



L'entraînement pendant l'hiver

1. Les contenus :

L'hiver n'est pas toujours synonyme de repos pour le coureur. Pas question d'hiberner ou de faire du cocooning devant la télé. Au contraire, la VMA ayant été quelque peu délaissée ou juste entretenue pour préparer les objectifs de l'été, l'hiver sera un moment privilégié pour développer cette qualité qui va servir de base tout au long de la saison à venir.

Semaine type :

Lundi : Footing 50' à 1h + lignes droites

Mardi : Côtes (par exemple : 10*200m récupération en descente (revenir au point de départ))

Mercredi : Footing 1h

Jeudi : VMA longue (par exemple : 6*1000m à l'allure de la vitesse compétition 10km. récupération : 1'15"-1'30")

Vendredi : Footing 1h

Samedi : VMA Courte (par exemple : 15* 300m réc : 35 à 40 secondes à 100% de la VMA, c'est à dire à la vitesse du 1500m ou du 2000m selon le niveau de l'athlète)

Dimanche : Footing 1h à 1h30

2. La tenue :

Pendant l'hiver on doit faire face à des situations diverses : vent et /ou pluie, neige, froid plus ou moins intense. Chaque organisme ne réagit pas de la même manière. Je suis par exemple extrêmement sensible des mains et du visage. Je dois donc être attentif à bien couvrir ces parties de mon corps lors de l'entraînement. Pascal pour sa part quitte rarement son bandeau ou son bonnet; même en cas de froid peu intense, car il ne supporte pas d'être découvert à ces endroits lors des périodes hivernales.

J'ai la chance d'avoir un équipementier qui me fournit du matériel qui me permet de faire face à toutes les situations.

En effet, avec les matériaux actuels on peut se couvrir différemment afin d'affronter tous les caprices de la météo.

Par exemple :

Vent : coupe vent léger + tee-shirt respirant + collant léger ou cuissard

Pluie : vêtement anti-pluie (déperlant) + tee-shirt manches longues respirant + collant anti-pluie (revêtement spécial sur les cuisses).

Casquette pour éviter le coup de froid due à l'humidité des cheveux, avec une longue visière pour protéger les porteurs de lunettes

Neige : coupe vent léger + tee-shirt respirant + bonnet ou casquette pour se protéger de l'humidité + collant thermique (qui garde la chaleur).

Froid : Polaire manches longues + tee-shirt respirant manches longues ou courtes + bandeau (protège front et oreilles sans que l'on ait trop chaud) + collant thermique.

Les gants sont de mise tout au long de cette période difficile sur le plan climatique. Je n'hésite pas pour ma part à en mettre deux paires l'une sur l'autre car je suis extrêmement sensible de cette partie du corps. Une paire fine en matière respirante sous une paire plus épaisse type polaire si le froid est intense. Certaines fois même cela ne suffit pas !!!

J'utilise alors un peu de crème chauffante dont je m'enduis les mains avant d'enfiler mes deux paires de gants.

Il m'est arrivé, une fois, à l'occasion d'une corrida de Noël où il faisait particulièrement froid, de m'échauffer avec des gants de ski en gore-tex !!

Ce n'est qu'au moment du départ que j'ai consenti, à regret, à les enlever. Heureusement, dès les premiers kilomètres, la compétition aidant, j'ai bien vite oublié mes problèmes de froid.

Quelque soit votre façon de réagir face aux éléments, je vous conseille de n'utiliser que des vêtements respirants. Abandonnez définitivement le coton qui absorbe mais surtout conserve toute l'humidité.

C'est lourd, peu agréable et lorsqu'il fait froid ou qu'il y a du vent, cela risque de vous faire attraper un coup de froid qui hypothéquera vos résultats à venir.

3. La façon de s'entraîner :

Si vous faites un simple footing, examinez le sens du vent avant de partir. Si cela est possible, partez vent de face et gardez le retour avec le vent favorable.

Tout d'abord, c'est plus agréable de finir l'entraînement avec le vent dans le dos. Mais surtout vous éviterez cette désagréable sensation du vent qui vous transperce d'autant que cette impression sera amplifiée par le fait que vous aurez transpiré davantage avec le vent favorable. Sans compter le risque d'attraper un mauvais rhume ! !.

Dans le cas des séances de qualité, il faut veiller à bien se couvrir à l'échauffement pour atteindre l'objectif recherché et prévoir de se déshabiller ensuite pour pouvoir, d'une part avoir toute la liberté de mouvement qu'exige ce genre de séance et d'autre part ne pas avoir trop chaud, ce qui pourrait arriver si l'on ne veille pas à modifier sa tenue en fonction du type d'effort effectué.

Si vous avez des locaux à votre disposition, n'hésitez pas d'ailleurs à vous changer afin de débiter la séance avec une tenue sèche et adaptée.