

MONTAGNE : PRÉPARATION DE CHRISTEL DEWALLE, ÉQUIPE DE FRANCE

Partage d'expérience – Zoom Web Meeting – 1^{er} mai 2020

Antonio Gallego
Membre de l' Équipe Nationale « RUNNING »
Sur le secteur montagne
Fédération Française d'Athlétisme



PRÉSENTATION **Antonio Gallego**



Formation **STAPS / FFA**



Pratique de la course à pied depuis 40 ans : **piste / cross / montagne**
Équipe de France (89, 91)



Encadrement de **l'équipe de France**

- Jeune Montagne depuis 2014
- Senior Montagne depuis 2018



Entraîneur depuis 20 ans : **piste / cross / montagne / trail**

Christel Dewalle, Julien Rancon, Céline Lafaye, Hillary Gerardi...
+ groupe « loisirs » et coureurs UTMB

PRÉAMBULE

- Une expérience singulière, **adaptations** nécessaires...
- **Pas de différence** entre l'entraînement des femmes et des hommes pour la montagne, d'autant que les distances sont identiques
- La **préparation** est physique / technique / énergétique / stratégique / mentale
- Le **Haut Niveau** : c'est détail + détail... adaptation + adaptation...





PRÉSENTATION DE L'ATHLÈTE

Nombre d'années de pratique : **licenciée depuis 2011** à la fédération

Nombre d'entraînements par semaine : **6 à 14**

Dénivelé réalisé en 2019 : **323 202 m+**

Première sélection en **équipe de France en 2013**

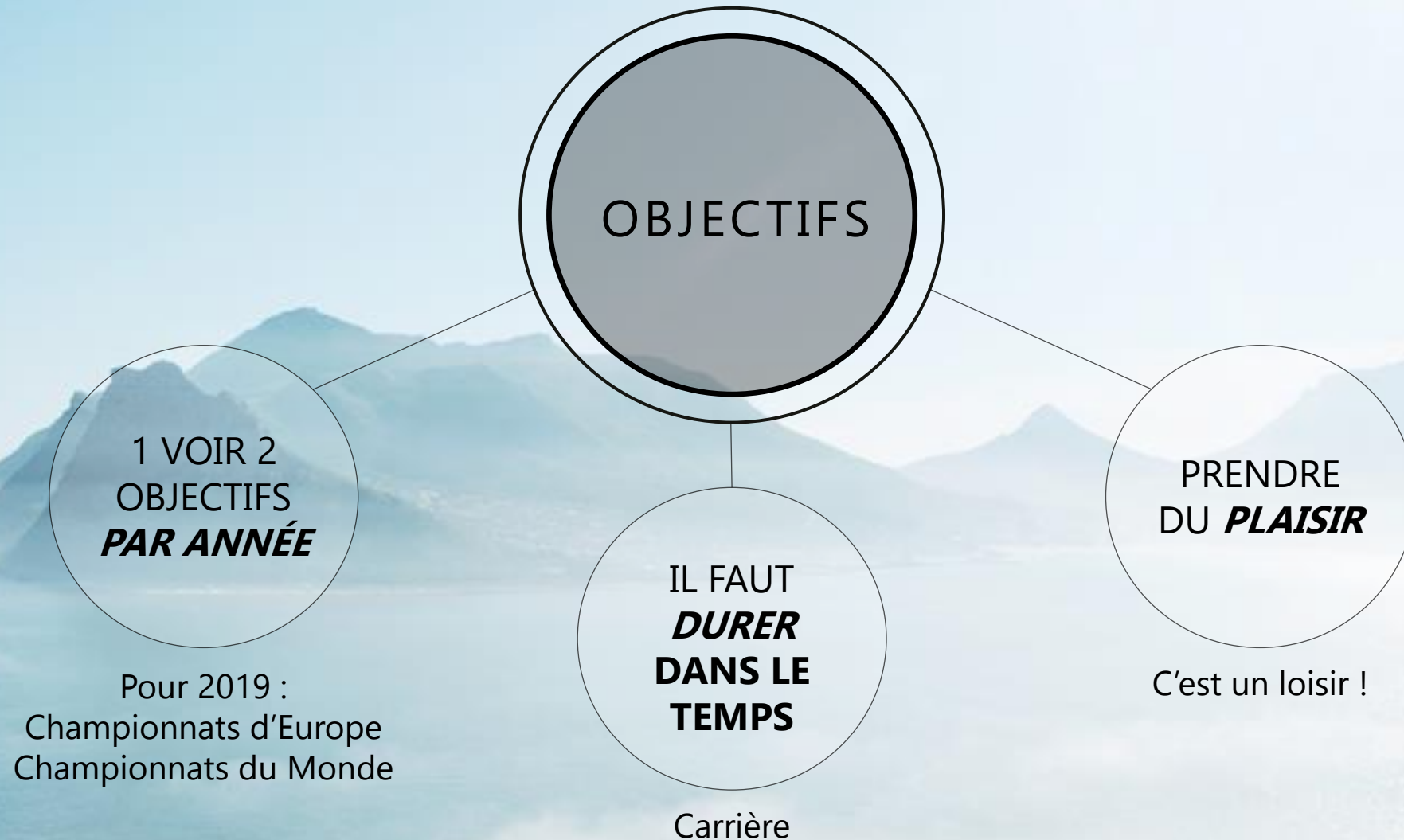
Meilleurs résultats :

Plusieurs fois championne de France : montagne / KV (record 34'44)

10 sélections en Équipe de France

3^{ème} aux CE 2019 (Zermatt) et 6^{ème} aux CM 2019 (Argentine)

PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT



PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT



Analyse du coureur

Points forts

Montée
Capacité à encaisser
Mental
Expérience

Points à améliorer

Descente
Vitesse
Professionnalisme
Récupération
Gestion du stress



Analyse profil course, objectifs, + qualités que cela demande

Championnats Europe :

Montée et altitude

Championnats du Monde :

Montée / descente



Contraintes du coureur

Nombre d'entraînements :

6 à 14 X par semaine + elle peut
y consacrer beaucoup de temps

Autres sports pratiqués :

randonnée et ski randonnée

Peu de Contraintes calendrier

(familiales/professionnelles)



Planification = temps avant l'objectif

Temps **long**, donc on peut
être **progressif**

Toute la période de **l'hiver** est
consacrée à **l'entraînement** :
pas de compétitions

PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT

▷ CALENDRIER **EN PARTANT DE L'OBJECTIF** VERS LE DÉBUT DU PLAN

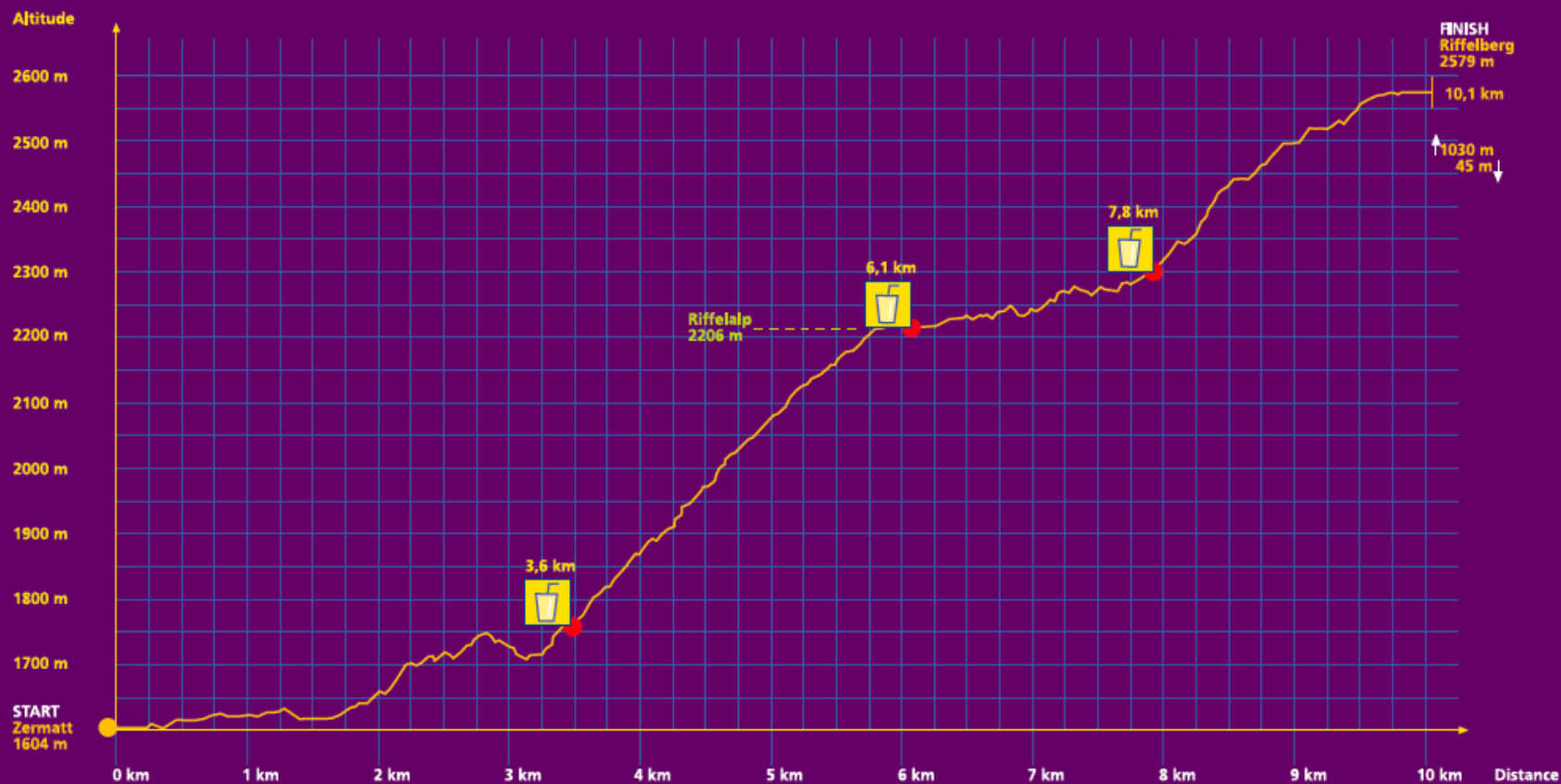


+ poser toutes les courses prévues et autres (vacances...)

Course profile – Senior

EUROPEAN
MOUNTAIN
RUNNING
CHAMPIONSHIPS

Zermatt 2019



PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT

▷ TRAVAIL PAR BLOC

→ 3 semaines / 1 semaine récupération, régénération



Plusieurs cycles peuvent être réalisés sur le même thème

SEMAINE SPÉCIFIQUE

Avant course de sélection : Championnats de France

► Semaine du 13 au 19 mai 2019

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|----------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|
| Endurance | Spécifique | Dénivelé | Puissance | Endurance | Spécifique | Endurance |
| Footing 2h + gainage + étirements | 20' footing + 10' 85 % P:3' + 3 x 5' côtes 90 % r : 2' montée+ plat 3 x 2 ' 92 % r:1' + 8' 85% sur plat | footing 2h 1100 m + facile | 20' footing + 10' 85% P:3' + côtes : Puissance 3 x (4 x 20" 95% vitesse max r:1' descente) P:3' | Footing facile 1h30 avec dénivelé | Footing 700m + type KV Alternance marche course 30" marche dynamique 30" course | Reconnaissance parcours France |
| + des randonnées sont rajoutées selon les disponibilité de Christel | | | | | | |

Bilan : 8 activités ; durée 15h46 ; 85km ; 7 300 m+

SEMAINE SPÉCIFIQUE

Avant Championnats d'Europe Zermatt 2019

► Semaine du 24 au 30 juin 2019

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|--|--|---------------------------------|---------------------|---------------------|
| Spécifique: dénivelé | Endurance + PPG | PMA : technique course | Endurance | Compétition | Endurance | Endurance |
| <p>Sur plat Ech 20' + 6' cote pente facile (3' 80 % + 3' 85 %) puis sur parcours KV 7 x (40" marche rapide 20" course lente) P: descente départ + 3 x (45" marche rapide 15" course lente) P: descente départ + 6 x 1' 90% r: 30" descente P: descente départ + 6' (3' 88% + 3' 92%) + Footing 10'</p> | <p>Matin Footing dénivelé 1000m + /-</p> <p>Après Midi Renforcement du haut du corps + étirements + prépa mentale</p> | <p>Matin Côte pente forte avec un départ moins pentu</p> <p>Ech 25' + 12' augmentation du rythme progressif jusqu'à 85% + Technique course (25') + cote PMA 6 x 1' 95% r: 1'10" descente dynamique P: 4' + 8 x 45" 100% r: 55" descente dynamique P4' + 8 x 30" 105% r: 40" descente dynamique + 10' Footing</p> <p>Après midi Prépa mentale</p> | <p>Matin Vélo</p> <p>Après midi Footing/Rando + Etirements + Proprio</p> | <p>KV Chamonix 39'53</p> | <p>Rando 1000m+</p> | <p>Rando 1250m+</p> |

Bilan : 12 activités ; durée 21h08 ; 100km ; 6 500 m+

DÉROULER DU CHAMPIONNAT D'EUROPE

- La semaine qui précède : **pas de séances** de fractionné, **footing ou randonnée**
- La **reconnaissance** du parcours : jeudi avant compétition du dimanche
- Les consignes la veille, le jour « J » : **départ prudent** sur 2 premiers Km
- La **gestion de course** : rester sur la réserve sur la 1^{ère} moitié de course





PERSPECTIVE 2020-2021

Championnats du Monde

Conserver le titre
par équipe !

KV

Approcher les 33'

**Continuer à se
faire plaisir**

Découvrir de
nouveaux sommets !

Grazie per l'attenzione

