**Rappels**: *Quelques principes pour bien mener une saison et atteindre ses objectifs.*

En règle générale, une saison se décompose en 3 stades : -**Période hivernale** Octobre-Février - -**Période de pré-compétition** mi-Mars-Avril -**Période estivale de compétition** Mai-Juillet

**Compétitions** : Pour espérer atteindre ses meilleurs objectifs chronométriques, il est indispensable de prendre le temps de travailler et de bien choisir ses compétitions.

Période Hivernale : Préparé à partir de Septembre, le travail foncier doit s’accentuer de mi-Octobre à mi-Février. Faire évoluer « la caisse » au travers de séances de VMA, Fartlek, Endurance Active etc...

3 à 4 cross sur Mi-Novembre – mi-Février permettent de se « déchirer » et renforcer la résistance à la douleur. Les compétitions sur route à cette époque sont prématurées et les efforts de cross irremplaçables (4 à 5 entrainements hebdomadaires bien réalisés suffisent).

Pré-Compétition : C’est la période idéale pour prendre un objectif sur 10km route, semi et marathon . Retenir que pour obtenir un excellent chrono sur 10km par exemple, un semi réalisé à 90% une quinzaine de jours avant est profitable et inversement. Le semi est alors un moyen dans la préparation et non pas un autre objectif. Il faut donc savoir relativiser certains résultats et prendre le temps de s’entrainer ;

Période estivale : Il est encore possible d’espérer un chrono top sur un bon 10km en Mai. Il faut ensuite reconvertir sur des distances plus courtes, 5000m et 3000m piste, courses sur route de 5 à 8km plus faciles à récupérer associées éventuellement à des courses de distances plus longues où le classement reste la priorité (peu de chance de réaliser des chronos).

**Questions de fond**

 **Qu’est-ce qu’un état de forme** ? C’est une période relativement courte de 3 semaines environ, aboutissement d’une progression menée à l’entraînement où toutes les qualités physiologiques sont à leur état optimum. L’athlète est à la fois fragile et très fort pour quelques jours.

 **Combien de points de forme sont possibles dans une saison** ? 2 à 3 dans le meilleur des cas sur une année.

 **Comment y parvenir** ? Par une planification de l’entrainement où le travail demandé dans les différents secteurs d’efforts augmente par microcycles vers l’optimum de l’individu. En respectant une période de régénération des fondamentaux sur un cycle (4 à 5 semaines) suivie de plusieurs microcycles d’entrainement (6 à 8 semaines), on doit aboutir à 3 semaines ‘’ d’état de forme’’. S’ensuivent une quinzaine de jours difficiles où tout effort coûte pour des chronos désastreux. Il faut couper et récupérer ! Bilan : 15 à 18 semaines pour obtenir une période de forme. On ne peut en espérer plus de 3 sur une année, 2 plus raisonnablement.

 **Que pouvons-nous espérer sans respect de ces règles ?** C’est un peu le procès d’une grande majorité de routards qui enchaînent inlassablement des ‘’compétitions’’. En fait, les résultats restent médiocres, très loin du niveau qu’ils pourraient ambitionner et ces coureurs ne connaitront sans doute jamais ce que peut être l’état de forme (chronos répétitifs frustrants au fil des saisons sans progrès).

**Synthèse :** Schéma incontournable. Ambitions chronométriques**=>**Choix des Objectifs**=>**Planification**=>**Forme=chronos records**=>**Récup