



La route vers Rio : Tendances  
et préparation pour les  
prochains Jeux olympiques.

John Lofranco 2013



# Aperçu

- Philosophie et l'attitude
- Endurance
- Force et Vitesse
- Lancers
- Sauts et Haies
- Sprint et Relais
- Leçons apprises



# Philosophie et l'attitude

- Une longue carrière
- Un esprit multi-disciplinaire
- Forte croyance en soi
- Le succès de l'athlète
- Ne jamais limiter



# Philosophie et l'attitude

- Jim Ryun vs Kip Keino 1968
- Altitude, vésicule biliaire
- [http://www.youtube.com/watch?v=Q\\_9AAy7yZTc](http://www.youtube.com/watch?v=Q_9AAy7yZTc)



# Endurance

- Philosophie:
  - Il faut aimer courir parce qu'il faut courir beaucoup.
  - Sortir de sa zone de confort
  - Prenez des risques
  - Faire des vrais engagements



# Endurance

Source	400m	800m	1500m	5000m	10000m	Marathon
Aérobie	18.5%	35%	52.2%	80%	90%	97.5%
Anaérobie	81.5%	65%	47.5%	20%	10%	2.5%

Jess Jarver (anciens infos)

Source	400m	800m	1500m	5000m	10000m	Marathon
Aérobie	43%	66%	84%	88%	90%	97.5%
Anaérobie	57%	34%	16%	12%	10%	2.5%

Dr. PB Gastin nouvelle recherche avec techniques avancés en biotélémétrie



# Endurance

Pace	Mile	3k	5k	10k	15k	21	30k	MP	MP90	Jog
Vigil	Base	RE	RE	RE	LT	LT	LT	LT/AT	AT	Rec
VO2%	100%	98%	95%	90%	85%			80%	70%	60%
PC	100%	100%	99%	95%	92%			89%	82%	75%
Leduc					Train		$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{2}$		End
Daniels	Reps	Intervals			Tempo				Easy	

RE: Running Economy

LT: Lactate Threshold

AT: Aerobic Threshold

Rec: Recovery

$\frac{3}{4}$ : Trois-quarts de Train

$\frac{1}{2}$ : Demi-Train

End: Endurance Fondamentale



# Force et Vitesse

- L'entraîneur en athlétisme doit connaître le programme.
- Philosophie: Technique plus important que la charge
- Culture d'équipe
- Haltérophilie: savoir-faire physique
- "I don't lift weights"





# Lancers

- Philosophie: mouvement avant distance
- Beaucoup de récupération
- Mouvements gymnastique (Canali)
- <http://www.stabhochsprung.com/epvc/special/>



# Sauts et Haies

- Philosophie: Spécificité
  - Surface
  - Mouvement
  - Résistance
- Exercices: voir documents



# Sauts et Haies

- Utiliser les courses de courte piste (60-110mH) pour s'entraîner pour le 400mH
- Règle de 40sec
- Haies plus proche et plus bas



# Sprints et relais

- Philosophie: faites ce que vous pouvez avec ce que vous avez. ("there are champions everywhere.")
- Hanche-genou-cheville
- Technique de relais Brésilien
- <http://www.youtube.com/watch?v=LSDfWKBEetA>



# Lessons apprises

- Longues carrières (progression et récupération)
- " multi-event mind "
- Aimer courir (et lancer, et sauter)
- Forte croyance en soi
- Technique avant charge (pour les épreuves de vitesse), mouvement avant distance (lancers), effort avant pace (endurance)
- Faites ce que vous pouvez avec ce que vous avez. (" there are champions everywhere. ")
- Essayer des nouvelles choses



# Remerciements

- Laurent Godbout (FQA)
- Dennis Barrett (McGill)
- Victor Lopez (NACAC, Puerto Rico)
- Joe Vigil (USA)
- Richie Mercado (USA)
- Art Venegas (USA)
- Wendell Prince (Curaçao)