

Athlétisme : les calculs du coach Daniel Boisjot



Françoise Matitch, 5^e au Marathon de Lyon 2008

/ Photo Mohamed Braiki

L'effervescence actuelle se justifie au sein de la section course sur route de l'AFA. Le dimanche 21 septembre, plus qu'un rendez-vous, le semi-marathon de Lyon fera figure d'objectif. Hervé Boulon, Thierry Boutier, Noël Micki, Michel Vial et Françoise Matitch vont couvrir un parcours de 21,1 km sillonnant la Cité internationale, le Parc de la Tête d'or ou la place Bellecour qui sera aussi le cadre des championnats de France. Leur entraîneur, Daniel Boisjot, a élaboré des programmes spécifiques saisis sur le logiciel Excel et « adaptés à chacun, selon leurs aspirations et leurs objectifs. »

Il est d'abord question d'améliorer la vitesse maximale aérobie avec des séries de sprint longs ou courts sur piste, enchaîner les souffrances sur 4000, 3000, 2000 et 1000 mètres en maintenant une allure à 15 km/h et puis il n'y aurait pas de préparation sans les sorties longues de plus de

20 km. A savoir que ces athlètes arrivés à la discipline à 30 ans en moyenne, courent avec des montres GPS qui leur procurent toutes les informations. « Le truc, c'est de connaître chaque athlète, voir jusqu'où il est capable d'aller, quelles sont ses limites insiste Daniel. Quitte à s'engueuler parfois, le dialogue compte beaucoup car il faut qu'on se connaisse ».



Daniel Boisjot, coach de course sur route / Photo Mohamed Braiki