

# La reprise, mode d'emploi par Jean Claude Le Cornec

## La reprise, mode d'emploi par Jean Claude Le Cornec

Les vacances sont maintenant terminées, une nouvelle saison commence .... avec peut être aussi de nouveaux objectifs, de nouvelles ambitions ! Mais repartir sur les bases d'entraînement laissées avant les vacances ne sera pas la bonne solution. Et tout est aléatoire, pourquoi ?

Après chaque coupure nécessaire à la récupération comme celle de la coupure estivale vous avez obligatoirement perdu un peu de vos acquis.



Toutefois cette coupure estivale qui était nécessaire vous a permis de recharger l'organisme, de diminuer le stress de la compétition et de l'entraînement.

Sachez que tout principe de l'entraînement est le maintien des acquis. Alors il faudra recommencer les gammes. « *Cent fois sur le **métier** remettez votre **ouvrage** !* », cette citation bien française veut dire ce qu'elle veut dire ! à savoir qu'il faudra travailler et retravailler inlassablement pour réaliser vos objectifs.

Mais pas d'inquiétude, vous ne repartez pas de zéro, bien heureusement pour vous. Surtout si pendant cette coupure estivale et comme bon nombre de coureurs, vous vous êtes entretenu pour garder une condition physique optimale sous une forme plus ludique comme pratiquer un sport co entre amis, de la natation, du vélo, peut-être un peu d'escalade, etc....Tous ces sports différents vous ont permis de maintenir une condition physique optimale qui va maintenant vous servir pour la REPRISE.

### **Alors comment faire :**

- La première des choses est de ne pas reprendre le même rythme d'entraînement, je veux dire par là, le même nombre de séances. Tout doit être progressif...Si vous aviez l'habitude de courir 3 fois, reprendre à 2 séances, 4 fois, reprendre à 3. Pour les confirmés, reprendre à 4 séances.
- Lors de vos sorties, ne pas reprendre le même kilométrage d'avant la coupure. Comme dans le nombre de séance à effectuer, l'augmentation du kilométrage devra lui aussi être progressif...
- Ne pas vous imposer une durée d'entraînement trop longue, bien que cette durée soit corrélée avec le kilométrage. Donc priorité au temps de travail et non au kilométrage. *Au même seuil de travail, le kilométrage sera automatiquement différent suivant le niveau du coureur. Le premier ne pourra faire que 8km en une heure comme le second 16 km s'il en a le niveau.* L'idéal est une

- reprise sur 45 - 50 minutes puis passer à 1h avec une intensité de 50 - 60% de la précédente VMA.
- Plutôt que vous imposez des vitesses de travail, courir à la sensation vous fera le plus grand bien pour une reprise.
  - Incorporer dans vos footings de récupération des petites accélérations de 30'' à 50'', toujours à la sensation, sans toutefois faire du sprint. (Récupération mi marche - mi trot sur la distance). Ce petit travail d'accélération va vous permettre de revenir plus vite dans un travail plus qualitatif de « fractionné »

**Tous les points qui viennent d'être énumérés tournent autour de la progressivité, gage de réussite pour une bonne reprise.**

- Lors de vos entraînements, observer la nature et utilisez la comme obstacle, ce qui vous sera bénéfique pour effectuer une musculation légère des membres inférieurs, comme des montées d'escaliers, courir sur des sentiers avec franchissement d'obstacles, faire des accélérations en côtes, etc... observez bien vous allez trouver vos propres exercices pour développer plus efficacement votre système cardio-vasculaire..
- A domicile, quelques séances d'abdominaux et de gainage vous feront le plus grand bien.

Passez ce petit cycle de reprise, trois semaines environ, il va de soi qu'il va falloir programmer un travail plus qualitatif et ordonné type fractionné sans oublier de bien identifier les objectifs. Pour ce travail qualitatif, une piste d'athlétisme serait l'idéal mais si vous n'en avez pas à portée de main un stade, un parc ou un chemin fera l'affaire. A condition toutefois de bien mesurer les distances de travail que vous aurez à effectuer. Faites des repères sur des portions de 200m, 300m, 400m, etc...



En rappel, la coupure que vous venez de faire pour profiter pleinement de vos vacances a permis de régénérer votre organisme mais a provoqué une diminution de votre VO<sub>2</sub>max et de votre VMA.

La VO<sup>2</sup> max déterminera la VMA du coureur.

Il ne faudra donc pas perdre trop de temps pour reprendre assidument ce travail qualitatif. Vos vitesses d'entraînement aux différents seuils ainsi que votre vitesse de compétition dépendent en effet de votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie). Plus votre VMA sera élevée, plus hautes seront vos vitesses de travail et votre vitesse en compétition.

Depuis de nombreuses années, le **travail par intervalles** a été retenu comme méthode de référence pour améliorer la VO<sub>2</sub>max. Pour que ce type de travail soit efficace, il doit se courir à une intensité élevée (proche de VO<sub>2</sub>max) en répétant des fractions d'efforts (à intensité régulière) entrecoupées de récupérations courtes. De cette manière, il permet d'augmenter le débit cardiaque de façon maximale et ainsi d'augmenter l'apport d'oxygène vers les muscles squelettiques. Voir <http://sdpo.com/quels-moyens-ameliorer-vo2max-amandine-jean-claude-cornec/> et <http://sdpo.com/comment-developper-vma-coureur-debutant-confirme-amandine-cornec-boutineau/>

Vous avez maintenant tous les artifices pour une bonne reprise.

En dernier conseil, si le **respect de la progressivité est gage de réussite pour une bonne reprise d'entraînement**, cette même progressivité devrait être également appliquée dans le choix de vos courses, surtout si vous envisagez de vous engager sur des épreuves à fort kilométrages type marathon ou ultra trail.

Prenez part à ces distances qu'une fois votre organisme prêt pour ce défi. N'hésitez pas à vous engager sur des distances plus courtes type 10km ou semi ou encore cross-country. Dans cette dernière discipline, votre organisme s'en trouvera renforcé. N'oubliez pas vos pointes !!



Jean Claude LE CORNEC □ Membre du bureau directeur de l'AEIFA  
Organisateur de l'Ultra Trail d'Angkor  
[sdpo@sdpo.com](mailto:sdpo@sdpo.com)  
[www.ultratrail-angkor.com](http://www.ultratrail-angkor.com)