

## Chronique no.3 : La programmation inverse

par :                    « Levieuxquipédalait »  
=====

Avec : -Pépé ( Levieuxquipédalait)  
-Fiston ( Je-sais-tout-mais-je-dirai-rien)  
-Mme A. ( Ah bon?)  
-M. B. (Ben alors!)

---

Pépé : La dernière fois nous nous étions arrêtés à la « Pyramide »: il faut oublier cette analogie mécanique. D'abord cette nouvelle forme, appelée « Programmation inverse », et qui a été testée avec succès depuis une dizaine d' années, ne s' adresse pas à n' importe qui. Il faut 2 conditions impératives :

- 1- Être un athlète de bon niveau, ayant développé au cours de plusieurs années antérieures, un haut niveau de VO<sub>2</sub>max, et une bonne endurance à tous les niveaux de puissance (ou des Tlim élevés à tous ces niveaux) ;
- 2- ne pas effectuer la longue coupure hivernale qui séparait la saison « n » et la saison « n+1 ».

Fiston : Alors, fini les vacances, on ne fait plus de pause ?

Pépé : Pour les pauses, cette nouvelle méthode préconise, au contraire, d' en prendre plus, réparties dans l' année à la fin d' un macrocycle, mais d' une durée plus courte, 7 à 10 jours maximum ; et pendant ces pauses, on préconise de ne jamais complètement « lâcher le morceau » .

Fiston: Alors, c' est un peu comme les vacances scolaires, 2 semaines de vacances pour 6 semaines de travail?

Pépé: Pas tout à fait, mais globalement l' idée est là, et il faut oublier les grandes vacances où l' on ne fait pas grand chose. Si l' on considère qu' un micro-cycle s' étale sur une semaine, on préconise 3 micro-cycles consécutifs, avec une progression en volume ou en intensité, suivi d' un 4-me micro-cycle où l' on fait une pause relative: ces 4 semaines constituent un mésocycle.

Mme A: Cette 4ème semaine de repos relatif, comme tu dis, ce serait pas du « reculer pour mieux sauter »?

- M.B. : On ne la fait jamais dans les clubs , cette pause...
- Pépé: En effet, c' est rare, et c' est une erreur; mais chacun peut en faire une comme ça lui convient...  
Il a été prouvé qu' on progresse plus et mieux si on ne cherche pas à faire une progression continue sur 3 mois. Sur 3 mois, il est plus payant de faire un macrocycle constitué de 3 mésocycles.
- Fiston: Ça me fait penser à un escalier qu' on grimperait de 3 marches en 3 marches, mais à chaque fois on recule d' une marche...
- Pépé: L' essentiel est d' avancer, non?  
Pour en revenir aux pauses plus longues, on peut en faire après un macrocycle de 3 mois qui précéderait un objectif majeur, une cyclo sportive, ou même un stage en montagne où on voudra se donner un peu plus à fond.
- Mme A: Avant une course, j' ai entendu dire qu' il fallait faire un affûtage; c' est quoi exactement?
- Pépé: En effet , l' affûtage peut être accompli comme point d' orgue d' un macrocycle, et avant une échéance importante; j' en parlerai une autre fois car cela mérite qu' on s' y intéresse d' un peu plus prêt.
- Fiston: J' en reviens à ta « programmation inversée » :  
comment ça marche la pyramide qui marche sur la tête?
- Pépé: Le principe de la « programmation inversée » repose sur 2 piliers:  
1- Profiter du travail accompli dans l' année « n » pour préparer l' année « n+1 »; ne pas tout reprendre à zéro chaque année.  
2- Éliminer l' entraînement du style «LSD», le «Long Slow Distance» des coureurs à pieds anglo-saxons et rentrer le plus rapidement possible dans le vif du sujet: travailler sa VO2max, car c' est elle qui conditionne tout le reste.
- M.B.: C' est pas ce que faisaient les coureurs italiens?
- Pépé: Pas tout à fait, mais c' est vrai, on avait remarqué depuis longtemps que les coureurs italiens, bénéficiant d' un hiver beaucoup plus doux, et qui n' arrêtaient que très peu leur entraînement à l' inter-saison, étaient beaucoup plus « saignants » lors des premières courses de printemps.  
Maintenant, chez les pro, les stages d' hiver ou de début de printemps dans le Sud , se sont généralisés.

Maintenant tout dépend de ce que l' on y fait...  
Les coureurs de la Sky ont fait encore plus fort:  
ils ont investi les pentes du volcan Teide, dans l' île de Tenerife,  
au large du Sud marocain. Ils disposent là d' environ 3.500m  
de dénivelé: plus fort que dans les Alpes...

Fiston: Et à part les stages d' hiver, en quoi ça consiste,  
la « Programmation inversée »?

Pépé Déjà, « mettre la charrue avant les bœufs », il fallait oser et  
avoir un certain courage, en tant qu' entraîneur, et ne pas craindre  
les critiques. L' inter-saison est donc complètement bouleversée.

Après la saison qui se termine, et avant d' entamer la prochaine,  
il faut s' accorder un repos bien mérité, mais s' en excéder  
2 ou 3 semaines. Si possible en faisant un peu de natation,  
ou en peu de course à pieds.

Il faut ensuite ne pas hésiter à baisser de 50% le volume  
global des entraînements, mais pas la durée des entraînements  
à haute intensité.

M.B.: Ceux là même qu' on se réservait pour le début de l' été  
jusqu' à présent?

Pépé En effet, ceux- là même. Globalement il faut profiter des mauvais  
jours d' hiver pour faire un travail qui sera payant, l' été venu.  
On dit souvent que la forme qu' on tient en été, est en grande  
partie le résultat du travail effectué en hiver.

Mme A. Mais il y a quelque chose que je ne comprends pas.  
Il n' y a pas de mauvaise saison, pour une nageuse?..

Pépé Oui, tu as raison, je pensais effectivement à l' entraînement  
des cyclistes. Cette idée de « programmation inversée » a été  
initiée au début des années 2000, par des chercheurs en  
physiologie de l' exercice physique, puis par des entraîneurs  
des équipes nationales australiennes de natation.

D' ailleurs l' entraîneur de la Sky, et donc de Chris Froome,  
Tim Kerrison, a été ce chercheur-entraîneur australien...

Mme A. : Mais qu' y a-t-il de commun entre une nageuse et un cycliste?

Pépé: Comme je l' ai dit: le moteur. Forgeons un moteur puissant,  
une forte VO<sub>2</sub>max; après, le travail d' adaptation d' une discipline  
à l' autre est, bien sûr très important, mais il vient en second.

M.B.: Je vois que tu parles de VO2max, de haute intensité;  
alors , fini le PPP?

Fiston: C' est quoi ça?

M.B.: C' est l' entraînement hivernal traditionnel:  
« Petit Plateau, Petite vitesse ».

Pépé: Oui , c' en est fini du PPP. On s' est aperçu que, non seulement  
ça n' aidait pas à maintenir le niveau acquis, mais qu' au contraire  
ça le faisait baisser de façon sensible, et que au printemps, pour  
retrouver un bon niveau, il fallait y consacrer de nombreuses semaines.  
C' est en cela que la pyramide est inversée: On va d' abord  
s' occuper du moteur, avant de savoir à quoi il va servir et  
« comment vais-je l' employer le plus efficacement possible »?

Fiston : Alors, si j' ai bien compris, il sera plus payant de travailler  
sa PMA , avant de travailler son endurance?

MmeA. : Oui, je crois que j' ai compris : J 'ai intérêt a augmenter ma PMA  
de 300 à 330W, puis sur ce nouveau palier, à travailler mon endurance  
dure, pardon mon Tlim à 80% de PMA, car  $80\% \times 330W$  sera toujours  
plus payant que  $80\% \times 300W$  ; c' est bien ça ?

Pépé : Oui, vous avez tout compris du principe. Mais pas seulement  
l' endurance « dure », mais aussi toutes les allures, y compris  
les allures « tranquilles » car  $50\% \times 330W$  sera toujours plus  
que  $50\% \times 300W$ .  
Travailler son Tlim à 90%, son Tlim à 85%, son Tlim à 80%, etc..  
et donc travailler **SES** durances à tous ces niveaux de puissance,  
et non pas seulement **SON** endurance, même si on parlait  
d' endurance « fondamentale » puis d' endurance « haute ».  
Je pense qu' on a tout à gagner à clarifier son langage,  
même si le prix à payer consiste à le « techniciser ».

Je vous en dirai plus la prochaine fois , car :

« C' est tout pour aujourd'hui , et c' est déjà bien assez ! »

=====

NO PAIN? NO GAIN!

=====

