Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 27 (1970)

Heft: 5

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le coureur de demain

par le docteur Ernst van Aaken
(Suite du No 4)

Or, sans courir 20 km par jour, le coureur de 800 m de demain ne sera pas à même de réaliser d'excellentes performances. De même, un sprinter ne peut plus se dispenser d'accomplir, en s'échauffant et au trot, un grand nombre de kilomètres pour automatiser son habileté à courir. Mais l'innovation de l'entraînement idéal du coureur de demain réside à vrai dire dans le fait qu'il courra tout au long de la journée «comme en jouant», avec force pauses, changeant continuellement sa cadence, le nombre et la longueur de ses foulées, l'ampleur de son entraînement... sans toutefois jamais donner son maximum.
On rapporte que le patineur Kees van Kerk a illustré pareil système d'entraînement un peu avant les Jeux de Grenoble, puisqu'il était en fait toujours et toute la journée à l'entraînement. En été serveur derrière un comptoir, il restait toujours chaussé de patins, s'entraînant ainsi des heures sans grand effort.
Le coureur de demain – prenons pour exemple celui qui désirera réaliser 3'20" sur 1500 m – devra forcément

> courir environ 40 km chaque jour, en quelque 4 heures, à raison de 5 séances d'entraînement réparties sur 18 heures.

En admettant que notre coureur est «étudiant», que comme tel il a 5 cours à suivre chaque jour, et qu'il consacre en outre 2½–5 heures à ses études, ou 2–3 heures à d'autres activités, on obtient en moyenne le tableau schématique suivant:

5.45	lever; 10 km au trot, en forêt ou sur route
7.00	douche ou bain, petit-déjeuner léger
8.00 – 13.00	cours
13.00 – 13.30	5 km au trot (dans le parc de l'université), avec légères accélérations, puis déjeuner peu copieux et 15 minutes de sieste
14.15 – 15.30	étude
15.30 – 16.00	5 km au trot, puis 2 × 500 m à la cadence de compétition sur 1500 m;
16.15 – 18.00	achats, musique, lecture
18.00 – 19.30	10 km au trot, sur route ou en forêt, puis un léger 1000 m à 70 pour cent, et trot sur 2000 m. Puis douche et dîner.
20.00 – 22.30	étude ou divertissement (télévision, cinéma, concert, théâtre, etc.).
22.30 – 23.15	7 km en décontraction; toilette ou douche, puis lecture jusqu'à 24 h. Jus de fruit ou de légumes avant le coucher.

Ce tableau montre que l'on pourrait fort bien concilier harmonieusement études et entraînement.
Le samedi ou le dimanche, notre coureur parcourra parfois 60 km ou plus en forêt. Il courra «comme en jouant», entrecoupant sa course de pauses marchées, et parfois de légers exercices de gymnastique, de pauses de récupération. Ne pas dédaigner non plus de légers sprints en descente. En montée, ne courir qu'en équilibre respiratoire. Tout cet entraînement se déroulera sur un parcours varié, mais si possible sur sol tendre, avec légère montée de 1000 m tous les 10 km. Il est bon de parcourir les 10 premiers km à raison de 10 fractions de 1000 m au trot, entrecoupées de 50 m àla marche, cela comme mise en train. Puis d'accomplir de temps en temps 1–2 km à la marche. D'autre part, faire une pause de 10 minutes entre le 40e et le 50e km. Mises à part les fractions parcourues en tempolaufs, courir les 60 km à une fréquence pulsatoire oscillant au maximum entre 120 et 140 par minute; éviter soigneusement de courir à une fréquence plus élevée. L'idéal est de parcourir pareille distance avec deux ou plusieurs compagnons. On peut même, en cours de route, rompre la monotonie de l'entraînement en s'adonnant à des jeux de course. Il est important de courir de telle sorte que l'on puisse à tout moment converser. Bien entendu, auparavant on aura eu soin de se ménager le temps nécessaire pour courir ainsi, durant plusieurs heures, avec plaisir et «en s'amusant». Il n'est pas déconseillé, au cours de cette longue séance d'entraînement, de courir de temps en temps 60–80 m en accélération. Ainsi, à la fin de cette journée, on sera parvenu à travailler toutes les cadences de course.

Au cas où des douleurs aux genoux ou aux pieds empêcheraient l'athlète de courir si longuement, il essaiera de parcourir de temps en temps à bicyclette, à titre de compensation, une distance de 250 km terminée par quelques kilomètres de course à pied en décontraction, cela pour qu'après ces heures passées à vélo les jambes se réaccoutument aux mouvements du coureur à pied.

Pour les coureurs de demi-fond et de fond, l'entraînement à bicyclette est le seul entraînement complémentaire vraiment judicieux. On sait en effet qu'en raison de leurs kilomètres d'entraînement et de compétition – 100–300 km en 2-8 heures - les cyclistes possèdent les cœurs les plus volumineux, les plus aptes à l'effort. L'effort accompli aussi longtemps n'exige pas en effet des fréquences pulsatoires de 180/min. mais bien un steady-state presque constant. Un sportif blessé, et aux jambes notamment, peut d'ordinaire faire encore du vélo, et donc continuer à travailler son endurance. Et même, il ménagera ainsi ses réserves parce que la cadence de cette course ne peut être que faible, garantissant un bon approvisionnement en oxygène. Pour le coureur de demain, il n'est guère d'autre sport vraiment complémentaire. Mentionnons tout au plus une gymnastique qui fait travailler certains groupes de muscles afin de prévenir des blessures et pour remédier à certaines faiblesses individuelles du système osseux ou des faisceaux musculaires. Par contre, un entraînement musculaire au moyen d'haltères, par exemple, est tout à fait déconseillé,

pour deux raisons capitales: la mise en œuvre du système cardio-vasculaire se trouve ici réduite du fait d'un travail alors surtout statique, et le système musculaire lui-même se développe inopportunément. De plus, en fait le coureur prend du poids, parce que se forment des groupes de muscles qui vont eux-mêmes gêner le travail d'endurance.
Sur une distance de 800 m et plus, le coureur de demain sera, à l'entraînement, un marathonien de 185–190 cm et d'un poids inférieur de 20–25 kg au poids dit normal. Un exemple: avant les Jeux de Tokyo, Norpoth pesait 58 kg pour 184 cm, et pour un volume cardiaque de 1243 cm^3, ce qui donne un facteur d'endurance équivalant à 1243 : 58 = 21,4, chiffre qui constitue probablement un record absolu en ce domaine. A titre de comparaison, pour un coureur de classe mondiale comme Paul Schmidt ce facteur n'était que de 14,0.

Mais pour déterminer les possibilités d'un coureur de demi-fond et de fond, il faut introduire, dans une formule, outre le volume cardiaque en cm^3 et le poids du corps en kg, les grandeurs suivantes: capacité maximale d'absorption d'oxygène en litres, longueur de jambe en dm, et nombre de pulsations au repos et par minute. Ladite formule se présente alors ainsi: volume cardiaque V divisé par le poids du corps P multiplié par la capacité maximale d'absorption d'oxygène C elle-même multipliée par la longueur de jambe L, cette valeur globale étant divisée par la fréquence pulsatoire F, soit:

$$\frac{(V : P) \times C \times L}{F} = \text{indice OSC}$$

Et pourquoi cette expression d'indice OSC? Parce que dans notre club de Waldniel (l'«Olympischer Sport Club», il sert à détecter des espoirs pour le demi-fond et le fond. Pour Norpoth, cette formule a donné, 8 semaines avant les Jeux de Tokyo:

$$\frac{(1243 : 60) \times 5{,}0 \times 9{,}5}{45} = 22{,}2$$

Pour un Gerd Schmitz, entraîné exclusivement selon la méthode de pure endurance, et qui, à 19 ans, a déjà réalisé 14'05'' sur 5000 m, on obtient:

$$\frac{(945 : 60) \times 4{,}2 \times 8{,}4}{48} = 11{,}5$$

Encore 42 km à parcourir (Photo Hugo Lörtscher)

Autre cas: celui d'un décathlonien dont le volume cardiaque équivaut à 800 cm^3, le poids à 90 kg, la capacité maximale d'absorption d'O^2 à 5,0 l, la longueur de jambe à 9,0 dm et la fréquence pulsatoire à 54/min; l'indice OSC n'est pour lui que de 8,3. Alors que, si l'on admet pour le coureur idéal un volume cardiaque de 1250 cm^3, un poids de 60 kg, une capacité maximale d'absorption d'O^2 de 6,0 l, une longueur de jambe de 9,7 dm et un pouls de 40/min, cet indice atteindra 30,2.

Cette formule englobe donc les différentes grandeurs considérées comme importantes pour réaliser des performances optimales en fond et en demi-fond selon la méthode d'entraînement basée sur l'endurance pure. On pourrait également – afin d'avoir une courbe exponentielle et non pas linéaire – exprimer l'indice OSC en logarithmes ou en pour-cent, la valeur de 33,3 étant alors prise pour 100. On obtient ainsi 24,9 pour cent pour notre décathlonien, 34,5 pour cent pour Gerd Schmitz, 66,6 pour cent pour Norpoth et 90,6 pour cent pour le coureur-type de demain tel que nous le concevons. L'entraînement du coureur de demain ne différera guère de celui de chacun (coureur «populaire», jeune coureur ambitieux, enfant, vieillard ou femme). Il s'agit en fait, répétons-le, de courir en équilibre d'oxygène, comme si l'on jouait. Il faut que même après des heures d'entraînement, le goût – mais aussi la capacité – de courir, et de courir encore plus vite, subsiste. Il va sans dire que pour le commun des coureurs le nombre des kilomètres à parcourir et la cadence de course seront moins élevés que pour les coureurs d'élite. Notons que, quel que soit son âge, le novice ne tardera pas à courir aisément quelque 10 km par jour. Dans ce but, il lui suffira, au début, d'entrecouper sa course de beaucoup de pauses marchées (une minute tous les 400 m). Des enfants de 8 ans et des gens ne débutant qu'à 50 ans en arrivent à courir 5 km en peu de temps. Et même des personnes exposées à un infarctus ont été – et continuent à l'être – entraînée ainsi.

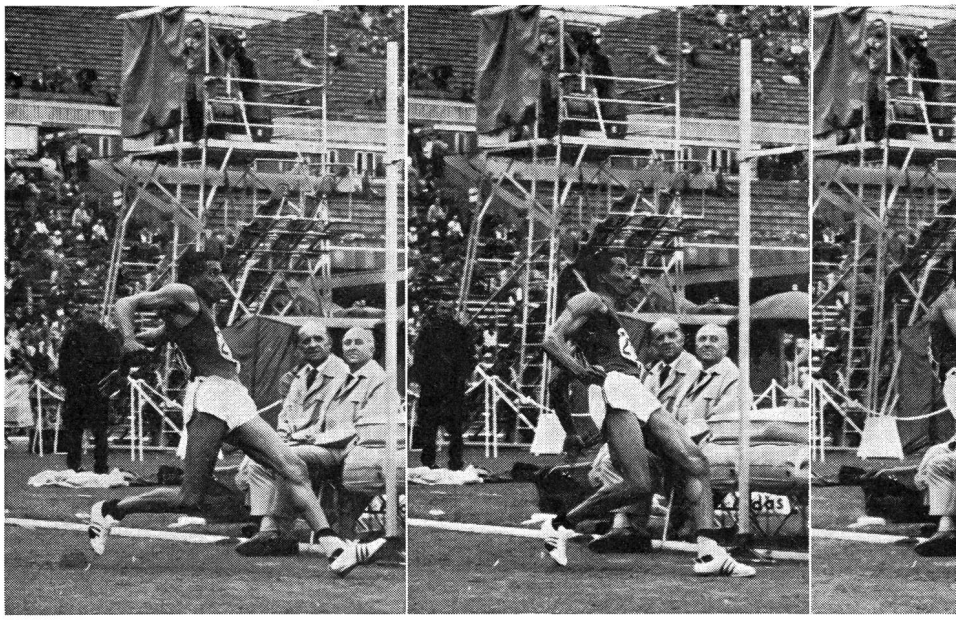
Zatopek avait déjà choisi le juste dosage pour les meilleurs coureurs, lorsqu'il parcourait ses 60 à 100 fois 400 m en 80–90'' seulement. En intercalant tous les 350 m ou tous les 700 m des pauses marchées de respectivement

(Suite page 130)

Le cross-country, une occasion de tester la forme du moment. De gauche à droite: Knill, Dietiker, Corbaz, Kunisch, Ellenberger, Liechti. (Photo Noël Tamini)

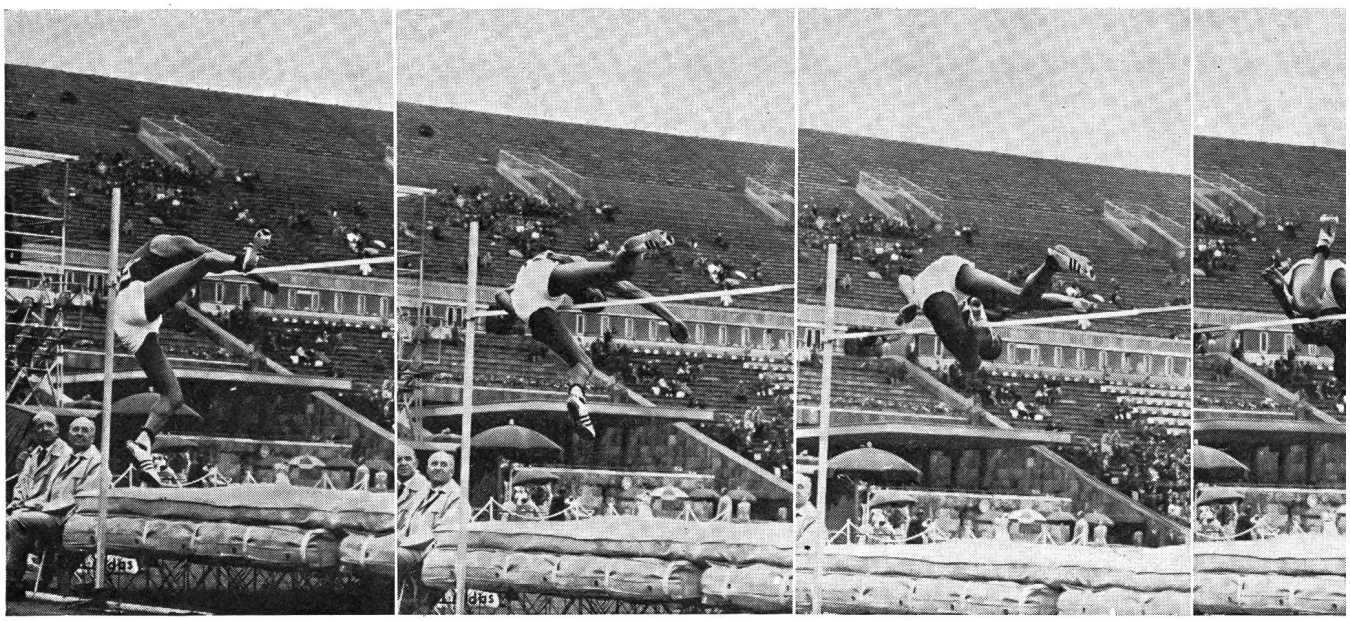
Robert Sainte-Rose (F) au rouleau ventral plongé

Aux championnats d'Europe de 1966 à Budapest, Sainte-Rose obtint la médaille d'argent avec 2,12 m.
Selon les indications de Toni Nett, il avait alors 23 ans, et mesurait 1,91 m. pour un poids de 80 kg.
Dans son style, il faut remarquer: l'engagement symétrique des bras, dans les



1 2 3

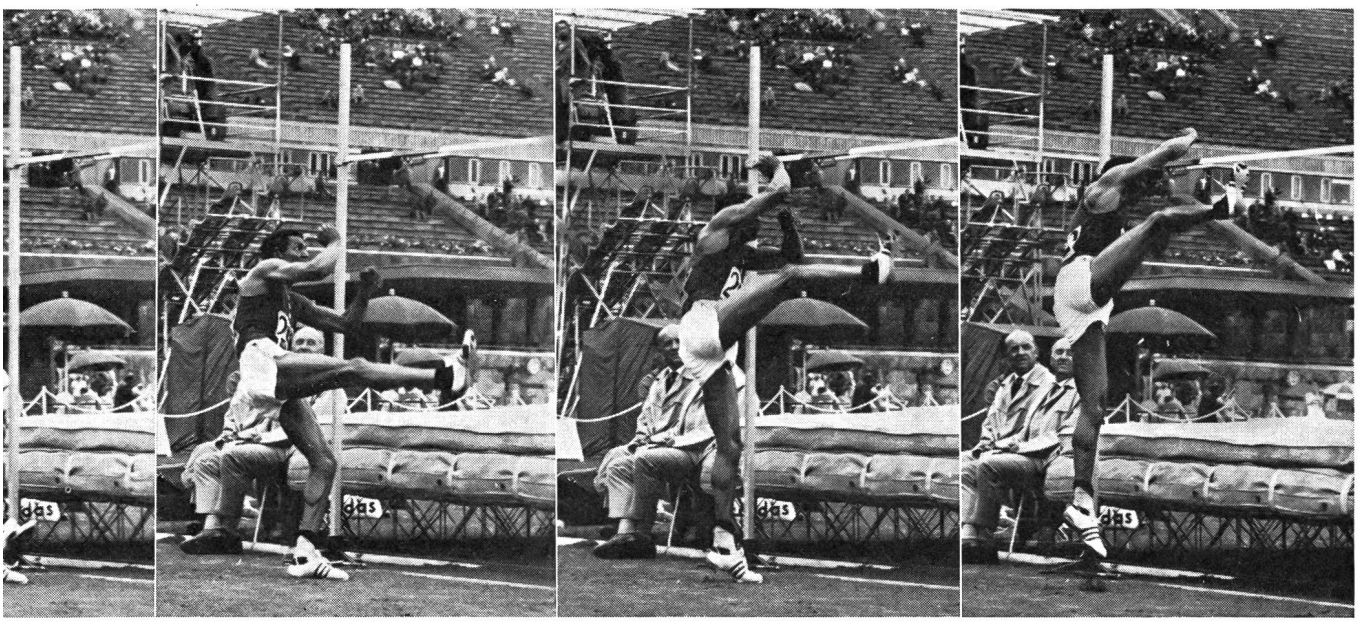
7 8 9 10



figures 1 à 5. Juste avant l'appel, son centre de gravité se trouve très bas. Cette position très avantageuse est obtenue grâce à une flexion bien marquée de la jambe d'appel-appui et par une assez forte inclinaison du torse en arrière. Tout l'effort du français est dirigé vers le haut; on ne voit pas trace de rotation. La très petite impulsion à cet effet a pour résultat que la chute se produit sur le côté et non sur le dos comme la plupart des sauteurs.

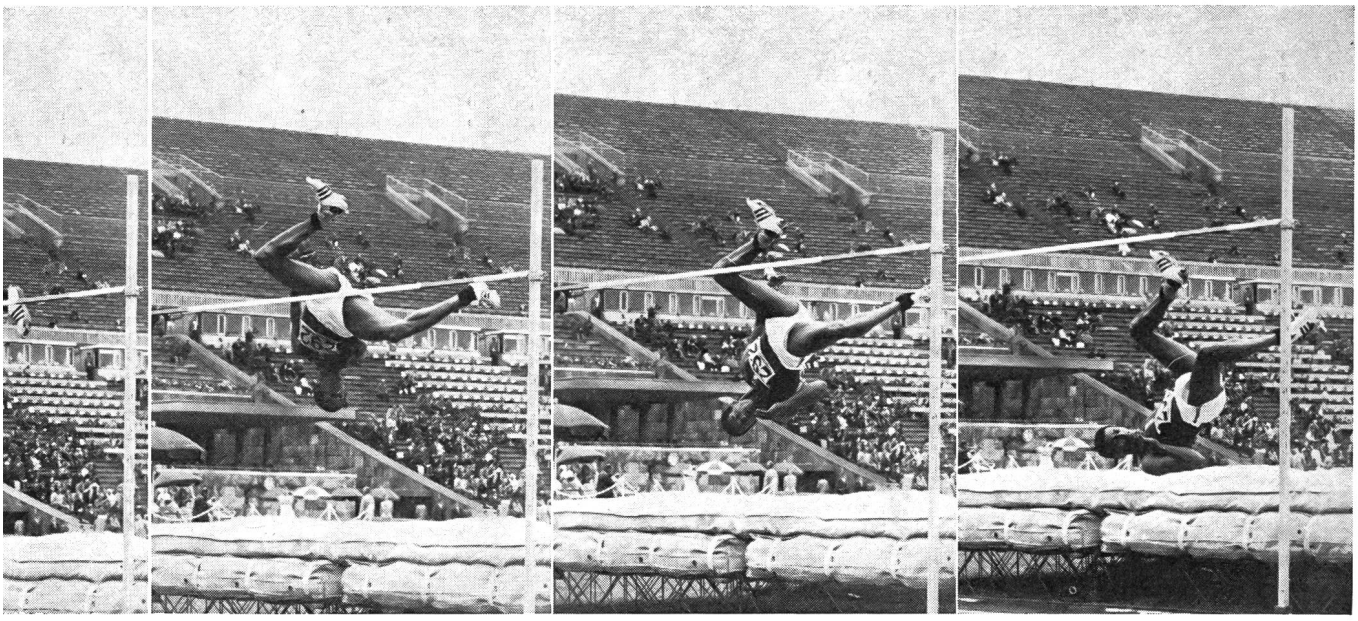
Cinégramme: Elfriede Nett

Commentaire: Arnold Gautschi



4 5 6

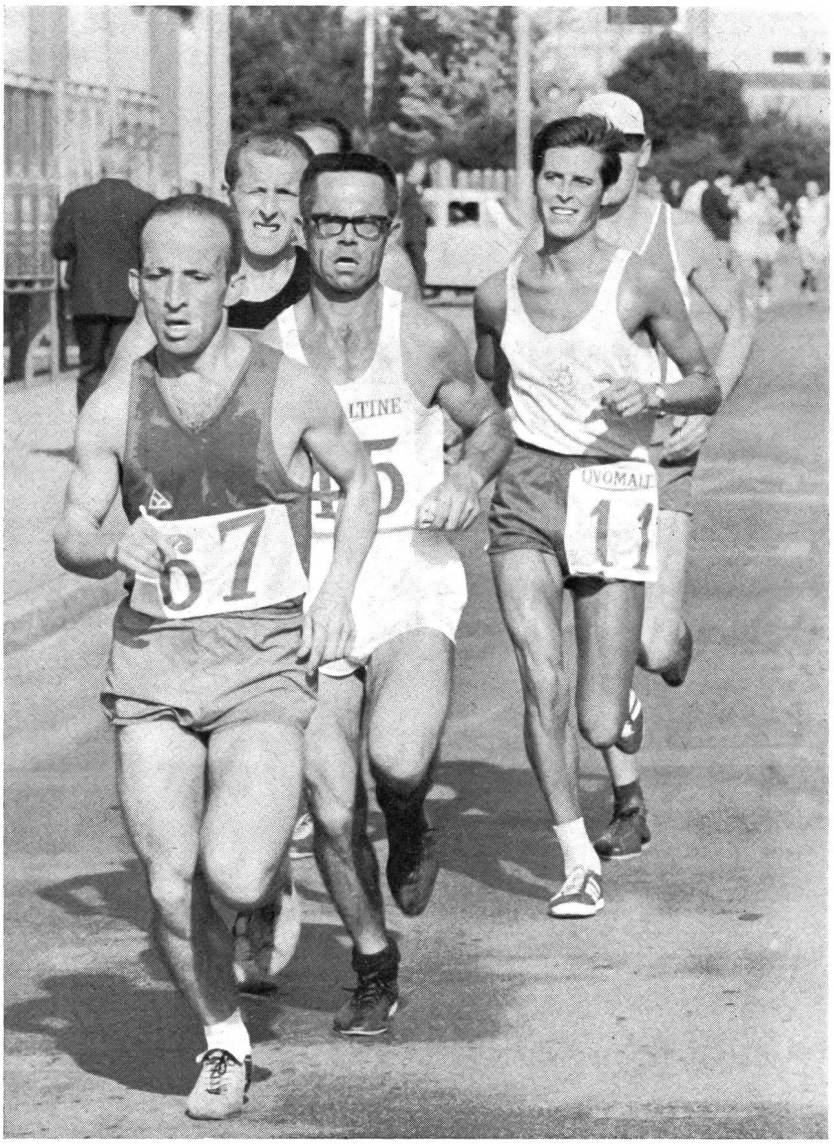
11 12 13



50 et 100 m (ainsi déterminées en raison de la longueur de 400 m d'une piste normale), chacun est bientôt à même de parcourir 10, voire 20 km à l'entraînement. Puis, durant les premiers mois, après les premiers kilomètres au trot entrecoupés de pauses marchées, viendront de légers tempolaufs de 2000 ou 3000 m courus resp. 1 et 2 min. plus lentement que le meilleur temps personnel du moment. Un Norpoth peut donc, en forêt, répéter tranquillement ses 3000 m en 9'30'' sans que son pouls batte à plus de 150–160/min.

L'entraînement du coureur de demain tendra à accroître encore davantage l'approvisionnement des cellules en oxygène. Cela afin de permettre, par exemple à un coureur désirant réaliser 3'20'' sur 1500 m, de passer aux 1200 m en quelque 2'45'', mais d'y parvenir sans déséquilibre d'oxygène, et d'être en mesure, en un sprint de 300 m en quelque 37'', de mettre en œuvre les dernières réserves énergétiques. Alors, ces réserves sont encore pratiquement intactes puisque ni l'entraînement lui-même, ni la partie initiale de la compétition ne les ont vraiment entamées.

Le marathon, type d'épreuve à steady-state. (Photo Enderli)



Le record du monde que Norpoth établit sur 2000 m à Hagen est l'illustration caractéristique d'une course de ce genre.

Un mot de l'altitude. Un coureur approvisionné au mieux en oxygène, c'est-à-dire grâce à un entraînement oxygénique, à base d'endurance à cadence lente (et non pas d'interval-training!), attaque toujours plus vite le dernier tour d'un sprint long, parce qu'alors il possède encore des réserves d'oxygène, et qu'il se trouve quasiment frais, un peu comme le coureur qui vient de terminer son échauffement. La meilleure preuve nous en fut donnée à Mexico lors de la finale du 1500 m, où Keino résista au finish de Ryun grâce à un tempolauf couru avec des réserves d'oxigène. Ce fut la victoire du coureur de fond sur le «finisseur».

Si donc la possibilité de supporter des réactions anaérobies (sans oxygène), et donc la capacité glycolytique comme on l'appelle scientifiquement, était vraiment l'alpha et l'oméga de l'entraînement, on devrait par exemple, dès l'échauffement, au lieu de trotter, courir 30 × 200 m presque à 100 pour cent. Les pauvres – et jeunes – victimes de ce gaspillage d'énergie sur conseil «scientifique» sont hélas encore nombreuses.

Précisons encore quelques principes régissant l'entraînement du coureur de demain. C'est surtout en courant que l'on apprend à courir, tel est le plus important. Il faut donc délaisser tous ces exercices sportifs annexes qui ne favorisent pas le mouvement de la course et les fonctions inhérentes à la course. Pour des coureurs de demi-fond et de fond, les poids et haltères et l'entraînement purement musculaire constituent un pur non-sens, de même que tous les exercices destinés à accroître la force misculaire. Et notamment en montée (Hügeltraining), qui ne fait qu'intensifier l'effort... et ce n'est même pas le but de cet exercice. Alors qu'il est bien plus judicieux de courir plus rapidement au plat, car en montée on fait fonctionner d'autres rapports de levier que ceux requis d'une course sur piste, ou tout au moins au plat.

Autre principe: le corps n'apprend que ce qu'il exerce. Un principe que nous affectionnons d'ailleurs tout particulièrement, et qui ne souffre que quelques exceptions bien déterminées. Or, selon ce principe, on execerait en

montée un mouvement qui n'est même pas utile à l'organisme... étant donné qu'au programme des Jeux olympiques actuels ne figure aucune course de côte.

Contrairement aux adeptes de l'interval-training, le coureur de demain ne s'entraînera qu'occasionnellement à la cadence de compétition. Et celle-ci requiert une attention particulière. Prenons le cas d'un coureur de 5000 m qui veut travailler une cadence de 15' sur cette distance. Pour lui, l'entraînement du tempo consistera donc à courir 10 × 500 m en 1'30" ou, mieux encore, d'exercer cette cadence en une série de 20 × 500 m entrecoupés de pauses marchées de 3 min. au moins. Il s'avère en effet qu'après toute distance l'entraînement, c'est une marche de trois minutes qui favorise le mieux et le plus rapidement la récupération. L'interval-training au contraire, qui ne permet pas au coureur de récupérer suffisamment, fait que la fatigue s'accumule peu à peu.

Le but des courses-répétitions du coureur de demain est de développer, grâce à des pauses de récupération, la capacité d'accumuler sans fatigue un nombre de kilomètres de plus en plus élevé. Tant et si bien qu'après l'entraînement l'organisme se trouve en fait non pas «fatigué», mais bien «rafraîchi». Et pour bien travailler toutes les cadences de course et toutes les possibilités de la fonction musculaire, la séance d'entraînement s'achèvera par quelques accélérations de 60–80 m, mais sans dette d'oxygène. Le coureur de demain s'entraînera si possible chaque jour, hiver comme été. Sauf qu'en hiver, étant donné l'énergie requise de l'organisme pour lutter contre le froid, les séances dureront moins longtemps, les distances seront plus courtes.
(Van Aaken aborde ici le cas du coureur de marathon, qui a fait l'objet d'un article spécial paru dans le no 64 du «Miroir de l'athlétisme».)
Le coureur de demain respectera forcément certaines règles de vie. Sa journée débutera par 5 min. de gymnastique de décontraction, un trot de quelques kilomètres, douche ou bain chaud. De même, douche ou bain chaud après chaque séance d'entraînement, suivi d'un éventuel self-massage des jambes. La température de l'eau ne dépassera pas 42 degrés, assurant ainsi une intense irrigation de tous les tissus. Il est bon de faire suivre ce bain d'une douche froide... mais non pas d'un jet d'eau glacée, qui fouetterait l'organisme à la manière de certaines charges de l'interval-training; car ici comme en tout l'excès est à proscrire, le métabolisme cellulaire nécessitant une lente adaptation de l'organisme.
Sur le plan de la diététique, disons tout d'abord que les habitudes alimentaires diffèrent tellement d'une population à une autre qu'il est impossible de préconiser un régime particulier tenant compte de tous les facteurs. D'autre part, tout homme constitue à lui seul un monde à part, une individualité. Et l'on voit tel athlète très bien tolérer ce qui fait du tort à tel autre. Qu'il s'agisse du demi-fond ou du fond, pour le coureur de demain la règle diététique la plus simple est celle-ci: manger suffisamment mais aussi peu que possible, de façon à maintenir son poids à 10-20 kg au-dessous du poids dit normal.
Car l'homme se satisfait d'un minimum de nourriture, à condition que ce minimum contienne quelque 30 grammes de protéines riches. Or, cette vérité a aujourd'hui complètement disparu sous les habitudes alimentaires d'une société d'abondance. Ou alors elle est masquée par ces nutritionnistes et ces diététiciens qui préconisent telle ou telle dose alimentaire. «Mange bien et reste svelte!»... voilà une flagrante concession faite à l'homme de la société de consommation, à sa voracité et à sa faiblesse de volonté. Que survienne une période de misère, de dénuement - telle celle qui suivit la dernière guerre mondiale – ou une époque critique pour l'organisme – dans le cas de certaines maladies cardiaques – et tant l'homme que ses médecins se souviennent de certaines vérités. Ils se rappellent alors que des repas faits de jus de légumes ou de fruits, un régime hypocalorique, des mets peu copieux, une réduction de l'apport de matières grasses, etc. tout cela... améliore la force vitale de l'organisme. Tout cela crée et entretient, outre une certaine force cardiaque, une véritable endurance. Il n'est pas mauvais pour un sportif d'élite (ou pour un malade du cœur) de parfois ne consommer trois jours durant qu'un litre de jus de fruits et un litre de jus de légumes.
Avant une grande compétition, l'idéal est de ne rien absorber, sinon une tasse de café, ou du lait, du jus de choux crus, voire du jus de pomme; car il est bien connu que le travail de digestion est parfois pénible, et nécessite une «commutation» d'une partie de la circulation sanguine vers les organes de la digestion, ce qui ne profite pas à la musculature en action. En fait, et nous le répétons, l'alimentation précompétitive est une affaire strictement individuelle, reposant sur l'expérience personnelle de l'athlète. Un principe cependant: absorber alors le moins de nourriture possible. Selon certaines expériences, la solution idéale consisterait même à jeûner tout à fait dès la veille. En effet, le corps ne court pas grâce à la nourriture ingérée peu avant la course, mais bien au contraire grâce aux réserves constituées, au fil des mois d'entraînement, dans le foie surtout, la musculature, et de par les hormones et les ferments. Quant aux hydrates de carbone, ils ne jouent plus pous les sportifs le rôle qu'on leur attribuait encore ces dernières années; on les ne recommande que tirés d'aliments tels que le pain, le riz, les pommes de terre et le miel. En ce qui concerne l'apport de matières grasses, 40 g par jour suffisent, soit 15 g de graisses riches en acide linoléique, c'est-à-dire certaines margarines. Deux œufs cuits mollets permettent de couvrir complètement les besoins quotidiens de protéine. La viande maigre a son importance. Pour ce qui est des légumes, on les préférera aisément digestibles, et apprêtés en laissant les vitamines intactes. Choisir plutôt les légumes feuillus verts. De même que certains jus de fruits et de légumes, les légumes doivent créer dans l'organisme un milieu acide. Le coureur de demain n'oubliera pas non plus le lait, boisson universelle de l'humanité.

La durée quotidienne de sommeil varie selon les individus. Il faut bien dire toutefois qu'en général l'homme dort plutôt trop que trop peu. D'autre part, le mouvement constitue la thérapeutique la plus importante dans le traitement de blessures. S'agit-il d'une quelconque blessure des ligaments, der articulations, des muscles des jambes, il est toujours possible de continuer à se mouvoir à bicyclette. Les médicaments ne sont indiqués que dans les

cas les plus urgents. Et le soin de les prescrire devrait être réservé à des médecins sportifs possédant eux-mêmes une assez longue pratique de la course à pied. Dans certaines affections rhumatismales, qui souvent viennent surcharger l'effort du coureur, ainsi que dans le cas d'allergies de la peau, ou encore afin de favoriser les les réactions optimales de l'organisme des médecins sportifs chevronnés pourront prescrire des hormones cortico-surrénales.

N'oublions pas l'importance, pour le coureur de demain, de l'entraînement en altitude, tout particulièrement avant des Jeux olympiques.

Cet entraînement nécessite une volonté bien trempée et une disposition particulière envers différents problèmes physiologiques. Car seul un travail économique – à l'entraînement comme en compétition – reposant sur de bonnes connaissances physiologiques permettra au coureur de demain de s'exprimer pleinement, c'est-à-dire d'aller bien au-delà des performances d'aujourd'hui.

Enfin, le coureur a tout avantage à se livrer à un travail intellectuel durant les moments de loisir qui subsistent; il n'oubliera pas non plus l'effet décontractant de la bonne musique.

(Adapté en français par Noël Tamini, avec l'approbation de l'auteur)

«Coureur de demain» et coureur d'aujourd'hui

Arnd Krüger *

L'entraînement du «coureur de demain» tel que le conçoit le docteur van Aaken ne saurait être accepté sans autre par un coureur d'aujourd'hui. A vrai dire, seules deux choses me chicanent à ce sujet. Mais deux choses qui dans un programme d'entraînement pour coureurs de demain, méritent d'être bien pensées.

40 km par jour: rien d'excessif, puisque actuellement déjà les coureurs d'Igloi, à Los Angeles, s'entraînent 4 heures par jour sur piste. Mais en deux séances seulement, ce qui déjà réduit le temps nécessaire pour se changer et se doucher. Moi-même, coureur moyennement entraîné sur le plan de l'endurance – je ne cours rarement plus de 200 km par semaine en hiver – j'ai assez souvent à mon programme des journées de 40 km. Et cela ne signifie pas du tout que le lendemain j'aie perdu tout plaisir de m'entraîner. Je n'ai certes encore jamais fait plus de 50 km en une journée; il faut dire que je ne l'ai pas non plus essayé.

Un programme de 5 séances d'entraînement quotidiennes a certainement ses avantages. Cela fait accomplir tout au long d'une journée un «interval-training style Waldniel»: charges de plusieurs kilomètres entrecoupées de pauses de plusieurs heures. Un désavantage: le temps perdu à chaque fois pour se changer et se doucher.

J'ai déjà fait moi-même du sport comme étudiant et comme «étudiant». Je crois donc pouvoir dire que si l'on disposait d'autant de temps entre les séances d'entraînement, on pourrait même demeurer un véritable étudiant (sans les guillemets). En fait, on ne dispose pas de ce temps-là d'une séance à l'autre, surtout pas si l'on s'entraîne en altitude. Il est bien certain que mes remarques ne peuvent pas tout à fait concerner un «coureur de demain». Car mon indice OSC n'est que de + 19, et non de + 30 comme ce coureur idéal.

La durée de sommeil. En plaine, et à raison d'une séance d'entraînement par jour, 7 heures de sommeil me suffisent. Il me faut déjà 8–9 heures de sommeil pour 2 séances quotidiennes. A l'altitude de Mexico, il me fallait 8 heures... si je ne m'entraînais pas, 9 heures pour une séance quotidienne, et 10 heures pour deux séances. Et lorsque nous nous entraînions à plus de 3000 m, nous avions même de la peine à garder les yeux ouverts durant le trajet en bus. Au retour d'un entraînement à plus de 4000 m, nous nous sommes tous endormis en route. Et pourtant, la plupart de mes camarades étaient des Mexicains de Mexico, et donc habitués à vivre à plus de 2000 m. Bien sûr que pour 5 entraînements quotidiens l'intensité diminue quelque peu; je ne crois pas pour autant que notre «coureur de demi-fond de demain» pourra se contenter de moins de 10 h. de sommeil par jour, à moins qu'il essaie de se tenir éveillé en buvant du café,... ce qui à la longue ne serait pas très favorable à son pouls/repos, et donc à son indice OSC.

La seconde chose qui me surprend dans ce programme d'entraînement, c'est le peu de nourriture accordé à notre coureur de demain. La plupart des coureurs de demi-fond d'aujourd'hui ont d'ordinaire un robuste appétit. Ils ne se contenteraient normalement pas de ces «petit-déjeuner léger», «déjeuner peu copieux», «café», «dîner», «jus de fruits ou de légumes»... et cela même s'ils ne s'entraînaient qu'une seule fois par jour. D'autre part, si l'on veut prendre un vrai repas entre deux de ces 5 séances d'entraînement, on ne sera pas capable ensuite de courir de nouveau à l'heure prévue.

Je ne doute pas toutefois qu'il ne se passera pas longtemps avant que des coureurs s'entraînent 5 fois par jour. Ils pourront alors s'inspirer, pour répartir leur effort, du système d'entraînement proposé par le docteur van Aaken. Moi-même, avant d'écrire ces lignes je me contentais encore de deux séances quotidiennes. Depuis, il y a trois séances par jour à mon programme... A chacun de savoir ensuite doser son effort pour supporter trois entraînements quotidiens.

(Traduit par Noël Tamini)

* Krüger, actuellement étudiant aux Etats-Unis, a déjà réalisé 3'38"8 (1968) sur 1500 m.