



# LE GUIDE WAATH

**La dernière semaine avant une course**

Comment arriver sur la ligne de départ dans les meilleures conditions

**WAATH**  
WE ARE ATHLETIC

# La dernière semaine ne construit plus votre performance. Elle la révèle.

Pendant plusieurs semaines, votre préparation a poursuivi un objectif précis : provoquer des adaptations physiologiques afin d'améliorer votre capacité à courir vite, longtemps et efficacement.

Chaque séance d'entraînement représente un stress pour l'organisme. En réponse, celui-ci s'adapte progressivement en améliorant de nombreux paramètres qui déterminent directement votre performance :

- une augmentation de votre capacité aérobie ;
- une amélioration de votre économie de course ;
- un meilleur recrutement des fibres musculaires ;
- une augmentation de la densité mitochondriale, véritable "centrale énergétique" de vos muscles ;
- un renforcement des muscles, des tendons et des tissus conjonctifs.

Ces adaptations nécessitent plusieurs semaines, parfois plusieurs mois d'entraînement.

À sept jours d'un objectif, il est donc physiologiquement impossible de devenir significativement plus performant.

En revanche, il est très facile d'accumuler suffisamment de fatigue et finalement empêcher ces adaptations de s'exprimer pleinement. C'est toute la philosophie de la dernière semaine.

Elle ne sert plus à construire votre condition physique. Elle sert à supprimer tout ce qui pourrait limiter votre performance. Autrement dit, vous ne cherchez plus à progresser.

**Vous cherchez à arriver sur la ligne de départ avec un organisme capable d'utiliser 100 % du travail réalisé pendant votre préparation pour optimiser votre performance.**

# Une règle à retenir

**La dernière semaine ne sert plus à créer de nouvelles adaptations. Elle sert à révéler celles que vous avez déjà construites.**

Si vous cherchez à rattraper une séance manquée, à augmenter votre volume d'entraînement ou à battre un record quelques jours avant votre course, vous avez beaucoup plus de chances d'arriver fatigué que plus performant.

À ce stade de votre préparation, votre priorité devient simple :

**Réduire la fatigue.**

**Conserver les sensations.**

**Entretenir la vitesse.**

**Arriver frais mentalement et physiquement.**

C'est les derniers jours d'affutage.

Cette stratégie est utilisée par les meilleurs athlètes d'endurance, quel que soit leur niveau, car elle répond à une réalité physiologique simple : les adaptations persistent beaucoup plus longtemps que la fatigue.

Vous ne perdez donc pas votre niveau en réduisant votre entraînement pendant quelques jours.

Vous récupérez simplement la capacité à l'exprimer.

# Pourquoi vouloir "en faire plus" est souvent une erreur ?

À l'approche d'une compétition, beaucoup de coureurs ressentent le besoin de se rassurer.

Ils veulent tester leur allure. Ajouter quelques kilomètres, ou réaliser une grosse séance pour vérifier leur niveau. Pourtant, cette logique produit souvent l'effet inverse.

Une séance très exigeante provoque des micro-lésions musculaires, augmente le stress physiologique, sollicite fortement le système nerveux central et nécessite plusieurs jours de récupération.

Même si vous réalisez une excellente séance, votre organisme sera encore en train de récupérer lorsque le départ sera donné.

Votre niveau physique n'aura pas diminué...

Mais votre capacité à produire de la force, à maintenir votre allure et à courir de manière économique sera temporairement réduite. Le meilleur entraînement de cette dernière semaine n'est donc pas celui qui vous fatigue le plus. C'est celui qui vous permet d'arriver avec le maximum d'énergie disponible.

## Les objectifs de la semaine

Durant cette dernière semaine, votre entraînement doit répondre à trois objectifs, et uniquement trois.

### 1. Maintenir votre niveau de performance

Contrairement aux idées reçues, courir moins pendant quelques jours ne fait pas perdre sa condition physique.

Les adaptations cardiovasculaires, musculaires et métaboliques acquises au cours des semaines précédentes persistent largement au-delà d'une semaine.

À l'inverse, la fatigue diminue rapidement lorsque le volume d'entraînement est réduit.

Le tapering exploite précisément cette différence. Vous ne devenez pas meilleur. Vous devenez capable d'utiliser pleinement les qualités déjà développées.

## 2. Réactiver le système nerveux

On parle souvent des muscles. Pourtant, le système nerveux joue un rôle tout aussi important.

À chaque foulée, le cerveau envoie un signal électrique permettant de recruter les fibres musculaires nécessaires à la production de force. Les séances longues ou très exigeantes fatiguent ce système.

Résultat :

- la foulée devient moins dynamique ;
- la fréquence des appuis diminue ;
- la sensation de vitesse disparaît.

Conserver quelques rappels d'intensité permet au contraire de maintenir cette qualité de recrutement sans créer de fatigue importante.

C'est la raison pour laquelle l'intensité est conservée pendant l'affûtage. Le volume diminue. La qualité reste présente.

## 3. Préserver votre fraîcheur

La fraîcheur est une qualité de performance.

Deux coureurs possédant exactement les mêmes capacités physiologiques peuvent produire deux performances très différentes selon leur état de récupération.

Une diminution de la fatigue permet notamment :

**une meilleure disponibilité des réserves de glycogène**

**une récupération musculaire plus complète**

**une diminution du stress physiologique**

**une amélioration de la coordination neuromusculaire**

Le jour de la course, votre objectif n'est donc pas d'être plus entraîné. Votre objectif est d'être plus disponible.

# Le principe

L'erreur la plus fréquente consiste à supprimer totalement les séances rapides. À l'inverse, certains coureurs continuent de s'entraîner exactement comme pendant leur préparation.

Aucune de ces deux stratégies n'est optimale. Une diminution de **40 à 60 % du volume** permet généralement d'obtenir le meilleur équilibre entre récupération et maintien des performances.

Les kilomètres diminuent. Les rappels d'intensité restent présents. La fatigue disparaît progressivement.

# Le planning idéal

Chaque séance de cette dernière semaine possède un objectif physiologique précis.

Il ne s'agit plus de créer des adaptations. Il s'agit simplement de conserver les qualités acquises tout en diminuant la fatigue.

# J-7 à J-5 – Les dernières séances de qualité

Il s'agit de votre dernier véritable stimulus d'entraînement. Selon votre niveau, cette séance peut prendre différentes formes.

## Débutant

**Objectif : terminer son 10 km dans les meilleures conditions**

- 20 min d'échauffement
- 6 × 1 min à allure 10 km
- 1 min de récupération en footing
- 10 min de retour au calme

## Intermédiaire

**Objectif : 45 à 60 minutes**

- 20 min d'échauffement
- 3 × 1000 m à allure 10 km
- 2 min de récupération en footing
- 10 min de retour au calme

## Confirmé

**Objectif : 35 à 45 minutes**

- 20 min d'échauffement
- 5 × 400 m à allure 5 km (ou environ 3 à 5 % plus rapide que l'allure 10 km)
- 1 min de récupération
- 10 à 15 min de retour au calme

## Option seuil

**Pour les coureurs habitués à ce type de travail**

- 20 min d'échauffement
- 2 × 10 min au seuil
- 3 min de récupération
- 10 min de retour au calme

# Pourquoi cette séance ?

Cette dernière séance de qualité permet de maintenir les adaptations neuromusculaires développées pendant votre préparation.

Elle entretient les sensations d'allure, rappelle au système nerveux la vitesse à produire et conserve la coordination spécifique de la foulée.

En revanche, elle ne doit jamais provoquer une fatigue importante. Vous devez terminer avec la sensation que vous auriez pu réaliser une ou deux répétitions supplémentaires. Si vous terminez complètement épuisé, la séance était trop exigeante.

Le but n'est plus de progresser. Le but est d'entretenir les qualités déjà acquises.

# J-4 à J-2

## Débutant

- 20 min de footing facile
- 4 × 200 m à allure 10 km
- 1 min de récupération
- 10 min de retour au calme

## Intermédiaire

- 20 min de footing
- 2 × 1000 m à allure 10 km
- 2 min de récupération
- 10 min de retour au calme

## Confirmé

- 20 min de footing
- 5 × 400 m à allure 5 km
- 1 min de récupération
- 10 min de retour au calme

**À retenir** — Cette séance doit vous donner confiance, pas vous fatiguer. Vous devez retrouver de la vitesse, de la fluidité et des sensations. Si vous terminez essoufflé, avec les jambes lourdes ou des courbatures le lendemain, c'est que la séance était trop intense. À l'approche d'une compétition, on entretient les qualités physiques. On ne cherche plus à les développer.

# J-1

La veille de la course, privilégiez un footing très facile de 20 à 30 minutes accompagné de 4 à 6 accélérations progressives de 80 à 100 mètres.

Ces accélérations permettent de maintenir l'activation du système nerveux sans générer de fatigue supplémentaire.

Vous devez terminer cette séance avec une seule impression :

**Vous pourriez continuer à courir facilement.**

C'est exactement ce que vous recherchez.

Votre organisme est prêt.

Il ne reste plus qu'à le laisser récupérer jusqu'au départ.

---

## **Nutrition, hydratation et sommeil** **Les derniers leviers de performance**

À quelques jours d'un 10 kilomètres, il est tentant de vouloir optimiser son alimentation en modifiant radicalement ses habitudes. Certains augmentent fortement leur consommation de glucides, d'autres suppriment complètement certains aliments ou testent des compléments qu'ils n'ont jamais utilisés.

Dans la majorité des cas, ces changements apportent davantage de risques que de bénéfices.

La dernière semaine ne doit pas être une période d'expérimentation.

Elle doit être une période de stabilité.

Votre objectif est de fournir à votre organisme les ressources nécessaires pour terminer sa récupération, restaurer ses réserves énergétiques et arriver au départ dans les meilleures conditions possibles.

# Le glycogène : le carburant du 10 km

Lors d'un 10 kilomètres couru à une intensité élevée, les glucides représentent la principale source d'énergie. Ils sont stockés dans les muscles et dans le foie sous forme de glycogène. Chaque séance d'entraînement diminue progressivement ces réserves.

En réduisant votre volume d'entraînement pendant la dernière semaine tout en conservant une alimentation équilibrée, votre organisme reconstitue naturellement ces stocks. C'est l'une des raisons majeures qui expliquent le gain de performance observé après une période d'affûtage.

Contrairement au marathon, un 10 kilomètres ne nécessite généralement pas de véritable surcharge glucidique. Il est simplement recommandé de conserver un apport suffisant en glucides digestes au cours des deux ou trois jours précédant la compétition.

Privilégiez notamment :

**le riz**

**les pâtes**

**les pommes de terre**

**le pain**

**les flocons d'avoine**

**les fruits**

L'objectif n'est pas de manger davantage. L'objectif est de remplir progressivement vos réserves sans perturber votre digestion.

## Ne changez rien

La règle est simple. Si un aliment ne fait pas partie de votre alimentation habituelle, la veille d'une compétition n'est pas le bon moment pour le découvrir.

### Privilégiez :

- ✓ des glucides digestes ;
- ✓ des protéines de qualité pour favoriser la récupération musculaire ;
- ✓ une bonne hydratation répartie sur toute la journée ;
- ✓ un apport suffisant en sodium si les températures sont élevées ou si vous transpirez abondamment.

### À l'inverse, évitez :

- ✗ l'alcool ;
- ✗ les repas très gras ;
- ✗ les aliments inhabituels ;
- ✗ les excès de fibres la veille de la course.

Les fibres ralentissent la digestion et peuvent augmenter le risque d'inconfort digestif pendant l'effort.

# Le sommeil : votre meilleur outil de récupération

L'entraînement stimule l'organisme.

Le sommeil lui permet de récupérer.

C'est pendant les phases de sommeil profond que s'effectuent une grande partie de la réparation musculaire, de la restauration du système nerveux et de la régulation hormonale.

Pourtant, beaucoup de coureurs s'inquiètent après une mauvaise nuit juste avant leur compétition.

En réalité, une seule mauvaise nuit influence rarement les performances.

Ce sont surtout les **deux ou trois nuits précédentes** qui conditionnent votre état de récupération.

Ne focalisez donc pas toute votre attention sur la veille de la course.

Cherchez plutôt à accumuler du sommeil de qualité tout au long de la semaine.

## L'échauffement

### Préparer son organisme à performer

Un bon échauffement ne sert pas uniquement à "faire monter le cardio".

Son objectif est de préparer progressivement l'ensemble des systèmes impliqués dans la performance.

Lorsque la température musculaire augmente, plusieurs phénomènes apparaissent simultanément :

- les muscles deviennent plus souples ;
- la vitesse de contraction augmente ;
- la conduction nerveuse devient plus rapide ;
- les réactions enzymatiques impliquées dans la production d'énergie sont plus efficaces ;
- la disponibilité de l'oxygène au niveau musculaire est améliorée.

Autrement dit, votre organisme devient progressivement capable de produire davantage de puissance pour un coût énergétique inférieur.

À l'inverse, un départ sans échauffement oblige le corps à réaliser ces adaptations... pendant les premiers kilomètres de la course.

# L'échauffement recommandé

Nous recommandons un échauffement simple, progressif et reproductible.

**01**

## **15-20 minutes de footing très facile**

afin d'augmenter progressivement la température corporelle.

**02**

## **Quelques exercices de mobilité**

pour préparer les chevilles, les hanches et le bassin aux amplitudes spécifiques de la course.

**03**

## **4 à 6 accélérations progressives de 80 à 100 mètres.**

Ces accélérations ne sont pas des sprints. Elles servent uniquement à activer le système nerveux et retrouver les sensations d'allure.

**04**

## **Quelques minutes de récupération**

Terminez ensuite par quelques minutes de récupération.

Vous devez arriver sur la ligne de départ avec une légère sensation de chaleur. Jamais avec une sensation de fatigue.

# Pendant la course

Les premiers kilomètres doivent volontairement sembler faciles. L'adrénaline du départ pousse naturellement à courir plus vite que l'allure prévue.

Pourtant, un départ trop rapide possède un coût physiologique important. Une allure supérieure à votre rythme cible augmente immédiatement votre consommation énergétique.

Vous sollicitez davantage vos réserves de glycogène, produisez plus rapidement des métabolites liés à la fatigue et modifiez votre économie de course.

Ces effets sont souvent peu perceptibles durant les deux ou trois premiers kilomètres. Ils deviennent en revanche très coûteux dans la seconde moitié de la course. La meilleure stratégie consiste donc à respecter son allure cible dès les premiers mètres.

Une course réussie est rarement celle où l'on part le plus vite. C'est souvent celle où l'on parvient à maintenir son rythme jusqu'à l'arrivée, voire à accélérer progressivement sur les derniers kilomètres lorsque les sensations le permettent.

La patience fait partie de la performance.

# Les erreurs les plus fréquentes

Les derniers jours précédant une compétition sont souvent marqués par le doute.

C'est précisément ce doute qui pousse certains coureurs à prendre de mauvaises décisions.

Les erreurs les plus fréquentes sont pourtant facilement évitables.

## ✗ Vouloir rattraper une séance manquée.

Une adaptation non réalisée ne peut plus être créée à quelques jours de la course. En revanche, la fatigue supplémentaire, elle, sera bien présente.

## ✗ Augmenter le kilométrage.

À ce stade, chaque kilomètre supplémentaire augmente davantage la fatigue mais n'améliore pas votre niveau.

## ✗ Faire une séance "pour se rassurer".

Une bonne séance ne vous rendra pas plus performant. Une mauvaise séance peut en revanche compromettre votre récupération.

## ✗ Tester un nouvel équipement.

Chaussures, chaussettes, gels ou vêtements : le jour de la course n'est jamais le moment d'expérimenter.

## ✗ Modifier radicalement son alimentation.

Votre système digestif apprécie les habitudes. Ne changez rien à ce que vous avez déjà testé pendant votre préparation.

## ✗ Négliger l'hydratation.

La récupération commence plusieurs jours avant la compétition. Boire régulièrement tout au long de la semaine reste plus efficace que tenter de compenser quelques heures avant le départ.

# À retenir

Une préparation réussie ne se joue pas uniquement pendant les semaines d'entraînement. Elle se termine par une dernière semaine parfaitement maîtrisée.

Le meilleur entraînement de cette période est celui qui vous permet d'arriver sur la ligne de départ avec de l'énergie. La confiance ne vient pas de la dernière séance. Elle vient de toutes celles que vous avez accumulées au cours des semaines précédentes.

Le jour de la course, il ne s'agit plus de construire votre forme. Il s'agit simplement de l'exprimer.

## Continuez à progresser avec WAATH

Une bonne performance en course à pied ne dépend pas uniquement du volume d'entraînement. Elle dépend également de votre capacité à produire une foulée efficace, économique et reproductible. La technique de course, la coordination, la force et la préparation physique spécifique représentent des leviers de progression majeurs, quel que soit votre niveau.

C'est pourquoi nous avons conçu des programmes pour vous accompagner au mieux dans votre progression et votre préparation

## Protocole 2PM renforcement running

Le **Protocole 2PM – Running** s'adresse aux coureurs souhaitant améliorer leur technique, limiter le risque de blessure et développer un corps capable d'encaisser les contraintes de la course à pied.

Cette formation vous permettra notamment de :

- améliorer la stabilité du bassin, des genoux et des chevilles ;
- développer une mobilité réellement utile à la course ;
- renforcer le pied, la cheville et les structures les plus sollicitées à chaque foulée ;
- améliorer la capacité d'absorption et de restitution des forces grâce au travail tendineux ;
- développer une force unilatérale et un gainage dynamique directement transférables à la performance ;
- construire une foulée plus stable, plus économique et plus efficace.

Parce qu'un meilleur coureur n'est pas uniquement celui qui s'entraîne davantage.

C'est avant tout celui qui possède un corps capable d'absorber, de stabiliser et de transmettre efficacement les contraintes générées à chaque foulée.

# **PPG Running 1**

## **Construire des bases solides**

PPG Running 1 s'adresse aux coureurs débutants ainsi qu'aux coureurs plus expérimentés qui n'ont jamais réellement travaillé leur technique.

Cette programmation vous permettra de :

- apprendre les fondamentaux de la foulée ;
- améliorer votre posture ;
- développer vos appuis ;
- renforcer les muscles essentiels à la course ;
- limiter le risque de blessure.

Avant de chercher à courir plus vite, il est indispensable d'apprendre à courir efficacement.

# **PPG Running 2**

## **Optimiser chaque détail de la performance**

PPG Running 2 est destiné aux coureurs qui maîtrisent déjà les fondamentaux techniques et souhaitent franchir un nouveau cap.

Vous y retrouverez un travail spécifique sur :

- l'économie de course ;
- la puissance ;
- la réactivité ;
- le renforcement spécifique du coureur ;
- la qualité de la foulée ;
- les qualités physiques directement transférables à la performance.

Parce qu'à niveau égal, la différence ne se fait plus uniquement sur la quantité d'entraînement.

Elle se fait sur la qualité de chaque mouvement.

**Apprenez à mieux courir. Vous pourrez ensuite courir plus vite.**