

## Les Lions sur les Foulées Andelysiennes

### L'histoire de cette course

Oui cela faisait longtemps que l'on avait cette course au format 5 km en ligne de mire.

Début septembre, on s'est donné comme objectif de réaliser une performance sur 5km. Les foulées Andelysiennes était la compétition parfaite au niveau timing. Objectif fixé, maintenant il a fallu dérouler un plan d'entraînement pour y parvenir.

Une Première étape, un test de référence sur 5km, que nous avons fait le 17 septembre. Je ne conserve que les temps des doubles participants :

Nicolas	21'55
Fabrice	22'02
Bruno	26'30
Jean-Phi	24'45 (extrapolation du 4,5km)
Bruno	29'30
Patrick	23'20

Un test VMA le 8 octobre, pour caler les allures d'entraînements... En réalité on l'a peu utilisé, et couru aux sensations en tenant compte des allures des Lions d'un niveau proche.

Les 4 blocs d'entraînements successifs (3 semaines + 1 assimilation) pour cette compétition après le test 5 km, c'était pour les séances du mardi (le vendredi vous savez c'est footing à allure fondamentale) :

- **BLOC1** : Côte en vitesse pendant 1 minutes, récupération totale 3 minutes ou plus selon.

Du 21 septembre au 5 octobre

Environ 200 m avec 20m de dénivelé. On a eu mal parfois

Semaine 1 : 2 fois 4 montée

Semaine 2 : 2 fois 6 montée

Semaine 3 : 2 fois 8 montée (Non en vérifiant on ne l'a pas fait et je ne sais plus pourquoi !)

Semaine 4 : Footing pour préparer le test VMA du vendredi



Route du Mont Rouberge à Vernonnet. Devinez où est la ligne de départ ?

Pour les plus rapide, la montée se finissait dans la forêt avec attention pour les chevilles

- **BLOC2** : Préparation/Amélioration VMA avec des 30''/30'' sur la piste d'athlétisme

Du 12 octobre au 2 Novembre

Semaine 1 : 2 fois 10 (le classique)

Semaine 2 : 2 fois 12 (pour la progressivité)

Semaine 3 : Variante 45''/30'' avec 2 fois 5

Semaine 4 : Medley des précédents blocs (côte, 30''/30'' plus seuil). Un peu de tout mais un peu



C'était vraiment fun ce medley pour l'assimilation 4 Côte, 4 30''/30'' et 2'30 au seuil

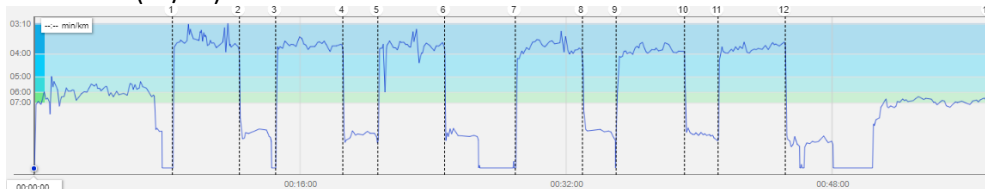
- **BLOC3** : Travail à l'allure cible 5km @ 90% VMA (j'ai poussé peut-être)  
Avec comme base : temps de récupération moitié du temps de travail

Du 9 novembre au 30 Novembre

Semaine 1 : 2 fois (4 x 2'/2') pour prendre le rythme

Semaine 2 : 5 fois (4' / 2')

Semaine 3 : 6 fois (4' / 2')



Semaine 4 : Une séance spéciale pour travailler l'anaérobie

Très, très mal... 10 fois (3' EF – 30''@130%VMA)

- **BLOC4** : Dernière étape en conserve le travail à 90%VMA  
Toujours sur récupération moitié du temps de travail, on essaie d'allonger le temps de maintien

Du 7 décembre au 14 décembre, oui juste deux semaines... On est court !

Semaine 1 : Pyramide pour atteindre le 8' – 2'-4'-8'-4'-2'... Une fois uniquement

Semaine 2 : Oscillation : 4' – 8' -4' – 8'. Bien sûr il y a les temps de récupération à ajouter en 1/2.

## La course

Départ de la course à 9h15... Une demi-heure de route pour les Andelys, Un quart d'heure de retard de Nicolas, Retrait des dossards 15 minutes, Echauffement 10 minutes, Pipi de la peur 5 minutes... Calcul effectué, il faut partir à 8h de la piscine avec notre minibus.

Le plan initial pour le bus 5 km : David, Sébastien, Antonin, Maxine et Nicolas... Bon David a eu un empêchement, on le retrouvera à la prochaine compétition.

Les autres Lions sur le 5 km : Steeve, Maroussia et sa famille ; Bruno et Candice

Quelques perdus sur le 10km 😊 : Jean-Philippe et Patrick

Et un jeune sur le parcours 2.2 km : Adrien

**Cela nous a fait 11 Lions sur l'épreuve... Un beau rassemblement !**

Comment ça se déroule une course ?

Oh bien : Départ trop rapide. A mi-course, on peut accélérer mais il y a encore la moitié à faire. Une fin au bout de sa vie.



Jean-Philippe sur le départ du 10 km

Si on prend l'exemple de Fabrice et Nicolas. Fabrice un bolide au départ, Nicolas le rattrape à mi-chemin. Et Fabrice repasse devant à un kilo de l'arrivée avec un Nicolas en train de mourir.

## L'arrivée

Mince c'est déjà fini !!! Si j'avais su j'aurais pu aller plus vite.

Les Lions on n'est pas encore bien organisé... On n'a pas su se retrouver pour une photo de groupe.



4 Lions et un minibus



3 Lions après le 5km et un chaud avant son 10 km

## Le retour

Pauvre Lions qui ont choisi d'être dans le minibus... J'avais la priorité sur la musique ! Un peu de musique classique après l'effort c'est mieux qu'une séance de cryothérapie.



Mails ils ont voulu de la guitare.



## Les résultats

Mince il faut parler de cela !

La première place de sa catégorie pour Candice.

Et la première place pour Adrien sur le 2.2km



## Clast 5km - Les Foulées Andelysiennes

Clast	Nom	Prénom	Sexe	Catégorie	Club	Temps	Clast/Cat	Clast/ Sexe
12	DESHAYES	Antonin	M	Senior	les Lions Triathlon	00:18:53.99	2	12
26	SIVY	Fabrice	M	Master 3	les Lions Triathlon	00:20:20.55	3	25
29	LEMERCIER	Nicolas	M	Master 2	les Lions Triathlon	00:20:22.83	5	28
42	SAILLARD	Sébastien	M	Master 3	les Lions Triathlon	00:21:20.31	4	39
55	LARANT	Cedric	M	Master 2		00:23:08.86	8	50
81	FLEURIER	BRUNO	M	Master 5	les Lions Triathlon	00:25:58.43	5	72
87	ETIENNE	Candice	F	Junior	les Lions Triathlon	00:26:28.27	1	11
88	ETIENNE	Philippe	M	Master 3		00:26:28.87	7	77
89	SABATHIER	MAROUSSI	F	Minime		00:26:35.10	2	12
90	SABATHIER	STEEVE	M	Master 2		00:26:36.16	9	78
91	SABATHIER	Gersende	F	Senior		00:26:41.46	2	13
120	CAILLEBOT	Maxime	M	Master 0	les Lions Triathlon	00:30:27.95	8	92

Classement des Lions et proches sur le 5 km

Une superbe performance pour Antonin pour sa 1<sup>ère</sup> course sous la bannière des Lions, deuxième de sa catégorie. Et un bel engagement de Maxime qui lui aussi pour sa première a tout donné. Pour tous les deux, l'apprentissage de la gestion de l'effort et de l'allure leur permettra d'aller encore plus loin.

## Clast 10km - Les Foulées Andelysiennes

Clast	Nom	Prénom	Sexe	Catégorie	Club	Temps	Clast/Cat	Clast/ Sexe
103	VINCENT	Patrick	M	Master 4	Renault Aubevoye	00:49:36.49	4	87
138	OLLION	JPH	M	Master 4	les Lions Triathlon	00:53:10.61	7	113

Classement des Lions sur le 10 km

## Clast Enfants 2,2km

Clast	Nom	Prénom	Sexe	Catégorie	Club	Temps	Clast/Cat	Clast/ Sexe
1	LARANT	Adrien	M	Benjamin	LES LIONS TRIATHLON	00:08:52.74	1	1

Classement des Lionceaux sur le 2.2 km

L'analyse des progrès ???

	5km GPS	Andelys (4,72km)	Extrapolation @5km	
Nicolas	21'55	20'22	21'34	-20 s
Fabrice	22'02	20'20	21'32	-28s
Bruno	29'30	25'58	27'30	-2 minutes
Jean-Phi	24'25	53'10	25'33	+
Patrick	23'20	49'36	24'23	+

Ça aurait pu être mieux. Mais c'est sympa de voir quelques nombres négatifs 😊

