



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## Du cross à la piste

### La vision de Jacques Darras

Lors du colloque organisé par l'AEIFA en novembre 2008, nous nous sommes posés la question de la gestion d'une saison de cross et de la saison de piste suivante. Michel Disch nous a présenté ses conceptions (voir N° précédent), puis ce fut à Jaques Darras de nous éclairer.

Il le fit à partir des carrières de Jean-louis Prianon et de Tony Martins.

La présentation de la carrière de Jean-louis a déjà été publiée dans la revue de l'AEIFA.

Nous vous présentons donc ici la carrière de Tony Martins.

Celui ci est né en 1963 et pesait 62 kgs pour 1m69

De 14 à 17 ans il pratiquait le football avec parfois quelques courses sur route.

Il a commencé à s'entraîner à 18 ans. C'était un athlète qui n'avait pas eu une enfance facile; sa motivation était grande.

De 1982 à 1987 il s'entraînait 5 fois par semaine avec Monsieur Ragg. A partir de 1988 il s'entraîne donc avec Jacques Darras.

#### Évolution des résultats

Année	France cross	Monde cross	Piste
1986			14'26
1987	62		14'08
1988	11		13'46
1989	Malade		13'34
1990	4	155	13'45
1991	4	45	13'31
1992	5	12	13'14 s 47 <b>RF</b> 27' 22 s78 <b>RF</b>
1993	2	90	13' 21 27'42
1994	5	34	13'24 28'23
1995	18		13'31 28'40

Au cours de la **saison 91/92 qui fut la meilleure saison tant en cross que sur piste**, le kilométrage mensuel fut le suivant. Tony effectuait onze séances par semaine

Octobre : 310 kms

Novembre: 590 kms

Décembre : 610 kms

Janvier : 640 kms

Février : 560 kms

Mars : 540 kms

Avril : 340 kms

Mai : 610 kms

Juin : 570 kms

Juillet : 480 kms

Au cours de l'hiver Tony a couru deux cross en décembre, deux cross en janvier (dont les France militaires), En février un cross au Luxembourg. En mars trois cross (France, mondial militaire et civil)

Sur la saison de piste Tony a débuté par un 3000m en mai (7'49s7), deux 5000 en Juin (Budapest et France à Narbonne), puis en juillet Oslo où il établit le record de France (toujours en vigueur. C e fut ensuite les jeux de Barcelone avec une qualification en finale. Puis en Août Tony clôt sa saison avec le record de France du 5000m.

En conclusion, on remarque que pour Tony Martins la saison de cross 1991/92 qui fût sa meilleure a été suivie par sa meilleure saison sur piste. Cela fût possible par une bonne programmation des charges de travail tout au long de la saison.

Jacques Darras

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoin 75018 PARIS

Courriel : [aeifa@aeifa.com](mailto:aeifa@aeifa.com)

Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)