

Ben Bright

« Qui ne prépare pas le succès prépare l'échec » - Proverbe

La planification est la base de toute victoire sportive, mais elle est souvent négligée ou bâclée par les athlètes. Les triathlètes qui arrivent au sommet de l'élite sont, le plus souvent, également les meilleurs préparateurs. A la fin de chaque saison, avant de commencer l'entraînement de base de la saison suivante, ils décident avec leur préparateur de leur plan pour la ou les saisons à venir. C'est un processus auquel chaque athlète, quel que soit son niveau d'expérience ou de forme physique, peut et doit se soumettre. Voici quelques conseils utiles sur la façon de tirer le meilleur parti du processus de planification :

Définition des objectifs :

Que vous le vouliez ou non, nous avons tous des objectifs. La définition d'objectifs réalistes est la première partie du processus de planification. Vos objectifs peuvent prendre la forme de performances finales précises (temps de course ou classement) ou d'un processus (apprécier de nager dans une course en eau libre, nombre d'heures d'entraînement effectuées par semaine).

Si vous êtes un athlète expérimenté, vous pouvez alors probablement définir vos propres objectifs et réaliser l'essentiel de la planification vous-même. Si vous êtes novice ou que vous vous fixez un nouveau défi (finir un Ironman en un temps précis, par exemple), il est bon de demander conseil à quelqu'un qui possède déjà cette expérience et qui peut vous aider à déterminer si vos objectifs sont réalistes et à établir une planification qui vous permettrait de les atteindre.

Fixez-vous 2 à 3 objectifs de compétition maximum. Ils doivent être simples et précis. Ensuite, fixez-vous 2 à 3 objectifs de processus pour chaque discipline. Ces objectifs de processus doivent être définis en fonction de vos objectifs de compétition, comme jalons de votre progression. Certains aiment faire connaître leurs objectifs à tout le monde tandis que d'autres en gardent jalousement le secret. Quelle que soit la catégorie à laquelle vous appartenez, il est judicieux de conserver une trace écrite de vos objectifs. Cela les rend réels et tangibles. Certaines personnes y rechignent par peur d'un échec final, mais vous ne devez pas avoir peur d'échouer.

Points forts et points d'effort :

Maintenant que vous avez défini vos objectifs, vous devez commencer à réfléchir à la manière de les atteindre. En identifiant d'abord vos points forts et points d'effort personnels, vous pouvez concevoir un programme qui permettra de maximiser l'efficacité de vos périodes d'entraînement et vous donnera toutes les chances de réussir. Analyser vos anciens résultats de course est un bon début.

Exemple :

Votre objectif est de terminer un triathlon olympique en moins de 2 h et 30 min. Vous pouvez nager environ 30 min et rouler environ 75 min, mais la course vous prend normalement 55 min. A l'heure actuelle, vous nagez 2 fois par semaine, faites du vélo 3 fois par semaine et courez 2 fois par semaine. Lorsque vous arrivez à l'étape de la planification finale, je vous conseille d'augmenter la fréquence de vos séances de course de manière à faire 2 fois par semaine des séances de natation et de vélo et 3 fois par semaine une séance de course. La course est votre point d'effort, et plus vous passerez de temps à la travailler, meilleures seront vos chances d'atteindre votre objectif.

Programme de course :

Un bon programme de course constitue l'étape suivante de votre processus de planification. Votre programme de course doit vous préparer pour votre course finale et vous permettre d'y arriver au sommet de votre forme. Essayez de courir deux à trois fois avant votre course finale et utilisez ces jalons de préparation pour mettre à l'œuvre les compétences dont vous aurez besoin lors de l'épreuve finale. Cependant, essayez de ne pas courir trop souvent. Vous devez espacer vos jalons afin de pouvoir intercaler de bonnes sessions d'entraînement.

Temps et entraînement disponibles :

A présent, déterminez le temps total que vous pouvez consacrer chaque semaine à votre entraînement, et les plages horaires disponibles. Optimisez votre temps en considérant l'heure du déjeuner et les déplacements comme des opportunités potentielles d'entraînement.

Prenez également en compte vos séances d'entraînement individuel ou collectif. L'entraînement avec un préparateur ou un groupe est un excellent moyen de maintenir un haut niveau de motivation et d'obtenir un point de vue extérieur sur votre progression.

Entrez toutes ces informations dans un tableur.

Programme de formation :

A présent, vous êtes prêt à planifier votre programme d'entraînement hebdomadaire. Utilisez toutes les informations que vous avez rassemblées jusqu'ici (objectifs, points forts et points d'effort, programme de course, temps et horaires disponibles) pour mettre au point une routine hebdomadaire d'entraînement. Là encore, utilisez un tableur pour organiser toutes les informations dont vous disposez.

Au départ, faites simple et entrez les jours et horaires auxquels vous réaliserez chaque session individuelle, afin de vous retrouver avec une routine hebdomadaire qui fonctionne pour vous. Une fois que vous avez votre routine, vous pouvez affiner chaque session, afin de connaître globalement le contenu de chacune : intensité, durée, lieu, en groupe ou seul, etc. En règle générale, essayez de ne pas placer consécutivement trop de séances de haute intensité. Identifiez 2 ou 3 séances principales par semaine et répartissez-les de manière à vous permettre de récupérer, grâce à des séances plus légères, dans l'intervalle. Toutes les 3 à 4 semaines, prévoyez une semaine facile pour vous permettre de récupérer correctement et de vous adapter à l'entraînement que vous avez suivi, surtout si vous avez fait des efforts intenses. Utilisez vos appareils et logiciels d'entraînement pour suivre vos progrès, et réalisez des tests toutes les 4 ou 5 semaines pour vous assurer que vous êtes sur la bonne voie.

Vous devriez maintenant avoir un programme d'entraînement spécifique et individualisé qui va vous donner les meilleures chances d'atteindre vos objectifs. Un bon programme n'est jamais rigide ; analysez-le et adaptez-le à mesure de votre progression. Avec l'expérience, vous découvrirez ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour vous.

Bonne chance et bon programme !