



TECHNIQUE ATHLETIQUE

Qu'en est-il du système kenyan d'entraînement pour le cross

Extrait du bulletin n°57 des Entraîneurs Aquitains d'Athlétisme

Traduction de Jack Arnault d'un article d'Ibrahim Kimuthia et Owen Andersen

de la revue *Running Research News*

Au camp d'entraînement près d'Embu au Kenya se déroulent les trois premières semaines de mars pour préparer les Championnats du Monde de Cross. Les coureurs masculins courent environ 225 km par semaine et les féminines 145 à 160 km.

Au camp d'Embu, les coureurs kenyans courent à une vitesse exigée pour gagner les Championnats du Monde (2'45" à 2'48" pour les hommes et 3'03" à 3'06" pour les femmes) sur une base presque journalière, et le programme de la semaine inclue des côtes à fond, du travail d'intervalle, des séances de rythme énorme, et 19 exercices au total, tous sur un terrain accidenté à 2000 m d'altitude.

Ces trois semaines de tortures sont précédées de 5 mois de développement qui préparent les membres de l'équipe du Kenya à survivre à Embu. Le travail important du stage final ne pourrait pas être réalisé sans cet important travail de base.

LE MOIS D'OCTOBRE

Trois entraînements par jour : 6 heures, 10 heures, 16 heures.

Les entraînements de 6 et 16 heures n'ont rien d'extraordinaire ; le matin 7 à 10 km de course modérée et l'après-midi 30 à 45 minutes de course facile sur les chemins forestiers ou alors 30 à 40 minutes

de "circuit kényan d'entraînement" qui comporte des étirements, des exercices d'équilibre, des exercices de plyométrie : des sauts verticaux sur 1 ou 2 pieds, des foulées bondissantes. Alors que les exercices de 6 heures et 16 heures sont monotones et constants, jours après jours, ceux de 10 heures varient chaque jour et sont plus intenses.

Les entraînements de 10 heures du mois d'octobre :

- **Lundi :**

Sortie longue de 18-20 km à allure modérée. Cependant vers la fin du mois l'intensité augmente jusqu'à ce que la distance de 18-20 km soit couverte en 56-62 minutes (environ 3'06"/km).

- **Mardi :**

Travail de côte : 15 répétitions d'une côte pentue de 200 à 300 m. Durant les 3 premières semaines d'octobre l'allure est modérée et ressemble à la vitesse de compétition à la fin du mois.

- **Mercredi :**

Course rapide : ce peut être 10 km de fartlek alternant 2 minutes allure compétition et 1 minute de footing facile, ou bien une séance dure de 12 km à allure continue de 35 minutes (on peut dire au seuil anaérobie, pour Jack Daniels cette séance dure 25 minutes au maximum).

- **Jeudi :**

15 à 18 km à allure facile (environ 80 % de FC max).

- **Vendredi :**

Côtes ou 45 minutes de course facile.

- **Samedi :**

Compétition de 10-12 km ou des séances de rythme sur 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m.

Remarquons que les exercices de 10 heures les plus durs sont regroupés le mardi et le mercredi, laissant deux jours de travail plus facile avant la compétition du samedi ou l'entraînement par intervalles.

Malgré tout, le mois d'octobre est très dur.

En comptant l'entraînement unique du dimanche, qui est une sortie d'une heure à allure facile, une semaine type d'octobre totalise une distance de 180 à 200 km ; une grande charge si l'on considère que l'entraînement de septembre est presque nul.

La raison de l'entraînement énorme d'octobre est simple : beaucoup de coureurs de cross kényans sont dans l'armée, mais ils courent pour des clubs.

Pour être sélectionné pour un camp de cross country des armées, qui commence en novembre, un coureur doit être de haut niveau dans un club.

La compétition au sein des clubs est sévère, aussi les Kényans essaient d'être au top de leur forme aussi vite que possible en octobre.

La période du mois d'octobre est souvent vue comme un cycle d'entraînement choc par ceux qui ne sont pas familiers avec la course kényanne, et, en effet, la période à haut risque de blessure pour les coureurs kényans est le mois d'octobre.

Cependant le volume d'entraînement semble moins gargantuesque lorsque l'on considère le vécu des coureurs kényans.

Les enfants kényans d'âge scolaire courent au moins 150 km par semaine pour se rendre à l'école.

NOVEMBRE ET DÉCEMBRE

Le kilométrage total diminue. La fréquence des entraînements passe à deux séances par jour ; mais l'allure moyenne d'entraînement s'intensifie. En novembre et décembre, il y a une course facile de 7-10 kms chaque jour. La deuxième séance est décrite ci-dessous.

- **Lundi :**

Une course longue d'environ 18 km ou pas de course du tout si l'on voyage au retour d'une compétition.

- **Mardi :**

La course longue si elle n'a pas été faite le lundi ou une séance rapide sur 400 ou 800 m.

- **Mercredi :**

8 ou 10 km de fartlek ou des côtes.

- **Jeudi :**

Course facile de 7-10 kms

- **Vendredi :**

Pas d'entraînement si voyage compétition ou 30 minutes de jogging.

- **Samedi :**

Compétition de 10-12 kms contre une autre équipe ou une course 10-12 kms avec les équipiers, qui tourne souvent à la compétition.

- **Dimanche :**

Pas d'entraînement à cause du voyage de retour au domicile.

Cela semble plus facile qu'en octobre, et ça l'est, excepté que certaines des séances les plus faciles finissent par une course rapide, un 800 m en 2'05" ou un mile en 4'30' par exemple (la progression des courses très lentes à des courses plus rapides est une marque kényanne).

Le volume moyen par semaine est de 100 kms avec environ 25-30 kms (25-30%) du total à la vitesse du 10 kms ou plus vite. Ce qu'il est intéressant de noter c'est le lieu de ces entraînements.

Les coureurs kényans qui sont dans l'armée s'entraînent en octobre et novembre près de Nairobi, spécialement dans les montagnes abruptes de Ngong avec une altitude d'entraînement d'environ 1600 m à 2000 m.

La raison de l'entraînement à Ngong est que les promontoires abruptes accroissent beaucoup la puissance musculaire des jambes, ainsi les séances plus rapides, planifiées plus tard dans la saison, peuvent être courues à une allure plus rapide.

En décembre, beaucoup de coureurs se déplacent à Nyahururu, une commune au nord du Mont Kenya qui se situe à une altitude qui dessèche les poumons de plus de 2500 m.

L'idée est d'augmenter la concentration des globules rouges du sang, ainsi l'entraînement dur, rapide pourra être mené à bien fin janvier, début février, mais la stratégie n'est pas sans risque.



Moses
KIPTANUI

"Vous devez faire attention à ne pas perdre votre vitesse de pied lorsque vous vous entraînez à des altitudes aussi hautes" raconte Godfrey Kiprotich un coureur d'élite kényan qui s'entraînait avec John Ngugi durant les années où ce dernier gagna 5 championnats du monde de cross country.

Comme les Kényans le savent bien, la pression d'oxygène réduite à haute altitude conduit souvent à diminuer les allures moyennes d'entraînement, ce qui pourrait potentiellement réduire la forme compétitive en dépit du dopage naturel du sang qui survient dans de l'air rarifié.

Les Kényans tentent de combattre les effets de l'altitude sur la vitesse de pied en réalisant des séances d'intervalles rapides le mardi ou des séances rapides de fartlek le mercredi.

En fait, certains Kényans ont réalisé des séances d'entraînement extraordinaires à Nyahururu. Les années passées, William Sigei, le recordman du 10000 m (26'52") et le champion actuel de cross country, effectua un entraînement se composant de 8 intervalles de 1 mile à une allure d'environ 4'30" par mile, avec un 1/4 de mile de jogging de récupération, il est intéressant de noter que l'allure de 4'30" au mile (2'47"8 au km) est presque exactement le rythme exigé

pour gagner le championnat du Monde de cross country. Le résultat est que lorsque Sigei descend de Nyahururu pour courir contre les coureurs internationaux au championnat du Monde de cross country, l'allure pour gagner lui est très familière et lui semble plus supportable puisqu'elle n'a pas à être soutenue dans l'air pauvre en oxygène de Nyahururu.

Il est intéressant de noter que beaucoup de Kényans - lorsqu'ils sont à Nyahururu - essaie de réaliser quelques unes de leurs séances rapides à 6 heures du matin plutôt que plus tard dans la journée comme c'est l'usage. "L'air est plus froid et plus lourd au lever du jour, ainsi les muscles respiratoires doivent travailler plus dur que d'habitude, et la séance d'entraînement semble plus intense, nous aidant à apprendre à supporter des intensités de course plus élevées" note Ondoro Osoro, un des coureurs de cross country kényans éternellement talentueux.

Lier les séances d'entraînement de Nyahururu avec des améliorations du fonctionnement du système respiratoire n'est pas une mauvaise idée, mais l'amélioration de la force des muscles respiratoires est plus certainement fonction de la nature anaérobie du travail à haute altitude, plutôt que de l'air froid. Quand les coureurs gambadent autour de Nyahururu, l'air faible en oxygène oblige les muscles des jambes à rejeter des quantités accrues d'ions hydrogène, le produit du métabolisme anaérobie.

Lorsque ces ions d'hydrogène remontent dans le sang, ils stimulent le centre respiratoire du cerveau à accroître la profondeur et la fréquence de la respiration, forçant les muscles respiratoires à travailler plus dur que d'habitude.

L'accroissement de la puissance des muscles respiratoires qui s'ensuit peut payer des dividendes ; des recherches récentes menées à l'Université d'Odense au Danemark ont relié la puissance ventilatoire améliorée avec l'accroissement de l'économie de course à une vitesse particulière. Globalement, donc, le séjour à Nyahururu paraît épaissir le sang et améliorer la puissance les muscles respiratoires des coureurs kényans et aussi renforcer leur courage, puisque les Kényans se forcent à réaliser quelques entraînements à l'allure de compétition dans l'air ultra rarifié.

JANVIER

Ils sont presque prêts pour les compétitions importantes. Janvier est un mois critique pour les Kényans, car au début février se situent les Championnats de cross country des Armées, des compétitions qui sont des batailles acharnées qui peuvent, pour les coureurs masculins, être réellement bien plus difficiles que les championnats nationaux (les

meilleurs coureurs kényans masculins tendent à aboutir dans les championnats des Armées, aussi si vous finissez 10ème à la compétition des Armées, vous pouvez être bien meilleur que le premier de la course de la Poste, par exemple).

Début février est aussi le temps des championnats de district et de province qui sélectionnent les coureurs les mieux placés pour courir aux championnats nationaux qui se tiennent le dernier samedi de février.

Puisque les coureurs kényans veulent être dans les conditions top de compétition vers la fin janvier, l'axe central de développement en janvier est le rythme. Un plan d'entraînement typique est le suivant :

• **Lundi :**

Une course facile de 30', 1 heure de course longue.

• **Mardi :**

Une course facile de 30'. Une séance d'intervalles courue à l'allure de compétition ou plus vite. Une séance type pourrait être : 12 x 400 m, 6 x 800 m ou 5 x 1000 m.

• **Mercredi :**

Une course facile de 30'. Une course facile de 45'.

• **Jedi :**

Une course facile de 30'. Course à allure constante de 8 kms en environ 24' ou 8 kms de fartlek rapide.

• **Vendredi :**

Une course facile de 30'. Circuit training.

• **Samedi :**

Une course facile de 30'.

• **Dimanche :**

Une heure de course facile.

Le volume est juste de 100 kms par semaine, bien moindre que celui des coureurs européens ou américains. Lorsque vous prenez en compte le fait que beaucoup de séances sont à la base très modérée mais finissent par un 800 m ou 1 mile près de la vitesse de course, le total de course au seuil ou plus vite atteint 25 % du total.

Cependant, il est important de garder à l'esprit que la vitesse actuelle utilisée pour les intervalles rapides est plus élevée que ce qu'elle était plus tôt dans la saison. Par exemple, un coureur qui effectue des 400 m en 65' en novembre réalise les mêmes intervalles en environ 61-62" en janvier. Globalement, la charge d'entraînement est devenue plus intense.

En février, la charge diminue une dernière fois, atteignant juste 60-80 kms par semaine, mais les intervalles et le fartlek sont réalisés à une vitesse encore plus élevée.

Une semaine typique inclue une séance d'intervalles, 2 de fartlek et une course longue de 15 kms environ, avec la quantité de course au-dessus de l'allure



au seuil atteignant 25 % du total. La dernière semaine de février se tient le championnat national du Kenya, et les membres de l'équipe nationale sont sélectionnés en rapport de leurs performances.

Clairement, le programme kényan contient un mélange de caractéristiques traditionnelles et uniques. L'énorme base d'octobre et la réduction graduelle du volume et l'augmentation de la vitesse durant les mois de novembre à février sont des choses qui ressemblent aux programmes traditionnels dans le monde, avec la différence que la période de base kényanne est plus abrégée et la période rapide dure plus longtemps.

Cependant, la montée bien calculée à Nyahuru pour épaissir le sang, renforcer les muscles respiratoires et endurcir le mental, le volume exceptionnellement bas d'entraînement et l'intensité élevée de l'entraînement, et les entraînements à la vitesse de compétition, même à haute altitude, sont uniquement kényans.

Le modeste kilométrage de février permet à la plupart des coureurs qui sont sélectionnés pour l'équipe kényanne de survivre dans le tourbillon d'Embu et d'aller dévorer les coureurs des autres parties du globe aux championnats du monde.

La prochaine fois que M. Sigei, Melle Chepogeno ou Melle Barsosio passeront la ligne d'arrivée en 1ère place, rappelez-vous que ce n'est pas un accident si ils courent plus vite que personne d'autre.

La saison de cross country kényanne de 5 mois les pousse vers des sommets de capacité physique, et l'entraînement hautement spécifique effectuée à Embu, dans lequel les membres masculins et féminins des équipes kényannes courent au moins un peu chaque jour à la vitesse du Championnat du Monde, ajoute un peu de forme qui rend les Kényans imbattables.

Lorsqu'ils descendent d'Embu, à une altitude de 2000 m, pour prendre part aux championnats du monde qui se courent en principe au niveau de la mer, les Kényans se sentent comme dans un fauteuil lorsqu'ils roulent à la vitesse exacte qu'ils ont pratiquée dans l'air appauvri d'Embu.

Cet article décrit globalement la saison de cross kényanne. Cependant, la course de cross country peut varier légèrement d'une région à l'autre du Kenya (et d'un coureur à l'autre), aussi des détails spécifiques de certains plans d'entraînement peuvent être sensiblement différents.