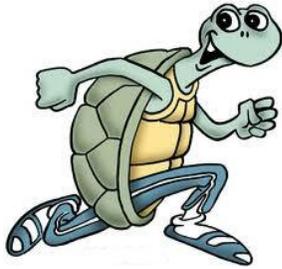


Programmation annuelle du 1500m



Découper la période préparatoire, quelle que soit sa durée, en trois périodes équilibrées (*exemple : sur une planification de 30 semaines : 2 x 12 semaines + 6 semaines d'optimisation*)

- La première période ayant pour objectif le développement de la **capacité aérobie**.

- La deuxième période visant le développement de la **puissance aérobie**.
- La troisième période cherchera la sollicitation de la **vitesse spécifique**, c'est-à-dire celle sur laquelle le candidat pensera pouvoir courir son épreuve.

1/ PREMIERE PHASE ► JANVIER: Développement de la capacité aérobie

Cette préparation s'effectuera essentiellement par un travail en volume c'est-à-dire un **travail continu (long)** et à **intensité moyenne** (aux alentours de 80% de la VMA).

A/ pour les personnes ayant une « petite » condition physique, marche rapide ou 2 footings hebdomadaires dont l'objectif serait d'arriver progressivement à **tenir 30 à 40 minutes de course en continu, sans s'arrêter**. (N.B. La perte de quelques kilos suffit à elle seule à augmenter le VO2 max.)

B/ pour les personnes disposant d'un potentiel sportif, possibilité d'effectuer dans la semaine **un footing d'une trentaine de minute + une course en fartlek** (course sur terrain varié avec montées et descentes pour un travail énergétique ou course avec changement d'allure et récupération active) **d'une vingtaine de minutes**, en fonction du nombre d'entraînements.

2/ DEUXIEME PHASE de JANVIER à MAI : Développement de la puissance aérobie

Cette phase nécessite la connaissance d'une valeur individuelle qu'on appelle **VMA** (vitesse maximale aérobie) à partir de sa connaissance que seront planifiées les charges de travail.

Une sous évaluation ou une surévaluation de cette donnée rendrait tout travail inefficace.

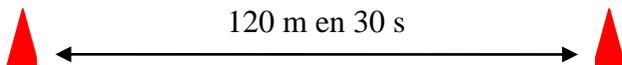
Plusieurs tests existent (**30/30, 45/15, 5 minutes, navette L. Léger, VAMEVAL, TUBII...**) le plus simple pour les candidats, étant de réaliser un 1500 m en condition maximale, en déduire leur vitesse moyenne et ajouter à cette vitesse 2km/h environ (*exemple : pour un candidat réalisant un 1500 M en 8'10"*, la vitesse moyenne de course est d'environ 11 km/h, donc son seuil de sollicitation optimal sera de 11 + 2 soit 13 km/h)

Le travail s'effectuera sous forme intermittente, c'est-à-dire alternant des phases de travail et des phases de récupération.

Le plus accessible pour les candidats est le 30/30 (ou le 20/20) ; c'est-à-dire trente secondes de course suivies de 30 secondes de récupération à 110 % de la V.M.A.

Le volume de travail de la séance sera de 6 minutes : 2 séries de 6 X 30/30 entrecoupées de 3' de récupération

Par exemple, pour une V.M.A. de 13 km/h et à 110% d'intensité : Le candidat doit parcourir 120 mètres en 30 secondes, se reposer 30 secondes, courir 30 secondes, ... Cela 6 fois de suite)



La deuxième possibilité : Réaliser 400 M, 600 M, 1000 M, 600 M, 400 M
à 100 % à 95 % à 90 % à 95 % à 100 % de la V.M.A.

Pour ce type de travail, le temps de récupération entre les courses doit être < au 2/3 de la durée de course (Principe : Le rythme cardiaque ne doit pas redescendre au-dessous de 160 puls. /Min. Vérifier avec un cardio fréquencemètre).

Recommandations :

- Si l'intensité du travail est aisément supportable, ne pas hésiter à augmenter la charge en élevant la vitesse de course, s'agissant du 30/30, en augmentant la distance de course (exemple 115 m au lieu de 100 m) ou encore en augmentant le volume (exemple 2 séries x 8 répétitions de 30/30 avec récupération de 2')
- Idem pour la deuxième possibilité ; le candidat peut jouer sur la V.M.A. (exemple : si la valeur de départ de la V.M.A. était de 13 km/h et que les charges sont facilement supportables, ne pas hésiter à recalculer ses temps de course en partant d'une valeur de référence de 14 km/h)
- La portée de ce type de travail ne vaudra que par l'individualisation du seuil de sollicitation de l'organisme. celui-ci doit en permanence se trouver aux limites.
- Les phases de récupération entre les courses peuvent s'effectuer de manière «active », c'est-à-dire en trottinant afin d'éliminer au maximum l'acide lactique.
- L'idéal serait d'alterner dans la même semaine les deux types de travail (continu et intermittent), soit 2 séances minimum par semaine. **SINON PAS DE PROGRÈS**

3/ TROISIEME PHASE de MAI à JUIN (EPREUVE) : Travail de la vitesse spécifique.

Au cours de cette phase, le candidat effectuera un travail correspondant à l'allure de course à laquelle il a prévu de courir son épreuve (Exemple : Pour un candidat ayant effectué son 1500 m en 8'10 " lors du test précédemment cité, il peut, si le programme a été convenablement suivi, espérer gagner plus d'une minute sur cette référence, soit parvenir à un temps de 7'10")

La vitesse de course devra alors correspondre à cette nouvelle référence, soit 12,5 km/h.

Cette dernière période peut être découpée en trois phases avec un volume total de travail, dans la séance, légèrement supérieur à 1500 m.

- 1^{ère} phase : 6 x 300 m à vitesse spécifique (Exemple : 300 m à 12,5 km/h : 1'25")
- 2^e phase : 4 x 500 m à vitesse spécifique (Exemple : 500 m à 12,5 km/h : 2'35")
- 3^e phase : 3 x 600 m à vitesse spécifique (Exemple : 600 m à 12,5 km/h : 2'50")

Temps de récupération < 2/3 du temps de course

Récupération passive en priorité: A l'arrêt pour apprendre à tolérer l'acide lactique

Si possibilité d'effectuer **2 séances par semaine minimum** pour que le travail soit bénéfique.

3

