

L'entraînement du 400 haies en France

essai
de point des connaissances

JJ BEHM *déc 2010*



Ça a « commencé » en 1960

- Les Champions d'Europe du 4X4 à Berne 1954, selon leurs dires, ne s'entraînaient pas:
GOUDEAU, MARTIN DU GARD, HAAROF, DEGATS jouaient au foot, se déplaçaient en vélo, y compris pour aller aux compétitions, et ne se retrouvaient sur une piste que le jeudi, où ils faisaient un 400.
- Cela ne les a pas empêchés de courir en moins de 48, sur cendrée bien sûr.
- A part quelques exceptions, on ne peut parler d'entraînement construit qu'après les Jeux de ROME 60.



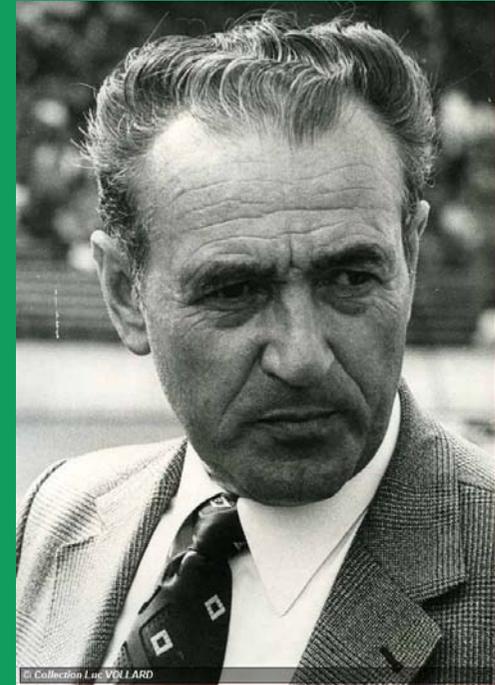
Les années 60

- Après l'échec des Jeux de ROME 60, le Président de la République, Charles DE GAULLE, fit créer le corps des Conseillers Techniques.
- Il fallait faire vite: 12 candidats furent choisis: généralement d'anciens internationaux, des éducateurs, des « gens de terrain »; peu ou pas de formation scientifique.



la méthode empirique

- *Robert BOBIN DTN de 60 à 73*
Joseph MAIGROT
Entraîneur National sprint-haies,
seul pour les 7 disciplines!
de 1960 à 1968 collection Luc VOLLARD
- Ils restèrent longtemps en place, grâce à leur passion.
Beaucoup n'avaient, au début, des connaissances qu'empiriques.
- Ils allaient marquer leur période
marquer ceux qui allaient avoir la chance
de les rencontrer



Caractéristiques de la période

- Du bon sens, de l'attention. À l'écoute de son corps. Base de l'entraînement en nature (influence de la méthode HEBERT)
- Peu d'enjeu financier: peu d'athlètes professionnels, la plupart ne veut pas l'être
- Quantité d'entraînement modérée: à part lanceurs et fondeurs, 5 fois par semaine
- **Pratique fréquente d'un autre sport:** DURIEZ, bi-finaliste olympique du 110, ne reprend l'entraînement qu'en avril, après sa saison de hand-ball
Souvent, les échauffements se font par une partie de foot, où JAZY brille
- **La prise de licence ne se fait qu'en Minime (l'âge de la 4^e)**
Les relations avec l'OSSU sont si serrées que peu passent au travers.
- Le mode de vie est orienté vers la pratique active: on va au lycée en vélo, aux commissions à pied...
- L'endurance est très développée: les coureurs de 400-4H font des footings en forêt avec les coureurs de 8. Beaucoup de « jeux d'allure » = fart lek.
- La « résistance » à récupération réduite n'existe pas.
On ne la verra apparaître qu'en 68 à Font-Romeu avec Colette BESSON et SAINT-OMER!
Le fractionné ne se fait qu'à allure de compétition, avec récup totale.
- La muscu avec charges, pratiquement pas.
Grimpettes, condition physique, autre sport.
- La piste (cendrée) est inutilisable de novembre à mars. Il n'y a pas de salle:
pas de vitesse, pas de technique avant fin mars.
- Le passage de la quantité à l'intensité (relative) est très progressif.

1965-1970 l'arrivée des blouses blanches

- On apprend en 64 que l'altitude a une influence considérable sur l'effort. Les Jeux de 68 se dérouleront à 2000m.
- Les internationaux vont être bardés d'instruments de mesures. Avec beaucoup de retard sur le bloc de l'Est, les études débutent.
- Les médecins, dont peu sont des hommes de terrain, publient les résultats... ainsi que ce qu'ils pensent être les conséquences.
- Tout n'est pas faux. Mais les affirmations sont assénées avec le sceau de la science. Quelques Entraîneurs adoptent ces études et leur vocabulaire:
 - *« L'aérobic (nouveau nom de l'endurance) ne sert à rien pour les coureurs jusqu'au 400.*
 - *C'est l'anaérobic lactique (résistance?) qui en est la base. Il faut produire des lactates, apprendre à y résister: on verra les sprinteurs italiens rester accroupis à l'arrivée de leurs distances intenses.*
 - *Donc il faut courir plus vite qu'en temps de passage, et récupérer peu... donc, quand même!, en faire moins.*
On parle de « séances-bidet », on se vante d'avoir fait « tâcher la piste » au 300.
 - *La vitesse est alactique. Soi-disant. Donc l'effort doit y être inférieur à 7 secondes. On entendra dire que 15x50 est une séance « alactique »!*
 - *Tout est mesuré, décompté: le nombre de haies franchies à l'entraînement!*
 - *La force est primordiale jusqu'au 400. Donc énormément de muscu, avec charges. Charges évidemment le plus lourdes possible.*

conséquences

- **Dans un premier temps, les conséquences sont positives:**
il est vrai que la France a Jean-Claude NALLET 48.6 en 70 à son 4^e 4H.
Mais, sous la houlette de FRITZ, il est resté à une méthode « empirique ».
Après des discussions avec des Allemands de l'Est, dont son vainqueur des Europe 71, RUDOLPH, il va, selon ses dires, « multiplier son entraînement par 1,5 » !
Ajouté au changement de sol, dont on sous-estime alors les conséquences, il subira en 72 une fracture de fatigue, blessure inconnue alors: il la traînera toute l'année.
Il ne retrouvera jamais son niveau, son ingénuité, sa fraîcheur.
- **2^e cas positif: le 4x4 Français est médaillé aux jeux de 72**, pour la première fois... et la dernière. On a oublié que les Américains en sont absents, deux podiumés du 400 ayant moqué l'hymne américain sont exclus du village.
CARETTE y réalise 43.9 lancé. Il a un record à 45.9. Il s'est fait éliminer en série du 400 individuel en 46.5. 48 heures avant (loi de surcompensation oblige) il avait fait 250 en 27, récup 1.30 150 puis 200 en 21.9 1.30 200 !
Bien sûr la surcompensation va jouer... 6 jours après! 6 jours sans rien faire.
D'autre part ces coureurs ont reçu une formation de base d'endurance.
- **La qualité de ces résultats va contribuer à l'aveuglement.**
En 72 la moyenne des 10 Français sur 400 est de 46.73.
Elle ne sera améliorée qu'en 83.
Sur 4H de 51.52. Améliorée en 82. Le Champion de France du 4H en 83 l'emporte en 51.1: le temps du 4^e de 66, sur cendrée.

Fin du siècle: docteurs et doctorants hommes de terrain:

Carine BRET Jean-Marc FORICHER Elio LOCATELLI ...

- certains entraîneurs, au lieu de réfléchir aux facteurs de la performance dans leur spécialité, ont voulu connaître l'implication des filières dans leur spécialité et ensuite créer les séances en fonction de l'implication de ces filières alors qu'ils pouvaient directement passer des facteurs de la performance aux séances.
- **la glycolyse anaérobie est sollicitée d'une manière importante et prépondérante dès les premières secondes du sprint** même si celui-ci dure moins de sept secondes.

Les découvreurs des années 8

- **On va assister à l'arrivée d'Entraîneurs formés scientifiquement** mais qui sauront garder leurs distances avec la science (par laquelle passeront forcément les progrès de demain).
- **L'exemple chez nous en est Fernand URTEBISE, Entraîneur National de 1978 à 2004** sauf 85. Il va « créer » une méthode: la pyramide inversée: on part de la qualité pour aller vers une quantité de qualité. Il entraînera DIAGANA depuis Espoir (89), DIA BA, vice olympique 88, et quelques athlètes dont on n'aurait pas juré qu'ils franchiraient un jour les 51 sec!.
- **François PEPIN est un cas bien différent.** Professeur de compta, il ne sera titularisé que 10 ans plus tard. Il a tiré PEREC du trou. Il a formé JONOT 50.07, Philippe AUBERT CF du 110. Il encadre DJHONE depuis junior 1. Il s'est prioritairement inspiré de son Entraîneur du PUC: LAURENT. En 85, alors qu'il vient d'être nommé Entraîneur National, la moyenne des 10 masculins gagne 5 dx (en 2009 elle n'est meilleure que de 5 dx), des féminines 9. Il semble « sentir » ce qui convient à tel athlète à tel moment. Il accorde une place prépondérante à la PPG préparation physique générale. Son attitude et ses décisions semblent le classer dans les « empiriques ».



Fin des années 8

Le 400 = sprint long : une dénomination partisane

- C'est sous l'impulsion de Pierre BONVIN et avec l'accord général qu'est classé, à la fin des années 8, le 400 plat dans le « sprint long ».
- Cela se veut peut-être une réaction au rangement du 400 dans le demi-fond, dans le suivi national de 1985.
- Cette dénomination est devenue tellement habituelle qu'elle en est considérée incontestable.
- Or, c'est un parti pris. Sans preuve. Sans histoire.
Le danger en est que des Entraîneurs inexpérimentés ne vont entendre que cette affirmation.
- Forcément le contenu de l'entraînement et peut-être même la conception de la course vont en être affectés.

La 3^e voie: depuis 85

- **L'important est la qualité**
qualité de l'effort, qualité du geste.
- **Enormément d'aérobic**, mais pas du tout sous la forme des années 6:
fart-lek mesuré, sur pelouse, parfois même sur piste
- **Beaucoup de muscu** Après ce qu'on peut qualifier d'abus:
charges excessivement lourdes, excentrique à haute dose,
il semble qu'on élimine peu à peu les dangers.
Beaucoup de condition physique, gainage...
- **Beaucoup de vitesse** mais pas toujours mesurée ni même chronométrée
beaucoup d'attention à la qualité du geste
- **Tout cela semble être commun** à tous les Entraîneurs français réputés.
- **Deux points majeurs ne sont pas communs:**
- **La technique de haies**
beaucoup plus d'attention aux hurdleurs hauts qu'au 4H
- **La « résistance »** des différences énormes pour des résultats égaux!

3 étapes

- Il est délicat, avec si peu de recul, de marquer les étapes sur ces 40 dernières années. Avec l'aide de VIGARELLO et de quelques collègues, tentons-le:
- **1^e étape** les médecins donnent des leçons d'entraînement à un monde efficace mais empirique, qui ne peut ou ne souhaite pas formaliser sa pratique, s'exposant donc à une prise de pouvoir de la médecine.
*« Des athlètes de demi-fond sortent du cabinet avec un plan d'entraînement »
Camille VIALE 1985*
- **2^e étape** les STAPS forment beaucoup d'entraîneurs. Les sciences se penchent sur la physio et la bio mécanique. Cela amène des progrès mais aussi des dérives par problème de vocabulaire.
Les autres Entraîneurs tentent d'acquérir aussi ces connaissances, et les confrontent à la réalité de l'entraînement.
- **3^e étape** on évolue vers un entraînement qui part de la compétition et de l'analyse de la tâche sportive.
C'est une coupure avec l'EPS, science de l'éducation, qui, de plus, subit un désamour qui l'empêche parfois de se prétendre « science de l'éducation ».
C'est la pratique qui demande un éclairage scientifique pour conforter les choix.

	Jusqu'avant 70	de 70 à 85	depuis 85
important	le « fond »	le lactique	la qualité
Endurance, terme utilisé alors. Aérobic	1 à 2 séances hebdo de footing lent et long 1 fart lek + parfois 1 « volume » : récup distance marchée	« Ça ne sert à rien » Beaucoup la stoppent complètement au 1 ^{er} janvier	Beaucoup d'aérobic Beaucoup de PPG
vitesse	Commencée en mars (cendrée) Jamais moins de 50m	1 vitesse pure 1 résistance à la vitesse La quantité est privilégiée	Fréquemment, sous forme variée La qualité est surveillée
« résis- tance »	Passage progressif de la quantité à l'intensité. Jamais plus vite qu'en temps de passage. Récup totale	Peu de distances mais à fond avec récup insuffisante	Commun à la plupart des Entraîneurs: les côtes, la VMA Différent: tout le reste
force	Pas de muscu. Grimpettes. Un peu de bondissements dans l'échauffement	Muscu charges lourdes	D'abord énorme Se réduit ensuite. Subit qq modes
technique	Aucune. Jamais de conseils techniques Pas de haies avant mars	Beaucoup de haies Toujours la quantité: on compte les haies franchies	Beaucoup de soin apporté au geste Différence étonnante entre le soin aux haies hautes et l'indifférence aux basses

Le 21^e siècle

- La France y a obtenu des résultats excellents, tant sur 4 plat que sur 4H.
- Mais, d'une part, ce n'est pas encore de l'histoire.
- D'autre part, les plus brillants de nos collègues ne se font pas remarquer par l'épaisseur de leurs écrits.
- La médaille de 2003 sur 4x4, les résultats obtenus depuis nécessitent que l'histoire soit écrite.
- Rêvons un peu:
les 10 meilleurs quatracheurs 2010 *hommes-femmes*
ne sont entraînés que par 14 collègues
et on n'en a que 8 autres à rajouter si on compte le 400 plat *diapo suivante*.
- Chacun remplit le tableau (ou une autre demande).
- On publie.



Les 14	GAJER	BOUDEBIB	ONTANON	CUVILLIER	STEPHAN	VALLAEYS	PEPIN
	ALIGNE	LACROIX	STAN	LOPEZ	CHAM	MOSSANT	DANIELOU
+8 du 4	LONGUEVRE	LEBRAS <i>SMITH</i>	VECCHIO	STEFAN	CARRAZ	DUFFOUR	L.HELLOCO
<u>Important</u>							
<u>endurance</u> <u>Aérobie</u>							
<u>vitesse</u>							
<u>« résis- tance »</u>							
<u>force</u>							
<u>technique</u>							