
Auteure: Berta Olivé Casadó

Nom de la tutrice: Mireia Boixaderas Gallifa

La préparation physique et alimentaire d'un athlète dans des courses de 10 kilomètres

Présentation

Au début de ce long processus, je ne savais pas vraiment quel sujet élire. Tout d'abord, je voulais étudier quelque chose en rapport avec la musique. Il me paraissait intéressant d'étudier l'évolution de la musique classique depuis ses origines, en passant par les compositeurs les plus remarquables de chaque époque jusqu'à nos jours. Cependant, le thème était trop vaste.

Ce n'est que quelques semaines plus tard que j'ai finalement décidé de traiter le thème de la préparation physique et alimentaire d'un athlète dans des courses de dix kilomètres parce qu'il y a trois ans que je cours des courses populaires de dix kilomètres sans me préparer. Avant j'avais l'habitude d'aller aux courses sans m'avoir entraîné, je n'avais aucun objectif en particulier, et pouvoir terminer les courses était plus que suffisant pour moi. Néanmoins, après avoir couru plein de courses, j'avais envie de changer mes habitudes à l'heure de me préparer une course, et je voulais améliorer ma marque personnelle dans cette distance. Mais, cela ne pourrait pas arriver si je ne faisais pas d'entraînements. Alors, cela c'est qui m'a motivé à vouloir faire le travail de recherche sur ce sujet. Une fois choisi le thème, je me suis posée une série de questions desquelles je voulais avoir une réponse, si possible, une fois j'aurais terminé le travail telles que: «courir sans avoir suivi un plan d'en-



entraînement est-elle une bonne option? ou dans le cas où je m'entraîne, pourrais-je améliorer mon record personnel?» L'envie de savoir la réponse de ces problématiques-ci m'a conduit à vouloir me bien préparer la course du Prat de Llobregat, qui a précisément été la course courue de ce travail.

Quant aux objectifs, les plus importants ont été ceux de courir la course mentionnée ci-dessus et d'améliorer la marque personnelle déposée à cette distance. Pour que cela fût possible j'ai dû élaborer un plan d'entraînement adapté à mes besoins et capacités pour me préparer de façon physique et de façon alimentaire. Alors, bien élaborer le plan d'entraînement pour parvenir à améliorer la marque était un autre des objectifs à prendre en considération.

Méthodologie employée

Les sources d'information ont été extraites de livres reliés au sport, de différents professionnels avec lesquels j'ai maintenu le contact, notamment de ma tante qui a été la personne interviewée, de magazines qui m'ont permis d'avoir une vue générale du sujet et enfin des sites web fiables. Toute l'information recueillie soit d'internet, soit d'un livre m'a servi pour élaborer la partie théorique. Une fois que j'ai eu les connaissances acquises, je les ai appliquées dans la partie pratique où je me suis surtout concentrée sur l'élaboration du plan d'entraînement pour courir la course du Prat de Llobregat, une fois j'avais déjà reçu des conseils de ma tante recueillis dans l'entretien, car elle est aussi une athlète, sur la façon de préparer la course, comment bien élaborer le plan d'entraînement..

Ce travail est divisé en deux parties principales: la partie pratique et la théorique. D'un côté, dans la partie théorique on peut y trouver développées toutes les informations qui m'ont été utiles pour élaborer le plan d'entraînement de la course du Prat de Llobregat, telles que les qualités physiques essentielles des athlètes, l'entraînement, la planification de l'entraînement, la nourriture des athlètes et enfin il y a l'explication de la course de dix kilomètres. D'un autre côté, dans la partie pratique on peut d'abord trouver un entretien qui recueille l'information nécessaire pour bien préparer la course, puis il y a l'explication de la course que j'ai couru comme objectif final du travail, qui est celle du Prat de Llobregat, ensuite il y a un chapitre consacré à l'épreuve d'effort et enfin il y a l'élaboration de mon plan d'entraînement.

Corpus du travail

La course consiste à courir une distance le plus rapidement possible selon les capacités du coureur. Mais, on ne peut pas courir sans suivre un plan d'entraînement, à savoir, on ne peut pas nous présenter au jour de la course sans nous avoir entraîné, sans avoir des objectifs à parvenir non plus, parce que sinon les résultats ne seront pas aussi satisfaisants qu'on l'attend. En outre, on ne saura non plus les limites du

corps à l'heure de courir, ni ce qui se passerait si on courait plus vite, car sans entraînement, on ne peut pas savoir quel est le bon rythme à prendre en compétition... Donc, il est évident que pour se préparer pour courir une course, il faut suivre un plan d'entraînement afin d'atteindre les objectifs prévus, parce que sans une routine d'entraînement, les objectifs seront pratiquement impossibles à atteindre.

Mais, l'entraînement ne peut pas être planifié de façon arbitraire ou gratuite, sinon tout le contraire, car il s'agit d'un processus organisé dans lequel il y a différentes périodes d'entraînement avec différentes intensités et volumes qui se planifie de manière minutieuse afin que l'athlète réalise de l'exercice physique avec le maximum profit possible. On distingue quatre périodes d'entraînement: premièrement il y a la période préparatoire générale où on travaille les qualités physiques essentielles (la force, la vitesse, l'endurance et la souplesse) jusqu'à obtenir un état physique optimal. Il s'agit de l'époque où on réalise un volume de travail plus élevé, mais avec un intensité moyenne ou même basse. Deuxièmement, il y a la période préparatoire spécifique où on continue à travailler les qualités physiques essentielles, mais on seulement travaille les qualités les plus nécessaires à renforcer pour bien pratiquer le sport que l'on pratique, donc le travail change de plus général à plus spécifique. Dans cette période, l'intensité augmente progressivement, tandis que le volume diminue. Troisièmement, il y a la période compétitive qui coïncide avec la phase de maintenance du maximum rendement. C'est le moment où se disputent les compétitions et il y a une importante diminution du volume du travail. Par contre, il arrive la l'incrémentation de l'intensité au moment de s'entraîner, et c'est la raison pour laquelle les entraînements sont très pareils à ce qu'on va faire au jour de la compétition. Enfin, il y a la période de transition où les athlètes se reposent pour se récupérer de l'effort physique réalisé. Mais les qualités physiques essentielles ne sont pas l'unique chose à garder à l'esprit à l'heure d'élaborer le plan d'entraînement, sinon qu'il faut connaître les possibilités d'entraînement, donc le temps duquel on dispose pour entraîner, la méthodologie d'entraînement, c'est-à-dire les types d'entraînement pour travailler les qualités physiques essentielles, et il faut aussi déterminer le point du départ, qui peut être établi par une épreuve d'effort ou par un test de n'importe quelle distance, avant de démarrer avec les entraînement propres du plan. On doit aussi planifier des objectifs à parvenir au jour de la course, mais ceux-ci doivent être abordables en fonction de l'état physique de la personne.

En sachant toute l'information par rapport à ce qu'on doit savoir pour bien élaborer le plan d'entraînement, j'ai donc commencé avec l'élaboration de celui-ci. Mais avant de le concevoir, j'ai eu un entretien avec une de mes tantes, qui est une athlète, qui m'a donné des informations très utiles pour savoir comment l'élaborer, mais aussi des conseils pour savoir comment me concentrer le jour de la course. Parmi les informations relatives au plan, elle m'a dit qu'il était nécessaire de déterminer

un point de départ et de commencer à travailler à partir de celui-ci, donc que tous les entraînements devaient être basés sur le point de départ. Celui-ci est le rythme que notre corps peut supporter pendant longtemps et il est celui qu'on doit amener à l'heure de faire du sport pour avoir une bonne performance, donc pour que notre rendement soit optimal. De plus, ma tante, m'a également recommandé de faire une épreuve d'effort pour le déterminer. Alors, une fois que je connaissais déjà le rythme de mes entraînements, qui serait enfin celui de la course, grâce au test d'effort, et que je m'étais également informée sur la façon d'élaborer le plan d'entraînement, j'ai donc élaboré le plan. Celui-ci a été de cinq semaines (10-09-2018 jusqu'à 14-10-2018). J'ai entraîné trois jours par semaine, en respectant les périodes d'entraînement, c'est-à-dire que j'ai respecté le volume de travail et l'intensité des entraînements en fonction de la semaine, où j'ai combiné le travail des différentes qualités physiques plus reliées à l'athlétisme telles que l'endurance, la force-endurance et la vitesse. Après m'être entraîné intensément pendant quatre semaines, le 7 octobre, j'ai couru la course du travail de recherche, donc celle du Prat de Llobregat, avec l'intention d'améliorer le record personnel de l'année dernière dans cette même course et de parvenir une nouvelle marque personnelle inférieure à une heure. Au jour de la course, en termes généraux, d'un côté, j'ai eu de très bonnes sensations et je me suis senti très à l'aise avec le rythme utilisé, c'est pourquoi j'ai pu le maintenir tout au long de la course sans problème. D'un autre côté, j'ai atteint les deux objectifs proposés, parce que j'ai amélioré mon record personnel de l'année dernière de cette course, vu que je l'ai couru en moins d'une heure et trois minutes, et en plus j'ai réussi à descendre de l'heure car la marque personnelle a été de 59 minutes et 46 secondes.

Conclusions

Au début du travail, j'ai déterminé des objectifs que je voulais atteindre, si possible, au long du processus d'élaboration du travail, et je les ai parvenus. En premier lieu, l'objectif le plus important et celui qui vraiment m'a motivé à faire le travail sur ce sujet en particulier a été d'améliorer ma marque personnelle déposée à cette distance et que celle-ci fût inférieure à une heure, et donc, j'ai réussi parce que j'ai complété la course avec 59 minutes 45 secondes. Deuxièmement, j'avais également comme but de bien élaborer le plan d'entraînement pour améliorer la marque personnelle, et comme celle-ci a été de moins d'une heure, cela signifie que je me suis bien préparé pour courir la course, car si je ne m'étais pas bien préparé, la marque aurait été plus qu'une heure sûrement. Alors, j'ai réussi à bien planifier le plan d'entraînement vu que j'ai parvenu les objectifs proposés. Cela a été possible parce que j'ai été très fidèle au point de départ et je me suis entraînée selon mes vraies capacités et besoins.

Toutes les informations recueillies au travail m'ont permis de répondre aux problématiques initiales. Après avoir couru la course et après avoir atteint les objectifs, je suis arrivé à la conclusion qu'il n'est pas une bonne option de courir une course sans avoir suivi un plan d'entraînement parce que sans nous entraîner on ne pourra jamais savoir les limites du corps, on ne pourra savoir non plus le rythme adéquat, et sans une préparation on ne pourra non plus planifier des objectifs ambitieux. Quant à la question par rapport à la possible amélioration si on s'entraîne, je peux conclure qu'il est évident que si on s'entraîne, on pourra améliorer les records personnels, parce que dans mon cas, en entraînant, j'ai parvenu améliorer la marque personnelle. En outre, la différence par rapport au record personnel de l'année dernière où je ne me préparais pas et celle de cette année a été abismale, car le résultat a vraiment changé. J'ai descendu trois minutes environ, et dans une course de dix kilomètres, il est déjà difficile d'en descendre qu'un.
