

## Préparation à l'épreuve de demi-fond 3 x 500m

### 1) Que faire les mois qui précèdent l'épreuve ?

**Principe 1** : privilégier la qualité sur la quantité d'entraînement. La qualité, c'est surtout l'intensité de course qui ne doit pas descendre en dessous de 70% de VMA environ (et aller jusqu'à des allures de 3 x 500m c'est à dire 120 ou 130% de VMA, voire plus).

**Principe 2** : 3 entraînements par semaine, c'est idéal pour bien progresser. Ce n'est pas forcément utile d'aller au-delà car il faut éviter d'accumuler la fatigue, source de blessures. Il faut au minimum un mois d'entraînement pour progresser significativement.

#### Exemples d'entraînement :

- 15 secondes (allure un peu plus rapide que lors du 3 x 500m) / 1'45s de récupération en trottinant. A répéter entre 10 et 15 fois.
- 36s (allure VMA + 1 km/h) / 24s de récupération en trottinant. A faire 2 ou 3 séries de 10 répétitions (repos 5 minutes entre les séries). Donc au total, ça fait 20 ou 30 répétitions.
- Courir 20m, 30m, 40m, 50m, 60m, 50m, 40m, 30m avec 20s de récupération entre chaque. A effectuer à vitesse maximale (sprint). Si vous n'avez rien pour mesurer les distances de course, vous pouvez faire 3s, 4s, 5s, 6s, 7s, 6s, 5s, 4s, 3s en sprint avec 20s de récupération entre chaque (vous pouvez compter les secondes de tête). Attention, comme ici la vitesse de course est très élevée, il faut être parfaitement échauffé (voir point suivant). Une semaine sur deux, vous pouvez remplacer le c) par un 3 x 500m dans les conditions du bac.

### 2) Que faire la semaine qui précède l'épreuve ?

**Principe 3** : ne pas faire d'efforts physiques intenses pendant la dernière semaine avant l'épreuve. Deux footings très légers (pas plus de 20 à 30 minutes à vitesse d'échauffement) 4 jours et 2 jours avant suffiront amplement avec quelques accélérations ne dépassant pas 3 à 4 secondes (attention, soyez bien échauffé!!)

**Principe 4** : arriver en forme le jour de l'épreuve, c'est aussi **avoir bien dormi** pendant les jours qui précèdent !

### 3) Que faire les heures qui précèdent l'épreuve ?

**Principe 5** : éviter de manger trop gras et prendre son repas au moins 3h avant la compétition.

**Principe 6** : boire régulièrement et en petite quantité. Ne pas boire trop sucré (grand maximum 80g de glucides par litre), se méfier donc des boissons de l'effort du commerce souvent trop sucrées : bien regarder l'emballage.

Exemple de repas la veille de la compétition : taboulé (huile d'olive et citron), viande blanche grillée (poulet par exemple), pâtes « al dente » (car plus on va les faire cuire, plus elles se transformeront en sucre rapide alors qu'on veut en faire des sucres lents), fromage 0%, compote de pomme, pain complet.

Exemple de repas 3h avant la compétition : muesli pauvre en lipides, fromage 0% avec un peu de sucre en poudre, jus de fruits, pâtes sans beurre... Si vous mangez à la cantine, évitez les graisses, les viandes rouges, les fromages (sauf 0%)... si c'est possible car il faut manger à sa faim quand même !

Exemple de boisson qu'on peut prendre pendant les 3h d'intervalle entre le repas et l'épreuve : se fabriquer un litre de boisson (on n'est pas obligé de tout boire!) avec 75cl de jus de pomme, 25cl d'eau et deux pincées de bicarbonates de sodium (en vente en pharmacie ou grandes surfaces). On peut réutiliser cette boisson lors de la récupération entre les 500m pendant l'épreuve mais il ne faut alors pas trop en boire à la fois !

### 4) Que faire pendant l'épreuve ?

**Principe 7** : s'échauffer dans les règles de l'art, non seulement pour diminuer le risque de blessure mais aussi pour être plus performant ! Il doit être progressif, continu et complet.

Un Exemple d'échauffement : course légère 10 à 15minutes, que l'on alternera avec un échauffement articulaire = chevilles, genoux, hanches, épaules (par exemple courir 3 minutes, puis échauffer les chevilles, recourir 2 minutes, échauffer les genoux, etc...) ; course à 100% de VMA pendant 20 secondes, puis 20 secondes de récupération en trottinant à répéter 3 ou 4 fois ; course à allure du 3 x 500 pendant 7 à 10 secondes puis récupération 1 minute, à répéter 3 ou 4 fois. Enfin, marcher tranquillement pendant les 3 ou 4 dernières minutes avant le début de l'épreuve. Les étirements ne doivent pas dépasser 30 secondes pour chaque groupe musculaire le jour de la compétition (à l'échauffement et lors des récupérations entre les 500m).

**Principe 8** : bien récupérer entre les séries de 500m.

Exemple de récupération : tout d'abord marcher pendant 5 minutes, ensuite faire des étirements ne dépassant pas 10 secondes. Remarcher ou trottiner légèrement pendant 1 minute. Vous pouvez boire, mais pas en petites quantités (même boisson qu'au chapitre 3).

# Échauffement et récupération lors de l'épreuve 3 x 500m au bac

## Quels sont les effets différés attendus ?

- diminuer les risques de blessure.
- être plus performant lors de l'entraînement et/ou de la compétition qui suit (par exemple, lorsque la température augmente, il y a augmentation de la force et de la vitesse de contraction musculaire, meilleure transmission de l'influx nerveux).
- Mieux récupérer après l'effort.

## Quels sont les effets immédiats attendus ?

- **production de chaleur** (la température peut dépasser 38 degrés), au niveau musculaire par l'activation de la filière aérobie, et au niveau articulaire par sollicitation mécanique des articulations .
- **Activation cardio-respiratoire** par l'augmentation de la demande énergétique des muscles et donc augmentation de la consommation d'oxygène et du débit sanguin. Le but est d'enclencher les systèmes énergétiques qui seront utilisés dans le sport pratiqué.
- **Amélioration de la fluidité du geste** : flexibilité articulaire + coordination entre les muscles agonistes / antagonistes.

## Quels principes faut-il respecter ?

- il doit être **PROGRESSIF** (de plus en plus intense) , **ALTERNÉ** (exercices de nature différente, alternance phases dynamiques et statiques pour conserver la chaleur), **COMPLET** (15 minutes).
- Principes secondaires : si je reste inactif 10 minutes après l'échauffement, il perd toute son efficacité. Plus il fait froid, plus l'échauffement doit être long. Plus l'effort à venir est intense, plus l'échauffement doit être long.

## Quelles mises en œuvre adopter ?

- 5 minutes de course lente (environ 60-70% de VMA). Indicateur : on peut tenir une conversation.
- Mobilisation articulaire (chevilles, genoux)
- course plus rapide (1 à 2 min à 80-90% de VMA)
- gammes athlétiques (déroulés de cheville, montées genoux, talons - fesses, pas chassés bondissants, jambes tendues, cloche-pied + montée genoux, course en amplitude, course en fréquence puis en amplitude) en alternance avec des mobilisations articulaires.
- Accélération ou course à 100% de VMA.

## Récupération active ou passive ?

- la récupération passive entre les courses permettra de diminuer la charge globale de travail, elle est donc à privilégier lors de l'évaluation pour être plus performant. A l'entraînement, on peut au contraire privilégier la récupération active (footing) pour durcir la séance.
- En revanche, il faut maintenir un niveau minimum d'activité pour stabiliser sa fréquence cardiaque autour de 120 battements / minute pour maintenir une activité cardio-respiratoire et ne pas se refroidir.
- Les étirements passifs de courte durée (6 secondes) sont conseillés entre les séries pour diminuer les tensions sans affecter la force. Vous pouvez aussi boire un peu, mais pas en grande quantité.
- Après l'épreuve, les étirements sont possibles pour favoriser le retour à un état de repos mais ils n'auront pas d'effets bénéfiques sur l'apparition des courbatures.
- Ne pas oublier de s'hydrater, surtout s'il fait chaud, pour compenser les pertes en eau liées à la transpiration.