



BOB TAHRI

JÉRÔME SORDELLO

RUNNING

LES SECRETS DE L'ENTRAÎNEMENT KENYAN

AMPHORA

Nos remerciements vont :

à tous les pratiquants du running en France, au Kenya
et dans le monde pour nous avoir incités à écrire cet ouvrage,
au Tahri Athletic Center pour son accueil et son support,
à Florian Brunelet pour son accompagnement et les photos,
à Julien Di Maria pour son expertise et la supervision
des programmes d'entraînement des athlètes kenyans,
et enfin aux Éditions Amphora
pour notre collaboration durable et constructive.

Introduction 7

CHAPITRE 1

Les facteurs possibles de la performance kenyane 17

1 La génétique	19
2 $\dot{V}O_2$ max et endurance	22
3 Le seuil	25
4 L'économie de course kenyane	29
5 Le morphotype kenyan	33
6 La physiologie kenyane	35
7 La foulée et la qualité de pied	42
8 L'altitude	54
9 Courir pour sortir de la misère	62
10 L'importance des modèles et de l'exemplarité	71
11 La discipline, un travail à part entière	77
12 Le mental kenyan : un mental gagnant	79

CHAPITRE 2

Tout commence dès le plus jeune âge 99

1 Éducation physique et sportive dès le plus jeune âge	101
2 La course comme moyen de déplacement	105
3 La spécialisation dès le plus jeune âge	108
4 L'importance des écoles :	
Saint Patrick's High School et Discovery kenia	111

CHAPITRE 3

L'entraînement kenyan 119

1 Le volume d'entraînement	123
2 L'intensité de l'entraînement	128
3 L'entraînement en endurance	131
4 L'entraînement aux sensations	133
5 L'entraînement intermittent	136
6 La séance de fartlek	141

7 La séance de tempo run	143
8 La séance vallonnée	146
9 La préparation physique générale (PPG)	148
10 La séance de côtes	152
11 La sortie longue	155
12 La séance en progression	159
13 La séance à jeun : Morning run	161
14 L'entraînement en groupe	163
15 Les training camps	168

CHAPITRE 4

Les programmes d'entraînement	175
1 Programmes d'entraînement 800 m-1500 m	177
2 Programmes d'entraînement 3000 m-3000 m steeple	183
3 Programmes d'entraînement 5000 m-10000 m	210
4 Programmes d'entraînement semi-marathon à marathon	213
5 Programmes d'entraînement cross-country	239
La pratique cross	247

CHAPITRE 5

L'art de la récupération	251
1 La récupération et le repos	253
2 La séance de récupération active	255
3 L'échauffement et le retour au calme	257
4 Les étirements	259
5 Les massages	261
6 Le sommeil	263

CHAPITRE 6

La planification d'entraînement	267
1 Planification annuelle d'une saison de course à pied	269
2 Planification de carrière pour le marathon : deux écoles	276
3 L'affûtage	278

CHAPITRE 7

La diététique kenyane	283
1 La diététique du kenyan	285
2 La diététique d'avant-course	291
3 L'alimentation pendant et après l'effort	292
4 Les compléments alimentaires	293
5 L'hydratation	294

CHAPITRE 8

Stratégie et tactique de course	297
1 La tactique de course	299
2 La course : un sport d'équipe	304
3 Pacer : une culture kenyane	305

CHAPITRE 9

Le Kenya et le dopage	309
1 Le dopage bien présent au Kenya	312
2 Dopage : à qui la faute ?	315

CHAPITRE 10

Le marathon en moins de 2 heures	321
---	------------

Conclusion	335
-------------------	------------

Annexes	337
----------------	------------

3 Les Kalenjin : l'ethnie qui domine le monde de la course à pied

Les Kalenjin sont une ethnie d'origine nilotique et du Soudan qui vit depuis près de 2000 ans dans et autour de la vallée du grand Rift au Kenya. Elle regroupe également des sous-groupes comme les Nandi, les Elgeyo, les Kipsigi, les Marakwet, les Okiek, les Sebei, les Suk, les Terik et les Tugen. Le nom Kalenjin signifie « *Je te dis* » en langue nandi.

Les Kalenjin vivent principalement du pastoralisme et de l'agriculture ; et, depuis quelques années, du running. En effet, bien que représentant seulement 0,0006 % de la population mondiale avec à peu près 5 millions de Kalenjin, cette tribu a gagné 75 % des médailles d'or ou d'argent du Kenya dans les plus grandes compétitions de running.

De même, 44 % des coureurs internationaux kenyans sont issus de la sous-tribu des Nandi, des Kalenjin évidemment, devant les Keiyo (16 %) et les Kipsigis (10 %). Ces données mettent en avant l'émergence des coureurs africains qui est avant tout un phénomène kenyan, avec en particulier les Kalenjin et sa sous-tribu Nandi.

Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive d'athlètes kenyans classés par ethnie et sous-tribu :

Ethnie Kalenjin

Nandi	Kip Keino, Henry Rono, Wilson Kipketer, Moses Tanui, Pamela Chepchumba, Pamela Jelimo.
Marakwet	Moses Kiptanui, Ismael Kirui, Richard Chelimo, Catherine Kirui, Sally Kipyego.
Tugen	Matthew et Jonah Birir, Paul Tergat, Lydia Cheromei.
Kipsigis	Helen Chepngeno, William Sigei, William Kalya, Simeon Rono, Dominic Kirui, Wilson Kiprugut.
Keiyo	Rose Cheruiyot, Daniel Komen, Sally et Florence Barsosio, Birmin Kipruto.
Sabaot	Shem Kororia, Kipyego Kororia, Ben Jipcho, Samson Kimobwa, Andrew Masai.
Pokot	Tegla Loroupe, Wilson Musto, Simon Lopuyet.