



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

La préparation de Naiman KEITA en 2004 et 2005 par Hervé Stéphan

Introduction

Ma longue carrière d'entraîneur ne m'avait pas permis, jusqu'à mon séjour à DAKAR comme responsable technique du C.I.A.D. de 1996 à 2002, de m'occuper beaucoup du 400m haies masculin, contrairement au 400m haies féminin, dès la création de cette épreuve à la fin des années 70. De 1979 à 1991, les athlètes féminines que j'entraînais sur cette épreuve ont remporté 8 titres de championne de France ainsi que 4 podiums. Mon intérêt pour cette épreuve m'a poussé à écrire un ouvrage sur le 400m haies féminin de haut niveau, en 1990, publié aux éditions INSEP.

Mon arrivée à DAKAR après 6 années de quasi-inactivité sportive m'a incité à renouer avec cette spécialité féminine. Mes athlètes africaines ont obtenu entre 1997 et 2003 quatre premières places et quatre podiums aux championnats de France. C'est à cette période que j'ai commencé sérieusement à entraîner le 400m haies masculin, et trois de mes athlètes ont obtenu de bonnes performances. Dominique DIEME (Sénégal) : 49"49 ; Yvon RAKOTOARIMIANDRY (Madagascar) : 49"68, et Youssoufe SARR (Sénégal) : 50"40 en Espoir. Aussi, lorsque Naiman KEITA, 27 ans, 6 années passées avec Fernand URTEBISE, demi-finaliste aux championnats du Monde à Paris en 2003 et crédité cette année-là de 48"86, m'a demandé de m'occuper de son entraînement, je me suis senti capable de le faire et, après quelques discussions sur son parcours passé et mes propositions de travail, il a rejoint mon tout nouveau petit groupe d'entraînement. L'entente a bien fonctionné pendant ces deux années. Naiman s'est montré assidu et attentif, et a fidèlement réalisé le programme prévu, élaboré en commun, sans problème notable, jusqu'en Juillet 2005 où un incident de course est venu perturber nos projets.

I. L'ANNEE 2003-2004

L'intégration de Naiman dans mon groupe d'entraînement du RACING à Colombes s'est faite sans problème, facilitée par la venue avec lui d'Ibrahim WADE que je connaissais depuis longtemps (avant sa venue en France). Naiman, personnage attachant, au gabarit impressionnant pour un coureur, m'a très vite plu et il est rapidement devenu le leader du groupe. Son heureux caractère et ses fréquents accès de rire ont très vite dynamisé ses camarades d'entraînement. Cet aspect du personnage cache une détermination farouche d'arriver au plus haut niveau.

Il m'a fallu quelques semaines pour mesurer l'étendue de ses possibilités. Sur le plan psychologique, il est ambitieux, volontaire et perfectionniste, constamment à l'écoute de son

corps. Sur le plan physique, son gabarit est exceptionnel : Taille : 1m98 ; Poids : entre 86 et 92 kg suivant la saison ; enfourchure : 1m08, et ses qualités m'ont semblé très perfectibles :

- pour sa morphologie, son niveau de force semblait un peu insuffisant
- son "foncier" devait être amélioré et aussi sa vitesse
- ainsi que sa coordination, sa souplesse et sa vitesse gestuelle,
- par contre, un défaut dur à perdre : ses retards fréquents à l'entraînement dus à une dispersion de ses activités hors stade.

Une fois répertoriés ses "manques", nous avons défini une stratégie qui consistait à atténuer ses défauts et tenter d'améliorer ses manques physiques répertoriés, par un entraînement adapté.

Par ailleurs, en tenant compte de son potentiel, il était capital de s'organiser pour lui trouver des compétitions de haut niveau, pour qu'il puisse se familiariser avec ses futurs adversaires. Pour cela, il était nécessaire de lui trouver un manager efficace. Notre choix s'est porté sur Enrico DIONISI, manager de mes athlètes de Dakar depuis 7 ans. Notre décision commune a été de le faire participer aux gros meetings de début de saison pour pouvoir le faire entrer dans les "Grands prix IAAF" et si possible la "Golden League". L'entraînement devait être conçu pour réaliser ce plan. En conséquence, nous avons effectué un gros travail hivernal, sans compétition indoor, avant un stage de 3 semaines en Afrique pour un premier "affûtage" avec compétitions préparatoires en mars-avril.

A. L'entraînement

1. Travail hivernal en cycle "foncier" (Novembre à Février)

L'objectif majeur de cette période est d'améliorer la Force et le "Foncier"

Procédés utilisés :

- Une grosse quantité de travail a été effectuée malgré un nombre de séances hebdomadaires réduit : généralement 6 séances par semaine d'une durée de 2h30.
- La dominante de ce travail associait "aérobie" et endurance de force.

a. Travail de course

Formes utilisées :

- footing 15 à 20' lors de tous les échauffements
- fartlek sous formes variées sur pelouse
- développement de la vitesse maximale aérobie sur piste
- travail de côtes enchaînées

(Ces procédés étant utilisés dès novembre)

- un travail de technique haies était effectué après l'échauffement avant l'une des séances de course sur le stade
- à partir de janvier, une des séances aérobie était remplacée par une séance de "vitesse-fréquence" ou d'endurance de vitesse, ou une séance de fractionné sur distances courtes (150 ou 200m) enchaînées, à environ 85% de la vitesse maximale.

b. Travail de Musculation

- Musculation avec charges : 2 séances par semaine. 3 cycles successifs cours de cette période :

- Circuit-training : enchaînement de 12 exercices avec charges, pendant environ 6 à 8 minutes sans pause, répétées 3 fois (Novembre)
- Endurance de force : 3 exercices : squats, développés couchés et épaulés. 10 répétitions à 75% du max. de chaque exercice. 3 séries. Récupération courte (2 minutes entre chaque série) (Décembre)
- Développement de la force maximale. Mêmes exercices : 1 série de 7 à 80% du maximum + une série de 5 à 85% + 3 séries de 3 à 90% du max. Récupération : 3 minutes entre chaque série (Janvier)

Chaque séance est suivie de gainage et de renforcement des ischio-jambiers. Des tests de force maximum sont effectués à la fin de chaque cycle

- PPG : Gamme d'éducatifs variés, course sur les plots et les lattes, travail dans les gradins, médecine ball, bancs, gainages, etc... effectués une fois par semaine.

La figure 1 illustre l'exemple d'un mini cycle hebdomadaire dans cette période foncière. Durant cette période, il est nécessaire d'avoir l'intention de garder une fraîcheur physique et psychologique pour assimiler l'entraînement.

Figure 1 – Semaine d'entraînement du 10.11 au 16.11.03 (Cycle Foncier)

L 10 Musculation "circuits" (3 circuits)

M 11 Fartleck : 2 fois 4 tours de pelouse avec éducatifs sur chaque ligne droite + 2 lignes droites enchaînées

Me 12 PPG + Gainage

J 13 7 fois 300m : récupération 1' (47" à 51")

V 14 Musculation circuits (# L10)

S 15 Travail de côtes : après 20' de footing : - 16 fois 60m en côtes avec éducatifs (en 2 séries)
+ 2 séries de 5x100m enchaînés. Récup. : 6'

2. Période précompétitive (Mars à Mai)

L'objectif de cette période était d'aller vers des formes de travail plus spécifiques, notamment sur les haies.

Procédés utilisés :

Toujours 6 séances par semaine, sauf pendant les stages (8 à 9 séances).

- entretien de l'acquis en PPG et sur le plan aérobie
- technique "haies" : 3 à 4 fois par semaine dont 1 ou 2 séances spécifiques
- une séance lactique par semaine sur le plat
- une séance de vitesse ou d'endurance de vitesse
- deux séances de musculation avec charges
 - alternance de régime de contraction en mars

- contraste de charge ("lourd-léger") en avril, en alternance avec musculation dynamique lors des semaines de compétitions
- compétitions préparatoires en fin de cycle pour vérifier le travail accompli
 - 400m le 4 avril à Dakar : 2^{ème} en 45"74 (record personnel)
 - 400m haies le 14 mai à Doha : 49"65

L'intention majeure de ce cycle était de prendre confiance en ses moyens. La figure 2 illustre l'exemple d'un mini cycle hebdomadaire dans cette période pré-compétitive.

Figure 2 – Semaine d'entraînement du 12 au 18 avril 2004 (Cycle pré-compétition, stage Dakar)

L 12	Musculation "alternance de charges" (3 séries)
M 13	"Spécifique haies" : 2 séries de 2x200m haies enchaînés (1 ^{er} et 2 ^{ème} 200m du 400m haies. Récup. : 2'). Récup. : 20' (23"7 + 24"9 ; 23"9 + 25"1)
Me 14	PPG : lattes, plots, gradins ...
J 15	Endurance de vitesse : 2 séries de 5x60m enchaînés (récup. : 1'30"). Récup. : 6') (6"6 à 6"8)
V 16	Musculation circuits (#L 12)
S 17	500 + 400 + 300. réc. 20'+15' (62"2 - 49"5 - 35"5)

Un stage de trois semaines à Dakar en avril a permis dans de bonnes conditions climatiques d'aborder les aspects techniques et tactiques du 400m haies pour tenter d'élaborer son schéma de course (cf Tableau 1 pour les repères de foulées p 15).

a. *L'approche de la première haie* : après de nombreux essais, nous avons choisi :

- de placer le bloc avant à gauche
- d'effectuer 20 foulées avant la première haie, après avoir essayé souvent avec succès d'en effectuer 19, ce qui semblait le plus logique, compte tenu de l'amplitude habituelle de sa foulée, mais il fallait : soit changer le bloc avant de gauche à droite ce qui le rendait mal à l'aise, soit changer de jambe d'attaque à la 1^{ère} haie (droite au lieu de gauche), ce qui posait d'autres problèmes, en particulier le risque de disqualification sur ce passage.

b. *Le choix de la jambe d'attaque*

La jambe d'attaque préférentielle de Naiman, celle qui lui permet, lui semble-t-il, le meilleur passage, est la droite, avec laquelle il devrait effectuer le maximum de passages de haies, bien que l'attaque gauche permette de courir plus près de la corde...

c. *Le rythme inter-obstacles*

Il doit être réfléchi et organisé. Il dépend bien sûr surtout de la morphologie et des qualités de coordination et d'endurance de force musculaire. Naiman, avec son amplitude de foulée "lancée" de 2m60, n'a aucun mal à parcourir les intervalles de haies initiaux en 12 foulées, ce qui implique un changement de jambe d'attaque à chaque haie, ce que peu d'athlète ont pu réaliser avec ce rythme.

Cette décision, et celle de franchir la 1^{ère} haie jambe gauche implique que lorsque le rythme inter-obstacles va passer, en raison de la fatigue musculaire, de 12 à 13, il puisse passer le plus loin possible, si possible jusqu'à la 10^{ème} haie, avec sa jambe d'attaque préférentielle droite. Il doit donc changer de rythme inter-obstacles après la 4^{ème} ou la 6^{ème} haie. Une erreur d'appréciation entraîne une fin de parcours "mauvaise jambe".

La suite du parcours en 13 foulées ne lui pose pas de problème (longueur de foulée : 2m44) sauf en cas de départ trop rapide qui le ferait finir en 14.

d. Ceci pose le problème *de l'équilibre de course*. Un départ trop rapide ou trop éprouvant sur le pan énergétique entraîne une fin de course difficile avec des risques de fautes ou, pire, de chute.

La différence de temps entre le 1^{er} et le 2^{ème} 200m (Δ 200) dépend bien sûr des qualités physiques du coureur : dominante "vitesse" ou "résistance". Chez les hommes, il est en moyenne de 2"50 et varie avec la période de compétition, ou avec les aspects tactiques de la course, en fonction des adversaires, ... ou du vent. Chez Naiman, un départ trop rapide, surtout face au vent, entraîne souvent un passage prématuré en 13 foulées et une fin en 14. Nous nous apercevrons en fin de saison que son Δ 200 le plus rentable se situe autour de 2 secondes (Cf Tableau 2 p 16).

A la fin de cette période, les décisions tactiques étaient établies.

3. Période de compétition (Juin, Juillet, Août)

La compétition est le meilleur entraînement spécifique pour le 400m haies. C'est elle qui révèle les problèmes technico-tactiques qui restent à résoudre avant l'objectif final. On ne doit jamais perdre de vue que l'objectif est d'être en forme maximum au moment choisi dès le début de saison. Dans notre cas, cet objectif était la finale des Jeux Olympiques d'Athènes.

L'entraînement de cette période a servi essentiellement à entretenir les acquis physiques et techniques et à finir de régler les problèmes technico-tactiques qui se posent encore à cette période.

Les compétitions. Il est nécessaire :

- a. de se confronter à ses meilleurs adversaires potentiels
- b. de courir assez souvent pour acquérir la confiance (14 compétitions en 5 mois avant la finale des J.O.)
- c. d'enchaîner plusieurs compétitions pour préparer les 3 courses consécutives des J.O.

Un test début juillet a consisté dans l'enchaînement de 3 compétitions :

- Le 2 juillet : Rome (Golden League) : 2^{ème} en 48"82 (record)
- Le 4 juillet : Heraklion (Grand Prix) : 2^{ème} en 49"07
- Le 6 juillet : Lausanne (Golden League) : 4^{ème} en 49"02

- d. de limiter les compétitions dans la période terminale 6 semaines avant la finale des J.O.

2 compétitions seulement :

- le 23 juillet : Saint-Denis (Golden League) : 2^{ème} en 48"17 (record)
- le 6 août : Zürich (Golden League) : 4^{ème} en 48"68

La période terminale : les 17 jours avant les séries d'Athènes étaient réservées à la récupération, à l'entretien des qualités physiques et à résoudre des petits problèmes techniques.

B. Les Jeux Olympiques d'Athènes

Après le meeting de Zürich, il était prévu de récupérer : entraînement léger, sans compétition, avec essentiellement un travail de réglage technique et un entretien des qualités physiques. Le "capital confiance" accumulé par ses compétitions lui a permis de rester serein, sans stress.

Il est arrivé le plus tard possible au Village Olympique pour éviter la déconcentration provoquée par ce type de rassemblement, surtout lors d'une première participation.

- Très concentré dès les séries, il a couru facilement en assurant une 2^{ème} place en 48"88.
- Un peu trop confiant en demi-finale, il est parti trop lentement (23"58 au 200m) et a dû terminer très fort (24"66 aux derniers 200m, dont 12"50 au dernier 100m) pour se qualifier d'extrême justesse (3^{ème}) pour 1/100^{ème} de seconde. (Δ 200m = 1"08, beaucoup trop faible).
- Un peu fatigué mais très motivé avant sa finale, au couloir 7 qui lui convient très bien, il est parti plus vite, mais pas exagérément (23"09 au 200m), contrairement à certains de ses adversaires les plus dangereux, et a fini relativement vite par rapport à eux, venant arracher la 3^{ème} place dans les derniers mètres, avec pratiquement le même temps qu'en demi-finale (48"26 contre 48"24) avec un équilibre de course "correct" (Δ 200 : 2"08).
- L'objectif était atteint et sa fin de saison : meeting de Bruxelles (48"56) et de Monaco le 20 septembre (48"94) (malgré une entorse de cheville récente) est venue confirmer une programmation satisfaisante.

C. Conclusions 2004 et perspectives 2005

Naman a atteint en 2004 le haut niveau actuel de sa discipline. Son ambition est de jouer encore les tout premiers rôles dans les prochaines années. Confirmer son niveau en 2005 et descendre au-dessous des 48 secondes est tout à fait envisageable. Pour progresser encore, il faut améliorer ses points faibles, car il en reste (et il en est conscient), et travailler encore plus.

II. LA PREPARATION DE NAMAN EN 2004-2005

Après la saison 2004 où les objectifs avaient été atteints, Naman devait désormais montrer que ses résultats n'étaient pas le fait du hasard, en se maintenant dans l'élite de sa spécialité, et son but majeur était d'obtenir un nouveau podium aux Championnats du Monde d'Helsinki.

Pour cela, la stratégie à utiliser ne devait pas trop s'éloigner de celle de l'année passée, et l'accent devait encore se porter sur la technique et l'endurance de force pour réaliser régulièrement la tactique de course envisagée en 2004 et réalisée plusieurs fois : "aller en 12 foulées jusqu'à la 6^{ème} haie et terminer en 13...".

A. L'entraînement en période foncière (Novembre à mi-février)

Naman n'a repris l'entraînement que le 8 novembre, après un arrêt un peu long (8 semaines). La moyenne du nombre de ses séances d'entraînement par semaine jusqu'à fin Décembre n'a été que de 5, en raison de petits ennuis de santé, et aussi d'assez fréquentes sollicitations dues à sa récente notoriété ; puis régulièrement de 6 par semaine.

Les objectifs de cette période étaient comme en 2003-2004 d'améliorer encore le "foncier", la force et l'endurance de force. Les procédés utilisés étaient proche de ceux de l'année passée :

1. Travail de course

- Deux séances de développement aérobie en Novembre-Décembre
 - o 1 séance de fartlek
 - o 1 séance de développement de la V.M.A. sur piste
- Introduction à partir de la mi-janvier d'une séance de fractionné sur des distances de 100 à 200m à 80-85% de la vitesse maximum, enchaînés. Distance totale : 900 à 1200m, remplaçant la séance de fartlek
- 1 séance de côtes en forêt, très semblable à celle utilisée l'année précédente, a été effectuée toutes les semaines jusqu'à mi-janvier : toujours 18 à 20 côtes de 60m en éducatifs, et série de côtes de 50 à 200m enchaînées, d'une distance totale de 1000 à 1500m
- A partir de janvier, introduction d'un travail technique de haies non spécifique, ainsi qu'un travail de "vitesse-fréquence"

2. Musculation

- 2 séances avec charges par semaine
- En Novembre : "circuit-training" comme l'année précédente. Toujours enchaînement de 10 répétitions de 12 exercices avec charges modérées, répété 3 fois, voire 4.
- De décembre à mi-janvier : Endurance de force : 3 séries de 10 répétitions à 75% du maximum en ½ squats, développés couchés et épaulés, évoluant progressivement vers 80%. Récupération courte entre les séries (2 minutes).
- De la mi-janvier à la fin février : développement de la force maximale dans les 3 mêmes exercices : une série de 7 à 80%, une série de 5 à 85% et 3 séries à 90%, évoluant progressivement vers 85, 90, et 95% du maximum. La récupération est de 3 minutes entre les séries.
- Des tests maximaux effectués à l'issue de chaque cycle et permettant la construction du cycle suivant ont confirmé les progrès en Force de Naman. Demi-squats : 300 kg ; développés-couchés : 130 kg ; épaulés : 105 kg à la mi-janvier à Dakar.
- Une grosse séance de PPG (2heures30) par semaine.

Cette période de travail n'a pas posé de problème majeur, bien qu'un peu raccourcie par rapport à l'année passée.

B. L'entraînement en période de pré-compétition (mi-février à fin mai)

Compte tenu de l'option prise comme en 2003-2004 :

- Pas de compétition hivernale

- Compétitions précoces au printemps incluses dans la préparation

Cette période a débuté assez tôt, vers la mi-février, incluant deux stages dans de bonnes conditions climatiques au cours du mois d'Avril :

- Dakar du 28 mars au 19 avril incluant 2 compétitions, à Dakar le 3 avril sur 400m et le 6 à Bamako sur 400m haies
- Lloret de Mar (Espagne) du 23 avril au 1^{er} mai

L'objectif de cette période étant d'aller progressivement vers des formes de travail plus rapides, plus spécifiques, en mettant l'accent sur la technique de haies.

Procédés :

- 6 séances d'entraînement par semaine "normale", mais 8 à 9 séances en stage, comprenant comme en 2004 :
 - o Un entretien de l'acquis en PPG et sur le plan "aérobie"
 - o 3 séances de haies par semaine dont une ou deux spécifiques à sa spécialité
 - o 1 séance lactique sur le plat
 - o 1 séance de vitesse ou d'endurance de vitesse
 - o 2 séances de musculation par semaine : contraste de régime de contraction, puis contraste de charge (lourd-léger) à partir de fin avril
 - o Quelques compétitions préparatoires en avril et en mai, dont les 2 tours d'interclubs et le meeting de Doha le 13 mai (49"35)

Exemple de semaine d'entraînement dans cette période :

Figure 3 – Semaine d'entraînement du 14 au 20 mars 2005 (Cycle pré-compétition)

L 14	Musculation "alternance de régime de contraction" squats et développés-couchés (2 séries)
M 15	Technique haies + 2 séries de (60+80+100) (6"9 ; 9"1 ; 11"). Récup. : 8' entre les séries
Me 16	PPG
J 17	500 + 400 + 300. réc. 20'+15' (64"6 - 49"1 - 36"4)
V 18	Musculation : alternance de régime de contraction (3 séries)
S 19	Technique haies spécifique. 5x3 haies (13 foulées)

C. La période de compétition (juin, juillet, août)

Naman a besoin de courir souvent l'été pour arriver à sa forme maximale. Il lui faut environ une dizaine de courses pour arriver "en forme".

Son objectif bien sûr est d'être "au top" le jour de la finale des Championnats du Monde d'Helsinki le 9 août. Pour cela, il doit encore se "frotter" à ses futurs principaux adversaires dans les grands meetings, pour les connaître et si possible les battre en essayant d'appliquer le schéma de course prévu et travaillé. Une dizaine de 400m haies étaient prévus avant Helsinki.

L'entraînement était aménagé entre et en fonction de ces compétitions, essentiellement axé sur l'entretien des qualités physiques et l'affinement du modèle "technico-tactique".

Après quelques tâtonnements début juin, Naman trouve la "forme" à partir du 14 à Athènes : 3^{ème} en 48"32 en réalisant son projet "tactique" : 12 foulées jusqu'à la 6^{ème} haie puis 13 jusqu'à la 10 et à Florence à la Coupe d'Europe où il remporte la course en 48"77 avant un très bon parcours de relais 4x400m.

A Saint-Denis le 1^{er} juillet, il réalise la course parfaite... jusqu'à la 10^{ème} haie qu'il accroche, et se fait dépasser par Carter, terminant 2^{ème} en 48"27. Peut-être est-il parti un peu vite (22"89 au 200m), mais là aussi, il réalisait son "projet tactique".

Le 5 juillet, à Lausanne, il est en tête lorsqu'il accroche la 6^{ème} haie et chute. Blessé physiquement et psychologiquement, il doit se reposer quelques jours avant les championnats de France (1^{er} en 49"19).

Un stage d'une semaine à Vineuil dans un endroit calme et accueillant lui permet de récupérer une partie de son capital confiance. Néanmoins, le meeting de Stockholm le 26 juillet (4^{ème} en 49"23) avec un départ trop prudent ne le rassure pas totalement. Il part à Helsinki un peu inquiet.

D. Les championnats du Monde à Helsinki

Abordant ses séries le 6 août, lucide, il se qualifie à la 2^{ème} place, derrière le jamaïcain Thompson, en me confiant que, vu le déroulement de la course, il avait "assuré", ce qui expliquait son temps modeste (49"58).

Sa demi-finale semblait très difficile sur le papier, avec 3 des vainqueurs des 5 séries : Thompson, son vainqueur des séries, le grec Iakovakis (2^{ème} temps des séries) et l'américain Jackson, très facile dans sa première course. Il lui fallait partir très vite pour perturber la course de Thompson et du grec.

Il part très vite (20"8 à la 5^{ème} haie, 24"9 à la 6^{ème}), sûrement trop vite, mais le grec explose et Thompson accumule un retard (6/10^{ème} de seconde à la 6^{ème} haie) qu'il ne parviendra jamais à combler ... Naman, 2^{ème} derrière Jackson, se qualifie pour la finale et se rassure sérieusement. Son temps, relativement modeste (48"60) s'explique par son départ "suicide" (22"44 au 200m avec un Δ 200 à 3"72 !!).

La finale s'annonçait difficile, d'autant plus que, malgré sa 2^{ème} place (qualification directe) il héritait du couloir 8, destiné normalement aux repêchés "au temps". Il lui fallait encore partir vite. Le temps était catastrophique le soir de la finale : pluie, froid et vent. Un orage très violent éclata, chassant les athlètes du stade d'échauffement pour se réfugier dans le tunnel d'accès au stade de compétition. Un arrêt des épreuves de plus d'une heure. Impossible de passer une haie en situation spécifique.

Au départ de la course, Naman part "en aveugle" dans l'obscurité. De son couloir extérieur, il perçoit mal sa première haie, lui semblant placée trop loin, presque en sortie de virage... Il part vite, puis hésite, semblant chercher sa haie, et ralentit pendant de précieux dixièmes de secondes, puis hésite encore sur le premier intervalle couru en 13 foulées, se retrouvant en dernière position. Heureusement, à partir de la réception de la 2^{ème} haie, il retrouve son rythme de 12 foulées qu'il garde jusqu'à la 5^{ème} haie, retrouvant sa bonne jambe d'attaque et son rythme de 13 foulées jusqu'à la 10^{ème} haie (4"3 - 4"4 dans tous ses intervalles). Il est 6^{ème} à la réception de cette dernière haie mais passe Vanzyl sur le plat et se rapproche de Clément qui se relève et de Tamesue le japonais, mais sans pouvoir les dépasser. Il est 5^{ème} en 48"28 à 18/100^{ème} de seconde du podium, après avoir perdu plus de 2/10^{ème} avant la 1^{ère} haie... En valeur absolue, compte tenu des conditions, son temps est le meilleur qu'il ait réalisé.

E. L'après Helsinki...

Déçu, un peu déstabilisé à son retour en France, Naman relâche nettement son entraînement, se contentant de s'entretenir. Il court à Zürich le 20 août en 48"85 (conditions médiocres) et se remotive un peu avant la finale du Grand-Prix à Monaco le 10 septembre où, malgré son peu d'entraînement, il est en tête à la 10^{ème} haie qu'il négocie mal et termine néanmoins 4^{ème} en 48"36 (son 4^{ème} temps de la saison).

F. Commentaires et perspectives

Naman peut sembler avoir marqué un peu le pas cette année 2005. Il n'est pas descendu sous la barrière des 48", n'a pas battu son record, approché seulement d'un dixième, il n'a pas eu de médaille à Helsinki. Pour moi, deux raisons majeures à ce semi échec

1. les mauvaises conditions météorologiques en cette année, notamment à Helsinki, qui ont rarement permis de faire des performances
2. la valeur des adversaires a changé : les 3 américains sont en pleine progression, de même que le sud-africain Vanzyl. Kamani et Thomson sont aussi en progrès et Sanchez ne sera pas toujours blessé. Les places sont chères pour les finales mondiales.

Naman était en progrès avant sa chute de Lausanne qui a changé la suite de sa saison. Sa régularité dans les grandes compétitions toute l'année montre qu'il fait partie du peloton de tête. Il est essentiel pour qu'il progresse qu'il améliore encore son niveau sur 400m et qu'il se prépare à modifier son schéma de course en fonction des circonstances.

Dr Hervé Stéphan

Voir tableau de Caractéristiques géométriques de la foulée de course sur 400m haies (d'après Suzanka, 1987) (page suivante)

Annexes

Tableau 1 – Caractéristiques géométriques de la foulée de course sur 400m haies (d'après Suzanka, 1987)

Nombre de foulées entre les haies	a	17	16	15	14	13	12
Distance moyenne de l'impulsion avant la haie (cm)	b	185	190	195	200	205	210
Distance moyenne de la réception après la haie (cm)	c	132	138	145	152	160	168
Distance de la foulée de franchissement (cm)	d=b+c	317	328	340	352	365	378
Distance courue entre les haies (cm)	e=3500-d	3183	3172	3160	3148	3135	3122
Longueur moyenne des foulées entre les haies (cm)		187	198	211	225	241	260
Raccourcissement général des 1 ^{ère} , 2 ^{ème} et dernière foulée d'un intervalle (cm)		19	21	23	25	28	31
Nombre de foulées stabilisées	h= a-3	14	13	12	11	10	9
Longueur moyenne des foulées stabilisées entre les haies (cm)		188	201	213	228	244	263
Nombre de foulées de la course d'approche de la 1 ^{ère} haie		24-26	23-25	22-23	21-22	19-21	18-20
Nombre de foulées de course entre la dernière haie et l'arrivée		20-22	19-21	18-19	17-18	16-17	

Tableau 2 – L'équilibre de course : répartition de l'effort au cours de la saison 2004 sur les 400m haies de Naman Keita

Compétitions	OSTRAWA le 28.06.04	BYDGOSK le 19.06.04	SAINT- DENIS le 23.07.04	ATHENES le 24.08.04	ATHENES le 26.08.04
Temps final	49"16	49"04	48"17	48"24	48"26
1 ^{er} 200m	23"24	22"82	23"19	23"58	23"09
2 ^{ème} 200m	25"92	26"22	24"98	24"66	25"17
Δ200	2"68	3"40	1"79	1"08	2"08

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
 AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
 Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com