique) viendra le maintenir le jeudi, toujours dans la perspective du rythme à maintenir.

La dernière semaine sera complètement consacrée à la récupération et les quelques séances restantes iront dans le sens du maintien de l'état de forme. Nous suivrons attentivement l'alimentation durant toute la préparation, mais d'autant plus lors de la dernière semaine, et celle suivant le marathon.

J'intégrerai une dose d'étirements (rigoureusement sélectionnés en vertu de la formation Andrézieux novembre 2007) après chaque séance (*Voir dessins ci-après*) durant la préparation afin de continuer d'assurer sa bonne condition physique et physiologique.

Cependant, lors de grosses séances de VMA, je proposerai à Laurent de décaler ses séances d'étirements au lendemain, lors de séances de footings doux pour relaxer un peu la musculature.

Voici les principaux mouvements d'étirements qui seront appliqués durant la préparation :

- 1) : Etirement statique passif des mollets
- 2) : Etirement des adducteurs
- 3) : Etirement statique passif des mollet et des triceps
- 4) : Etirement des quadriceps
- 5) : Relâchement de la chaîne arrière.

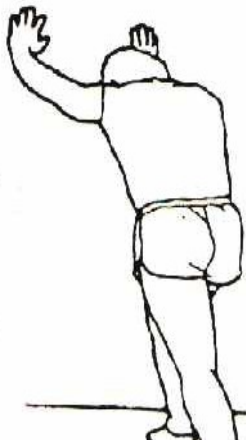
1) _____



2)



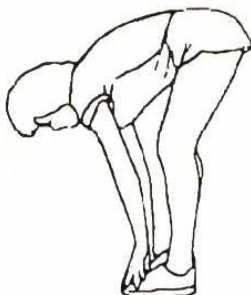
3)



4)



5) _____



Le bilan



Bien que la compétition fut assez loin lors de la programmation de ce plan d'entraînement, j'ai tout de même insisté sur une montée progressive dans l'intensité de l'activité. Et ce, à chaque phase de la préparation (période de développement générale et période spécifique). J'ai également divisé chacune de ces phases, en une période « dure » et une période « plus douce ».

J'ai proposé à Laurent ma vision de la préparation et lui ai expliqué les subtilités de la méthode mise en place. Méthode consistant à l'application des éléments théoriques résultant de ma formation.

Un premier constat à relever sur le travail de développement général porte sur le fait que Laurent a retrouvé une certaine assurance en lui, et a aussi plus confiance quant à sa condition physique. J'ai à cet effet, appliqué dans cette période quelques footings avec des « allures spécifiques » afin de rentrer progressivement dans la période des séances spécifiques.

Le bilan actuellement, est plutôt positif puisque l'athlète a hâte de rentrer sur ses allures de marathon « grandeur nature ».

Le travail en côtes, les séances en sous-bois, et les sorties en parcours de cross ont été plutôt bénéfiques puisque Laurent a retrouvé une aisance dans ses foulées, et une faculté de récupération supérieure à la même époque, l'année précédente.

Nous n'avons pas rencontré de problème particulier. Une excellente collaboration à venir nous attend.

Nom du candidat : Laurent Voiron N° de Licence : 724942

Semaine 01... Du 20 au 26 janvier 2008

	<i>Lundi 20</i>	<i>Mardi 21</i>	<i>Mercredi 22</i>	<i>Jeudi 23</i>	<i>Vendredi 24</i>	<i>Samedi 25</i>	<i>Dimanche 26</i>
Type de séance	R = Repos	Côtes X12	45' de footing	TEST VMA	R	50'	1h10
Description	Avant dernière semaine de développement général	Dernière séance de côtes (=200m)		Confirmation de la VMA afin de calculer les séances (Méthode VAMEVAL)			Sortie longue
Volume							
<i>Semaine 02.....Du 27 janvier au 02 février 2008</i>							
	<i>Lundi 27</i>	<i>Mardi 28</i>	<i>Mercredi 29</i>	<i>Jeudi 30</i>	<i>Vendredi 31</i>	<i>Samedi 01</i>	<i>Dimanche 02</i>
Type de séance	R	R	50'	40' + PPG	50'	R	1h20
Description	Dernière semaine de développement général			20mn de footing + 40mn de PPG			
Volume							
<i>Semaine 03.....Du 03 au 09 février 2008</i>							
	<i>Lundi 03</i>	<i>Mardi 04</i>	<i>Mercredi 05</i>	<i>Jeudi 06</i>	<i>Vendredi 07</i>	<i>Samedi 08</i>	<i>Dimanche 09</i>
Type de séance	R	12 X 500m	R	50'	3 X 10'	45'	1h30
Description		récup. 1'. En 1'45			Séance derrière un vélo à 15km/h. 20' d'échauffement, et 3' de récup.		
Volume		6 km					
<i>Semaine 04.....Du 10 au 16 février 2008</i>							
	<i>Lundi 10</i>	<i>Mardi 11</i>	<i>Mercredi 12</i>	<i>Jeudi 13</i>	<i>Vendredi 14</i>	<i>Samedi 15</i>	<i>Dimanche 16</i>
Type de séance	R	30 X (30/30)	45'	3000 + 2000 + 3000	R	45'	1h45
Description		5 blocs. 50" de récup. entre les blocs		Première séance significative. 3' de récup.			
Volume				8 km			

Nom du candidat : Laurent Voiron N° de Licence : 724942

Semaine 05... Du 17 février au 23 février 2008

	Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
Type de séance	repos	3X500+3X400+3X300+3X200	50'	5 X 2000m	1h	45'	2h
Description		45" de récup. entre les series et 1'30 entre les blocs		récup. 2'30			Endurance fondamentale
Volume		4,2 km		10 km			

Semaine 06..... Du 24 février au 02 mars 2008

	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 01	Dimanche 02
Type de séance	R	50' + 15 lignes droites + 10'	45'	1H30 à la sensation	R	R	2h15
Description	<i>Semaine plus légère</i>						Dont 2 X 30' à allure marathon
Volume							

Semaine 07..... du 03 au 09 mars 2008

	Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09
Type de séance	R	15 X 400m	45'	15' + 3 X 20'	1h	R	2H15
Description		à 95% en 1'24. Récup. 1'		Séance en sous-bois avec 3' de récup. Allure 75% environ			Endurance fondamentale
Volume		6 km					

Semaine 08..... Du 10 au 16 mars 2008

	Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
Type de séance	R	5X300+5X200+5X300	1h	1H15	45'	R	2h15
Description		(20' d'échauffement) récup. 45" entre les séries et 1'30 entre les exercices		Parcours de 15 km			Endurance fondamentale
Volume		4 km		15 km			

[Retour au sommaire](#)

Nom du candidat : Laurent Voiron N° de Licence : 724942

Semaine 09... Du 17 au 23 mars 2008

	Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
Type de séance	50'	2 X (200+300+400+400+300+200)	1h	50'	R	45'	1h30 dont 2 X 30' (de 75 à 80%)
Description		VMA courte. 45" entre les séries et 1'30 entre chaque bloc				Séance en fonction de la sensation de l'athlete	Dans une compétition non officielle
Volume		3,6 km					
Semaine 10... du 24 au 30 mars 2008							
	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 29	Dimanche 30
Type de séance	R	2 X (5 X 400)	45'	5000+3000+5000	50'	R	1h30
Description		En 1'24. Récup 45" entre les séries et 1'30 entre chaque bloc		Derniere séance spécifique. Récup. 3'			Allure modérée dont 30' allure spécifique marathon
Volume		4 km		13 km			
Semaine 11... Du 31 mars au 06 avril 2008							
	Lundi 31	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04	Samedi 05	Dimanche 06
Type de séance	R	12 X 200m	50'	5 X 1000m	R	R	1H
Description		Petite séance de VMA courte récup. 30"		Piqûre de rappel. Récup. 1'30			
Volume		2,4 km		5000 m			
Semaine 12... Du 07 au 13 avril 2008							
	Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
Type de séance	R	30' + 8 X 400m	50'	R	R	35' + 6 lignes droites	Marathon
Description							Compétition
Volume		2400 m					

[Retour au sommaire](#)