

Commencez donc votre entraînement pour le 600 ou 800 verges par des poussées de toute vitesse de 40 à 50 verges. Si cet exercice est pris le matin de bonne heure, il a l'avantage de nettoyer les poumons de tout air contaminé et de les remplir d'une bonne dose d'air pur. Les poussées seront suivies d'un 400 ou 600 verges d'une bonne allure, que vous augmenterez au fur et à mesure que l'entraînement progressera, à la condition toutefois de vous arrêter chaque fois que le souffle vous manquera ou que vous sentirez vos jambes fléchir.

Il est bien nécessaire, pour ce genre de courses, d'étudier ses forces longtemps à l'avance, trois semaines au moins, et étayer son travail en faisant tous les jours un parcours qui varie selon la distance pour laquelle le coureur s'entraîne. Quand l'entraîné se sentira bien équilibré, il augmentera le train de manière à ce que, huit jours avant la course, il puisse faire tout le parcours d'une même et rapide allure.

Supposons un coureur s'entraînant pour un 800 verges, distance qui revient souvent sur nos programmes. Pendant les trois semaines que durera la préparation, il distribuera son travail comme suit :

1er jour.—600 verges d'une allure modérée mais égale.

2e jour.—Même distance, mais en accélérant le train, en ayant bien soin d'allonger l'enjambée.

3e jour.—800 verges, sans se presser, sans enlèvement en aucune partie du parcours.

4e jour.—Reprendre l'entraînement sur 600 verges, mais toujours en accélérant le train.

5e jour.—Encore 600 verges, en essayant d'égaliser l'allure pendant tout le parcours.

6e jour.—Même parcours et même programme.

7e jour.—Repos ; mais, comme il est à craindre que ces premiers jours de préparation n'amènent une certaine raideur dans les muscles, le coureur fera, le matin, quelques poussées de 100 à 150 verges, et, dans l'après-midi, une bonne promenade de 6 à 7 milles.

Si pendant la première semaine le coureur s'aperçoit que les muscles du mollet sont encore mous et manquent d'élasticité, il fera bien alors de limiter la distance à parcourir chaque jour, de modérer l'allure, sans trop allonger l'enjambée.

1000 verges.—Pour le 1000 verges, l'entraînement est le même que pour le 800 : l'objectif du coureur est de pouvoir faire le parcours d'allure égale et rapide, quel que soit le jeu qu'il compte faire le jour de la course.

Celui qui, par l'entraînement, a acquis un train rapide pourra d'autant plus faire un jeu d'attente qu'il se sera réservé pour la fin, n'ayant pas donné pendant toute la durée de la course l'effort dont il se sent capable. Quand, après un travail préparatoire, le coureur est arrivé à mettre ses jambes en bonnes conditions, il divisera sa semaine d'entraînement comme suit :

1er jour.—80 verges d'une allure modérée.

2e jour.—600 verges rapide.

3e jour.—1000 verges d'une allure modérée.

4e jour.—600 verges rapide.

5e jour.—1000 verges plutôt lent.

6e jour.—1000 verges le plus rapide possible.

La semaine suivante comprendra deux 800 verges rapides. Le jour de la course je conseillerai de courir le premier 400 d'une allure de 700 verges, le second un peu moins rapide, de façon à ce que l'effort final puisse commencer dans les derniers 150 verges, se réservant quelque peu pour les dernières verges, au cas où le coureur aurait affaire à un rival dangereux.

Un mille. Pour ces distances, l'entraînement doit être réparti sur une période de 5 à 6 semaines. Le but du coureur est d'améliorer le train d'accélérer l'allure ; mais cette amélioration ne peut provenir que d'une augmentation des capacités respiratoires et d'endurance qui constituent les forces d'un coureur de fond. Le travail doit donc être réparti de façon à donner lentement mais sûrement ces capacités. Le mieux est donc de commencer par courir plusieurs 800 verges rapides et 1000 ou 1500 verges plus lents alternativement, courant tous les deux jours seulement, et de profiter des jours intermédiaires pour faire de bonnes marches qui affermissent les muscles. La seconde semaine, il est bon de continuer son travail à de plus courtes distances ; il faut éviter de courir la distance pour laquelle on s'entraîne plus d'une fois dans les six jours. Le tout doit être précédé de poussées de 100 à 150 verges, toujours pour obtenir la vitesse. Si l'entraînement sur la plus longue distance a été fait sans fatigue il peut être suivi d'une ou deux poussées de 50 verges.

J'ai dit plus haut qu'il faut éviter de courir la distance plus d'une fois dans les six jours. Le coureur trouvera pendant la période de son entraînement plusieurs occasions de s'engager dans un mille. Une fois qu'il sera en parfait état d'entraînement, rien ne l'empêche de s'engager sur cette distance une fois par se-

maine, et cela pendant un mois ou deux. Chaque course sera la continuation de son entraînement, et le dernier mille couru lui servira du mille d'entraînement, qu'il eût dû faire à la fin de la semaine pour sa préparation. Son travail pendant les six jours sera plus léger ; il devra se contenter d'un 600 verges le mardi et d'un 1000 verges le jeudi consacrant les jours intermédiaires à la marche, aux poussées préliminaires et à quelques tours de pistes d'une allure modérée. Après chaque exercice journalier, une douche suivie de frictions.

COURSES DE FOND.

UN MILLE ET AU-DESSUS.—Pour les distances dépassant un mille verges, l'entraînement est à peu près semblable, sauf qu'il est inutile de faire plus d'une fois la distance entière. Si le coureur est bien préparé pour le mille, en courant une fois la distance il obtiendra ce qui lui est le plus nécessaire : l'endurance.

La meilleure distance sur laquelle le coureur peut s'entraîner est le mille. Au début, cette dernière distance peut être parcourue en 8 minutes, que le coureur réduira à 5 minutes lorsqu'il se sera bien mis dans le train. Alors seulement, il peut allonger la course en proportion à la distance qu'il aura à parcourir. Pour ce qui est des poussées, de la marche, de la distance à parcourir chaque jour, il faut procéder comme pour l'entraînement du mille. L'entraînement ne doit pas durer moins de cinq semaines.

Pour les courses de 8 à 10 milles, qui ne sont guère courues par nos amateurs, 2 ou 3 milles trois fois par semaine et tous les quinze jours une course de 6 milles suffiront. Huit ou dix jours avant la course, et alors seulement que vous vous sentez suffisamment prêt, vous pouvez faire une fois seulement le parcours complet. Si pendant cet entraînement, long et fatigant, vous vous sentez quelque peu surmené, n'hésitez pas à prendre un repos d'une semaine.

RÉGIME ALIMENTAIRE.

L'idée populaire que l'entraînement est une suite de privations dans le but d'accroître momentanément les forces musculaires est complètement erronée. L'ancienne méthode qui consistait à affamer le coureur est depuis longtemps abandonnée. Le régime alimentaire a pour but non seulement de débarrasser toute partie du corps de l'embonpoint qui peut gêner les voies respiratoires et l'action des muscles, mais encore de les raffermir.