

Le Demi-Fond EN BRETAGNE

Avec le fond et le demi-fond on entre dans le domaine de l'aventure en athlétisme. Le demi-fond concerne l'ensemble des courses du 800 au 10.000 mètres. On distingue généralement les épreuves de demi-fond court (800 à 1500m) des courses de demi-fond long (3000m et plus). Quelques athlètes d'exception parviennent à s'exprimer dans toute la gamme de courses, mais la majorité ont des qualités orientées vers une ou deux épreuves.

Le demi-fond est une discipline spectaculaire, très appréciée du public car elle met en exergue l'intelligence tactique du coureur.

Il demande un entraînement de longue haleine et le développement de qualités psychiques, technique, vitesse, résistance... En Bretagne, le demi-fond a connu ses heures de gloire au niveau national et international avec de grands noms...

Quelques grands noms du demi-fond BRETON

Durant des décennies, la Bretagne a vu des athlètes de demi-fond se révéler sur le plan national et international...

C'est sur le 800m que le demi-fond breton connu ses premières heures de gloire, avec le briochin du COB, **Pierre-Yvon Lenoir**, qui réalisait en 1959, 1'48" (record de France de l'époque), il intègre alors le gratin mondial. Durant la même saison il remportera l'or aux Jeux Méditerranéens et le titre de champion du monde militaire sur 800m... Il faudra attendre 30 ans, pour que ce record soit battu par un certain **Hervé Phelippeau** licencié à l'Athlé du Pays de Vannes, qui réalisera 1'47"03 record de Bretagne du 800m (et toujours d'actualité).

Chez les femmes, le 800m a été marqué par les performances de **Maryvonne Dupureur**, en 1964, la briochine remporte l'argent olympique et réalise un chrono de 2'01"9. Elle remporte sous les couleurs de l'AL St Brieuc en 1967, l'argent sur les Jeux européens en salle à Prague et réalise 2'04" en 1968, année où elle termine 8^{ème} des Jeux Olympiques de Mexico. À l'image du record de P-Y Lenoir, son record de Bretagne du 800m tiendra 40 ans avant qu'**Elodie Guégan** (Cima Pays d'Auray) - ayant pris part à deux Championnats du Monde (2007 et 2009) - ne réalise 1'58"93.

Sur le 1 500m et le 3 000m, la Bretagne a connu une grande densité d'athlètes autant féminins que masculins. Chez les femmes, ce sont 2 athlètes de l'US Quessoy qui se sont distinguées dans l'histoire du 1500 et du 3000m breton :

A commencer par **Jacqueline Lefeuvre** qui s'illustra principalement en cross country mais réalisa de belles performances sur 1500 en 1987 en portant la marque du record de Bretagne à 4'17" soit 10 secondes de mieux que Maryvonne Dupureur qui réalisait 4'27"9



en 1969. Elle réalisera la même année 9'20"8 sur 3 000m. Mais c'est une seconde athlètes de l'US Quessoy qui marquera l'histoire du demi-fond breton, **Marie-Pierre Duros** ! En 1991, elle décroche l'or sur les Championnats du Monde en salle sur le 3000m et portera les records de Bretagne du 1500m et du 3000m au sommet (et toujours d'actualité). Sur le 1500m elle réalise en 1991, 4'07"61 et sur le 3000m, 8'38"97 actuel record de France Espoirs.

Chez les hommes, un grand nombre de coureurs bretons se sont distingués sur le 1500m mais nous retiendrons principalement **Michel Kervéadou** (CA Morlaix) qui en 1966 réalise 3'44"3 (pour 8'10"6 sur 3000m la même année), ce record de Bretagne sera battu par **Robert Leborgne** en 1972 (3'39"5). C'est Hervé Phelippeau qui réalise le meilleur chrono breton de tous les temps sur 1500m (3'33"54 en 1990). En 1989, il remporte le titre de Champion d'Europe en salle et quelques jours plus tard, il termine 5^{ème} du Championnat du Monde.

Le premier breton à s'illustrer sur le 3000m steeple, qui n'était pas encore codifiée à l'époque, est **Pierre Prat** (AG Rostrenen) il reste le premier français à passer sous les 9' en réalisant 8'54"4 en 1952, son record sur la distance une fois le 3000m steeple codifié sera de 9'28" en 1956. Suivirent en 1976, **Jean-Paul Ballouard** (CO Briochin) qui sera le premier breton à passer sous les 9' sur le 3000m steeple officiel (8'50"8), **Gilles Garel** (EA Rennes) sous 8'40" en 1983 (8'39"89), **Erwan Le Corre** (TGA) en 8'32"99 en 1996 et **Vincent Le Dauphin** (Ua des Côtes d'Armor) 8'15"76 en 1999.

Du côté du demi-fond long (5 000 - 10 000m), aussi bon sur le cross-country que sur la piste, **Lucien Rault** (Js Plouguenast) aura marqué son époque, il réalise en 1971, 28'20"4 sur 10 000m et l'année suivante 13'38"6 sur 5000m des chrono qui resteront durant de longues années record de Bretagne. A cette époque, Rault n'est pas seul... l'un de ses adversaires bretons les plus déterminés était **Jean Le Vaillant**, de l'Asptt Lannion. Il fut le premier breton à passer sous les 8' au 3000m en 1973 (7'59"). Il réalise en 1973, 13'40" sur 5 000m et 28'44"2 sur 10 000m. En 1988, **Joël Lucas** (Stade Rennais) réalise 13'32"42 sur 5000 et 28'16"32 effaçant alors les records de Lucien Rault des tablettes. Les records actuels de Bretagne sont à mettre aux comptes de **Mickaël Thomas** (EA Rennes) qui en 1998 réalise 13'32"31 sur 5000 et 28'16"32 sur 10 000m.

Chez les femmes, **Marie-Hélène Ohier** (individuel 35) détient encore le record de Bretagne du 10 000m en 33'25"05 (1990) un chrono qui lui permettrait encore de monter sur le podium des Championnats de France.



Colloque Demi-Fond

DU 27 FÉVRIER 2016

AVEC BERNARD BRUN



Le 27 Février dernier, la Ligue de Bretagne d'Athlétisme accueillait Bernard Brun (entraîneur de nombreux athlètes dont Thierry Pantel et auteur du livre "L'Entraînement en course à pied") à l'occasion d'un Colloque et des Assises Régionales consacrés au

de cette discipline, la LBA réunissait les entraîneurs pour une journée de formation, d'échange et de réflexion.

Cette journée était l'occasion de dresser un état des lieux, de partager nos idées et de réfléchir ensemble à des actions concrètes pour faire progresser notre discipline et contribuer à élever le niveau des athlètes Bretons.

Retour sur la philosophie de Bernard Brun, entraîneur demi-fond à l'ASSP Vergèze.

- Quelle est selon toi la première qualité d'un entraîneur ?

De fait elle doit être double, technique et humaine. Technique car l'entraînement demande une bonne connaissance des réalités physiologiques et une bonne connaissance des moyens à mettre en œuvre. Humaine car demander à un individu de se réaliser ne peut se faire sans tenir en compte sa "réalité".

- Pour toi, l'entraînement est-il plutôt un art ou une science appliquée ?

Plutôt une science appliquée, mais encore faudrait-il dessiner les contours de cette science! L'art? Ce serait présomptueux, quoique parfois l'on puisse rencontrer de vrai "artistes" sur nos stades!

- Qu'est-ce qui te passionne le plus dans ton rôle d'entraîneur ?

Le lien souple et toujours différent athlète/entraîneur.

- Quels sont les principes d'entraînement auxquelles tu ne déroges jamais ?

Individualisation, progressivité, alternance, assimilation.

- Ta méthode d'entraînement, est elle plutôt centrée sur le groupe ou sur l'individualisation ?

Sur l'individu absolument...mais individu qui évolue dans un groupe stable et varié dans sa composition: age, sexe, niveau. Je considère que les groupes trop homogènes peuvent à certain moment d'une saison "puer" l'angoisse, ce qui n'est ni bon pour les athlètes, ni pour l'entraîneur!

- Quels outils utilises-tu de manière régulière lors de tes séances ?

Un chrono, mais j'avais souhaité à une époque d'autres moyens.

- Comment résumerais-tu tes relations entraîneur / entraînés ?

La confiance.

- Quel est ton plus beau souvenir d'entraîneur ?

Le titre de champion de France de cross de Thierry Pantel en 1990 à Aix les Bains

- 3 mots pour définir ta méthode ?

Approche globale du coureur: qui il est, ce qu'il fait, comment vit-il...

Détermination à court, moyen et long terme des objectifs

Élaboration de programmes d'entraînement mensuels



SON ATHLÈTE EMBLÉMATIQUE : THIERRY PANTEL

Entraîné par Bernard Brun de 1981 à 1997

De nombreuses fois international, 9^{ème} des Championnats du Monde de Cross en 1992 à Boston et 2^{ème} par équipe.

Champion de France du 10 000m et de cross-country (1990)

Vainqueur du 10 000 m de la Coupe d'Europe à Rome en 1993

Vainqueur du 5 000 m des Jeux méditerranéens à Narbonne en 1993

RECORDS PERSONNELS

de Thierry Pantel

1 500 m : 3'41"24, en 1993

3 000 m : 7'43"4, en 1993

5 000 m : 13'17"71, en 1993

10 000 m : 27'31"16, en 1990

(2^{ème} performance française de tous les temps)



Photo : Gilles Bertrand - SPE15

JE CONSIDÈRE QUE LES GROUPES TROP HOMOGENES PEUVENT À CERTAIN MOMENT D'UNE SAISON "PUER" L'ANGOISSE

L'INFO EN +

LA SÉANCE "PANTEL"

Nombre de spécialistes de demi-fond ont déjà entendu parlé de la séance Pantel... Focus sur cette séance créée en 1988 par Bernard Brun...

Bernard, pourquoi avoir créé cette séance ?

Je savais, pour l'avoir vécu, qu'une compétition n'est quasiment jamais une course à allure régulière, il y a des moments où les nécessités tactiques et techniques demandent au coureur un effort supplémentaire qui lui demande de « rentrer dans le rouge » mais pour cela il faut que le coureur soit prêt.

Dans l'histoire de la course à pied, on a vu par exemple un Zatopek littéralement briser les autres coureurs par des changements de rythmes, et cela ne date pas d'hier !

Ce que l'on proposait (et que l'on propose toujours...) ce sont des fractions courues à allure régulière, au tempo du chrono recherché, par exemple 6x1000m en 2'57" pour un 5000 en 15' les récup' étant de l'ordre de 3', or cela ne marche pas très bien...

En 1976, au JO, j'ai vu Lasse Viren adopter une tactique nouvelle pour moi, une accélération non pas dans le dernier 500m mais dans le dernier kilo. Cette manière de courir est très intéressante pour les coureurs qui ne sont pas des purs finisseurs. C'était le cas de Thierry Pantel.

J'ai donc réfléchi au contenu de cette séance. Il fallait que dans la séance il y ait des variations de vitesse tout en ayant une base qualité / quantité suffisante :

- avec le 1000m j'avais un temps de soutien suffisant

- avec le 500m j'avais une vitesse intéressante

Maintenant il fallait jouer sur la qualité de l'exercice et c'est par le biais des temps de récupération que je suis arrivé à une solution :

- avec une récup courte entre le 1000 et le 500, 1'30" donc récupération incomplète

- avec une récup longue entre les blocs, 4' donc récupération nécessaire et suffisante à la poursuite de la séance

Et puis j'ai expérimenté... j'ai obtenu des résultats avec Thierry Pantel certes, mais aussi depuis plus de 20 ans avec bien d'autres coureurs et coureuses. Bien sur, ce n'était pas la première fois que l'on programmait des enchaînements de 1000 et de 500 dans une séance, mais pas comme je le préconise...



Retrouvez sa méthode dans "L'entraînement en course à pied" de Bernard Brun

<http://www.bernardbruncourseapied.fr/acheter-le-livre/>

Analyse du demi-fond

EN BRETAGNE

par Antoine Galopin CTS LBA
réfèrent ETR Demi-Fond

Afin de cerner, les problématiques et enjeux du demi-fond breton, Antoine CTS auprès de la Ligue de Bretagne d'Athlétisme, a analysé les performances et le classement des athlètes bretons depuis 2004 sur les compétitions nationales en cross et sur piste. Le portrait ainsi dressé a permis de dégager des mesures pour son développement répondant aux besoins du terrain....

LA PARTICIPATION

	2015	CROSS	PISTE	TOTAL
Nombre de Performances enregistrées		12254	6013	18267
Comparaison des régions		6 ^{ème}	3 ^{ème}	4 ^{ème}
Ratio nb performance / nb de licenciés		0,8	0,4	1,1
Comparaison des régions		1 ^{ème}	6 ^{ème}	9 ^{ème}

Le demi-fond est une discipline très pratiquée en Bretagne (fig.1). En 2015, le SIFFA recense plus de 18 000 performances, ce qui classe la région au 4^{ème} rang national. Toutefois, la discipline ne peut pas être considérée comme dominante ici, l'addition des performances enregistrées dans les épreuves de demi-fond et de cross représente 19% des résultats, soit un taux de participation de 1,1 performance par licencié, ce qui classe la ligue à la 9^{ème} place au plan national. Contrairement aux idées reçues la Bretagne se distingue davantage par la participation aux épreuves sur piste (3^{ème} ligue Française) que par le cross country (6^{ème}). Mais ne regrettons pas le « bon vieux temps », le nombre de performance en cross progresse globalement depuis 2007.

LE NIVEAU DE PERFORMANCE

Le niveau de performance dans les épreuves de demi-fond estivales progresse depuis 2010. En 2015, 102 performances de niveau IR2 ont été validées pour 88 en 2010 soit une progression annuelle de +2,8 athlètes classés au moins à ce niveau. Mais si le niveau global des Bretons progresse, l'évolution du classement de notre élite est plus préoccupante. Quelque soit le sexe et la discipline, le nombre d'athlète présent dans les 100 premiers aux bilans (fig.2) suit une même tendance, avec une nette diminution de 2004 à 2013 et un rebond à partir de 2014. Cette étude est également l'occasion de constater que les niveaux tendent à s'équilibrer entre les hommes et les femmes, et que l'élite Bretonne s'exprime davantage dans les épreuves de demi-fond long (3000 à 5000) qu'en demi-fond court (800-1500).

LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS-COUNTRY

Les résultats aux championnats de France de cross country ces dix dernières années ne permettent pas de distinguer de réelle tendance (fig.3). On notera tout de même qu'après 2 années difficiles (2013 et 2014), les performances de la saison 2015 se situent de nouveau dans la moyenne. Si l'on distingue les catégories, on s'aperçoit que la situation est stable chez les masters, nos performances s'améliorent en cadet(tes) et sur cross court tandis que la situation est plus négative pour nos seniors et préoccupante chez les juniors.

LES CHAMPIONNATS DE FRANCE EN PLEIN AIR

Comme sur les bilans, l'analyse des résultats obtenus par les bretons aux divers championnats de France en plein air (jeunes, espoirs nationaux et élites) montre une diminution jusqu'en 2013 et un rebond après cette date (fig.4). Ce dernier s'explique par les résultats de nos cadet(tes) et de nos seniors nationaux. En élite on observe une légère baisse des performances, une foi n'est pas coutume, les juniors hommes et femmes restent la catégorie la plus sensible.

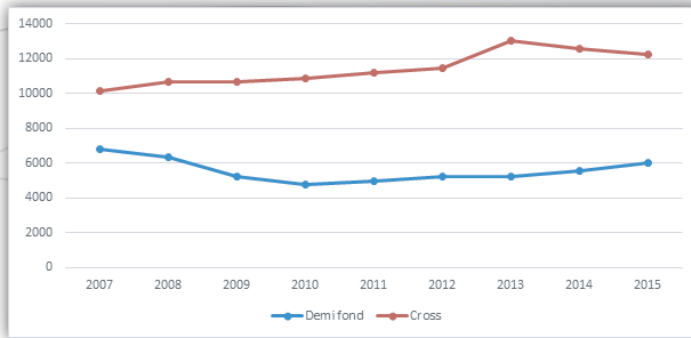


Figure 1: Evolution du nombre de performances enregistrées en cross et demi-fond

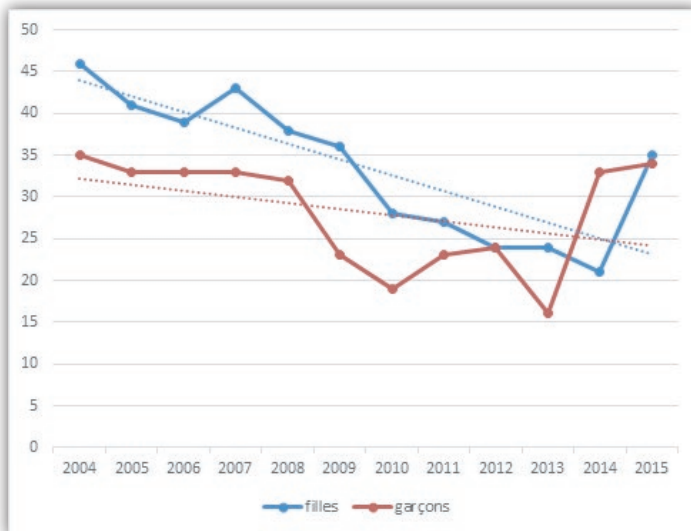


Figure 2: Evolution du nombre d'athlète classés dans les 100 premiers au bilan seniors en demi-fond

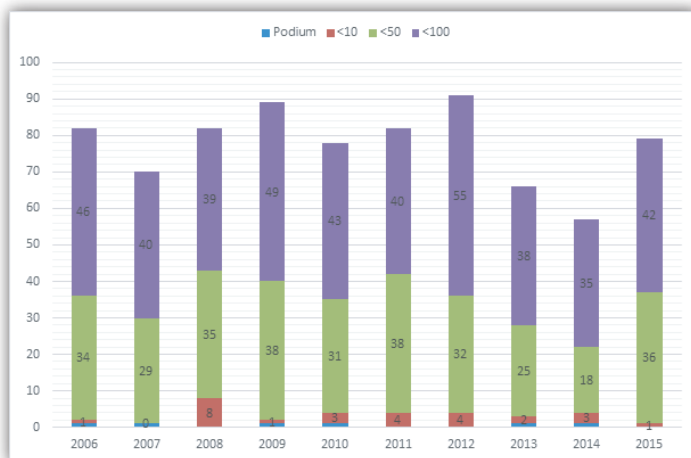


Figure 3: Evolution du nombre de Bretons classés dans les 100 premiers au championnat de France de cross

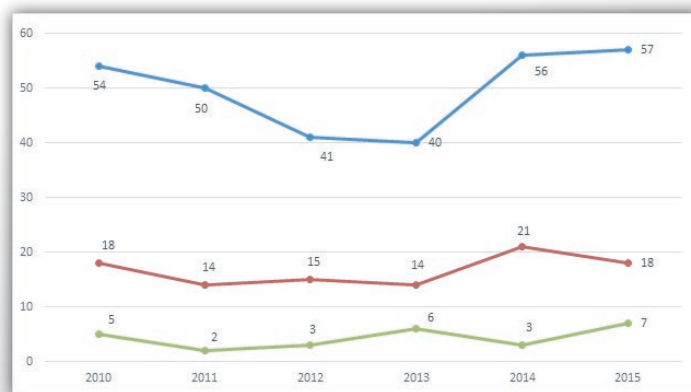


Figure 4: Evolution des résultats des Bretons aux 3 championnats de France en plein air (élite, jeunes, espoirs nationaux)

8 MESURES POUR DONNER DE L'ÉLAN AU DEMI-FOND BRETON

- 1 - Chercher à accueillir des championnats de France de cross country en Bretagne (Plouay 2018 ?)
- 2 - Poursuivre l'organisation du cross de la ligue en plus des championnats de Bretagne.
- 3 - Ouvrir la Section Sportive Régionale de Cesson-Sévigné aux coureurs de demi-fond (Cadets, Juniors)
- 4 - Créer un continuum de structure pour accompagner les athlètes à potentiel de la catégorie cadet jusqu'en senior.
- 5 - Proposer un plan de formation continue des entraîneurs de demi-fond (organisations de colloques demi-fond)
- 6 - Organiser des stages régionaux à destination des meilleurs athlètes jeunes (Minimes à Espoirs)
- 7 - Mettre en place des journées de tests départementaux (VMA...) ouvert aux coureurs licenciés.
- 8 - Regrouper les entraîneurs à l'occasion de journées techniques départementales



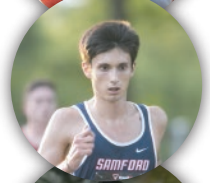
La Relève du demi-fond BRETON

Aujourd'hui, 3 athlètes bretons se distinguent et peuvent être considérés comme la relève.



MARIE BOUCHARD - STADE BRESTOIS

- 20^{ème} des Championnats d'Europe de cross Espoirs à Hyères en 2015
- Médaillée d'argent par équipe aux Europe de cross
- 9'45"69 sur 3000m steeple record de Bretagne



ARSÈNE GUILLOREL - STADE BRESTOIS

- 13'53"85 sur 5000m record de Bretagne Espoirs
- 12^{ème} au bilan universitaire américain
- 8'02"22 sur 3 000m - Salle record de Bretagne Espoirs



ROMAIN DEMY - HAUTE BRETAGNE ATHLÉ

- La relève en cross country
- 3^{ème} du Championnat de France Espoirs de cross country au Mans 2016

Des jeunes en devenir...

Plusieurs jeunes athlètes aujourd'hui présents chez les minimes, cadets et juniors seront également à suivre dans les années à venir.

- En Minimes garçons :
 - Armand Gouriou (As Begard) 2'42"75 au 1000m
 - Maxime Coiffe (Asptt Rennes) 9'45"39 au 3000m
- En Minimes filles :
 - Eliette Chaput (Stade Brestois) 3'02"57 au 1000m
 - Louise Morval (UA Langueux) 6'53"40 au 2000m
 - Alexane Congar (Stade Brestois) 6'54"73 au 2000m
- En Cadets :
 - Enzo Granger (HBA) 1'54"63 au 800m
 - Mael Gouyette (UA Langueux) 4'02"86 au 1500m
 - Célestin Ben Mansour (UA Langueux) 8'56"2 au 3000m
 - Fabien Legendre (HBA) 9'01"64 au 3000m
- En Cadettes :
 - Emmanuelle Le Tertre (APV) 13^{ème} des France de Cross (1^{ère} année cadette)
 - Emma Inizan (Iroise Athlétisme) 2'14"04 au 800m
- En Juniors garçons :
 - Simon Bedard (AP Vannes) 1'52"68 au 800m 3'52"31 au 1500
- En Juniors filles :
 - Emma Guet (Stade Rennais) 2'10"70 au 800m
 - Swann Phelippeau (AP Vannes) 4'33"58 au 1500m

Les Structures du Parcours DE PERFORMANCE

1 - Centre Labellisé d'Entraînement (CLE)

Le CLE est une structure départementale complémentaire d'entraînement (2 séances d'entraînement / semaine) dans le prolongement de ton activité en club : les entraînements du CLE viennent compléter ceux réalisés dans ton club.

L'objectif étant l'accompagnement d'athlètes à potentiels (niveau 1 du PES) pour leur permettre d'intégrer des structures permanentes d'entraînement et/ou les listes ministérielles Espoirs (niveau 2 du PES).

Le CLE de Lannion (22) accueille la spécialité du demi-fond. Le CLE de Rennes (35) qui était en sommeil pour la saison 2015-2016, a pour projet de l'accueillir pour la rentrée 2016...



2 - Le Pôle Espoirs Athlétisme

Le Pôle Espoirs de Rennes-Métropole est une "structure permanente d'entraînement" qui assure la gestion quotidienne de la formation sportive de l'athlète et qui assure, en parallèle, la coordination de la mise en oeuvre du suivi scolaire et du suivi médical et para-médical.

L'objectif : Former et accompagner les sportifs Espoirs pour les conduire vers les équipes de France.

Pour la rentrée 2016, la spécialité demi-fond y fera son entrée !

4 jeunes athlètes intégreront la section scolaire de Cesson Sévigné et potentiellement le Pôle Espoirs (liste non validée à l'heure actuelle) pour la saison prochaine.

Des actions qui favoriseront dans les années à venir, le développement des performances en demi-fond en Bretagne !

Toutes les infos sur les structures d'entraînement sur ce lien : <http://www.bretagneathletisme.com/structures-entrainement.html>



Retrouvez nous sur Facebook :

LIGUE BRETAGNE D'ATHLÉTISME

Ou sur le site officiel :

[HTTP://WWW.BRETAGNEATHLETISME.COM](http://www.bretagneathletisme.com)

Prochain numéro :
Juillet/Août
2016