

Nov 26	425 km	180 M	14
Dec 21	335 km	245	D
Jan 28	355 km	135	J
Fev 26	315 km	145	F
Mars 27	334 km	140	M
Avr 30	360 km	152 M	A
Mai 28	390 km	182	M
Juin	375	224	
Juillet	169	138	
	429	200	
		190	
		286	J
		177	
		296	J
		198	
		303	
		94	
		75	

Avant
189
110
299

Fédération Française d'Athlétisme

10, rue du Faubourg Poissonnière - Paris-10^e



CARNET D'ENTRAINEMENT

~~1970-1971~~

1971-1972

☆☆

M GUEBEY D.

Club : ASU Lyon

Ligue : Lyonnais

Nov	180		
	245	429	425
Dec	200		
	139	339	760
Jan	160		
	215	355	1115
Feb	175		
	140	315	1430
Mar	152		
	182	334	1764
Avril	224		
	136	360	2124
Mai	200		
	190	390	2514
Jun	177		
	198	375	2889
Juil	94		
	75	169	3058
Aout	189		
	160	299	3357
Sept	37		
	23	60	3617
Oct	86		
	95	481	3598
			760

F. F. A.

**DIRECTION TECHNIQUE
DE L'ATHLÉTISME**

Ce carnet est destiné à aider chaque athlète à acquérir la connaissance de soi-même et à permettre à ceux qui ont la responsabilité de le guider dans sa préparation : médecin, entraîneur du club, conseiller technique de coopérer dans l'efficacité.

IL DOIT ÊTRE OBLIGATOIREMENT :

- tenu à jour par l'athlète ;
- visé par le médecin et l'entraîneur ;
- présenté à chaque stage.

DEBUT EN SPORT : 1968-69

DEBUT EN ATHLETISME : 1970

PROGRESSION

Années	Epreuve 1h m.	Epreuve 20km	Epreuve 50km	Epreuve 1000 m
1969				3' 37"
1970		(2h 1' 34")		3' 4"
1971	11.535			1520.4' 41" 4
1972	12.418	1h 41' 50"	5h 15' 14"	1520.4' 34" 6
19				
19				
19				
19				
19				
19				

FICHE MORPHOLOGIQUE

Taille 1m77 Poids 68kg Envergure _____
 Enfourchure _____ Pointure 44 1/2

TESTS

Vitesse } _____
 Résistance ... } _____
 Détente } _____
 Force } _____

CONTROLE CARDIAQUE

Pouls au lever : _____

Dates		Dates	
Mois	Novembre	Mai	40
	Décembre	Juin	42
	Janvier	Juillet	(42)
	Février	Avant	(42)
	Mars		
	Avril		

Electrocardiogramme : _____

Dates		Dates	
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

OBSERVATIONS MEDICALES

Dates

1.2.72 test de Martinet = 68/102/56
 test de freinage = +++
 4.2.72 capacités d'absorption max de O_2 /mn = 4,2 à 4,9 l.
 (cf les X-ray audiogramme excellent)

COURBE DE POIDS

	Nov.	Décemb.	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octob.
+ 6 kg												
+ 5 kg												
+ 4 kg												
+ 3 kg					63,3	63,4	63,4	63,5	63,5	62,8		
+ 2 kg			62,7	62,7								
+ 1 kg		61,6										
	60,8											
- 1 kg												
- 2 kg												
- 3 kg												
- 4 kg												
- 5 kg												
- 6 kg												

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

NOVEMBRE

L ① L Sortie 60 km route (8h15)

M 2 BG 1h20 footing

M 3 Parc 1h footing

J 4 BG 1h20: 4 km marche / u.s.s. suppléments /

V 5 Parc 1h footing continue

S 6 1h footing

D 7

L 8 Parilly 1h25: footing lent / rugby

M 9 BG 30' footing continue

M 10 Parc 1h5' footing

J 11 *

V 12 Parc 1h footing continue

S 13 1h20 footing

D 14

L 15

12

180 km

NOTES ET OBSERVATIONS

Footing 20'

Du leur au genou gauche

Pluie

Neuville - Gentleman. marcheurs. 20 km

13

ENTRAINEMENT EFFECTUE

DECEMBRE

- M 1 Matin Parc 1h footing continu
- J 2 Matin 50' natation // soir B.G. 1h20 footing
- V 3 Matin Parc 1h footing continu
- S 4
- D 5 9h ~~10h~~ Roanne - Thiers
- L 6 Am. Parilly 1h15 footing
- M 7 Matin Parc 1h footing continu // Soir B.G. 1h footing
- M 8 Am. Parc 50' footing
- J 9 Soir B.G. 1h50' Footing
- V 10 matin parc 1h5' footing continu
- S 11 d.m. Insa 1h5' Footing (800m 2'36")
- D 12 matin: 2h footing et gymnastique en salle // *
- L 13 (u. mat. En salle: 1h30; Basket et gymnastique)
- M 14 soir B.G. 1h footing
- M 15 matin Parc 1h5' footing continu

200 km

NOTES ET OBSERVATIONS

(57 km)

(~~deux~~ série progressions)

série progressions

temp. en 1'11", 200 # 10.0)

championnats du Rhône de Cross (8.600m) 5.5 / 120 # 10.0

ENTRAINEMENT EFFECTUE

DECEMBRE

J 16 Soir BG, 1h30' footing (av. progressions)

V 17 _____

S 18 _____

D 19 Gym-Saint Etienne 70 km de Oh à Jolo 8

L 20 ^{a.m.} (chaise rythmique + médecine ballon salle 1h)

M 21 BG, Soir 1h footing continu

M 22 _____

J 23 SKI

V 24 SKI

S 25 SKI

D 26 _____

L 27 SKI

M 28 SKI

M 29 1h footing continu (a.m. Parc)

J 30 Soir BG 1h30 footing/progressions/

V 31 Soir Parc 1h footing continu

135 km

NOTES ET OBSERVATIONS

8h.34. (4h40. + 3h54. et 1h.14. de repos.)

accomplissements

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JANVIER

- S 1 _____
 D 2 _____
 L 3 (1h30 en salle = 1h barre parallèles 1/2 h)
 M 4 Matin Parc 1h5 footing continu // Soir B.G.
 M 5 Soir Parc 1h20 footing continu
 J 6 Soir B.G. + 1h45 footing ~~continu~~
 V 7 Matin Parc 1h10 footing
 S 8 A.M. Insa 1h footing
 x D 9 An. Championnats du Lyonnais L
 L 10 _____
 M 11 Matin Parc 1h footing continu // Soir B.G.
 M 12 Matin Parc 1h footing continu
 J 13 Soir B.G. : 1h45' (footing : 1h15'
 V 14 _____
 S 15 A.M. Parc 1h footing continue

140 km

NOTES ET OBSERVATIONS

Basket)

50' footing continu

Cross. 8000 m (2.140^e)

45' footing

et. 12x100 sur gazon, retour au pus = 30')

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JANVIER

- D 16 Matin Parc 1 h footing continue
- L 17 Matin Parc 1h5' footing continue //
- M 18 Soir BG 1h15' footing
- M 19 Matin Parc 1h5' footing continue
- x J 20 Matin Parc 1h // ~~Ch^t ASSU Cross (district)~~
- V 21 Matin Parc 1h5' footing continue (Pluie)
- S 22 M. Parc 1h20 footing
- D 23 Matin Parilly 4 h marche (361 ~~40~~ km.)
- L 24 M. Parc 1h footing continue
- M 25 Soir BG 1h15' footing continue
- M 26 Matin Parc 1h footing continue
- J 27 Soir BG 1h30 footing
- V 28 Matin Parc 1h footing continue
- S 29 Matin 1h14' footing continue
- x D 30 ^{Parilly} A.M. Cross des marcheurs
- L 31 (A.M. Essuillé St'Emilien Brestet, +45' gymnastique)

A. midi Parilly 1h15. Footing varié.

(a.m. à Parilly. 4^e / ~~26~~ en Benims 6100m.) ^{21⁰⁰ 67⁰⁰} _{de 1⁰⁰}

(6120m. en 21' 30" / hr)

215 km

NOTES ET OBSERVATIONS

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

FEVRIER

- M 1 Soir B.G. TNSA: 1h 20' footing
- M 2 matin Parc 45' marche rapide
- x J 3 (matin Piscine 1h) // Soir B.G. 20' footing + 45' marche
- V 4 TNSA: test 1000m = 3' 5"
- S 5 Parc Amidi 45' footing 2' interval training
- D 6 Pully-1h40 3h40 marche (~32 km)
- L 7 Amidi Parc 1h12 footing continue
- M 8 Soir B.G. 1h25 30' footing 30' marche
- M 9 Stage régional: matin: technique. échauffement - Après-midi: 1000 (5'52") 2x500, 3x400. (dernier 1'46")
- J 10 Soir B.G. 1h30 séance marchée et
- V 11 _____
- S 12 Amidi Parc 1h55' footing continue (~23 km)
- D 13 Marche 94 km (2h25) + 45' bicyclette
- L 14 Amidi Parc 1h footing continue
- M 15 Soir TNSA 1h35' footing 1h échauffement

175 km

NOTES ET OBSERVATIONS

et. 10. x. 15. am. marche très rapide victoire en pas

ass. rap. 45 sec. m. t. / style.

et. test. 500m Marche: 23'32"

ENTRAINEMENT EFFECTUE

FEVRIER

M 16 Mater Parc 1h marche

J 17 Mater 45' imitation // D.G. Soir 40' footing et esson plissements. 1h travail divers marche

✓ 18 _____

S 19 Mater Parc 1h20 marche

D 20 Mater Parilly ~ 20km (et 40' bicyclette)

L 21 Mater Parc 1h marche // Mat. mid. 1h20 footing leht. (pauses. frequentes)

M 22 Soir BG 1h séance légère

M 23 Mater Parc 1h marche

J 24 Mater 1h piscine // Soir BG 1h échauffement + 1h marche

✓ 25 Mater Parc 1h marche

S 26 A4, INSA // Parc 1h footing

x D 27 CRV mutation Critérium 1h piste 1^{er} 12km 3.82

L 28 _____

M 29 Soir BG 1h marche

(2000m 9'25")

40km

ENTRAINEMENT EFFECTUE

MARS

- M 1 Matin Parc 1h 5' footing continu
- J 2 S K I
- V 3 A midi Parc 1h footing continu
- S 4 Soir Parc 45' footing continu
- x D 5 ~~Am. matin~~ Critérium 1h piste : 1^{er}
- L 6 A midi Parc 50' footing
- M 7 Soir B6 1h footing / accomplissements / marche
- M 8 Matin Parc 1h marche
- J 9 Matin 45' piscine // Soir ^(B6) 2h 30' footing / accomplissements
- V 10 _____
- S 11 ^{Pine} Matin 1h footing continu
- D 12 Matin Arvens ch^t du Juyennais 400 Km
- L 13 _____
- M 14 1h séance légère (soir B. G.)
- M 15 _____

152 Km

NOTES ET OBSERVATIONS

12 Km 170 pluie et vent

Pluie

ents 1h footing / 4 x 400 m (2'15")

56 Km en 5h 55' (.50 km en 5h 15' 07")

ENTRAINEMENT EFFECTUE

MARS

- ^{matin 1h Placation}
 J 16 [✓] A. et B. G. 2h15: 1h30 marche, 45' t.
 V 17 _____
 S 18 Matin Parc 1h5' footing
 x D 19 Matin Parc 3h30 footing et marche (avec montées rapides)
 L 20 _____
 M 21 Matin Parc 55' marche // soir B. G. 45' marche
 M 22 Matin Parc 50' marche
 J 23 Matin 45' parcours // Soir B. G. sprint, saut et 45'
 V 24 Soir ^{Parc} 1h15' footing continu
 S 25 Matin Parc 50' marche
 x D 26 BRV-out. (critérium) 1h piste 1^{er}
 L 27 _____
 M 28 15 km Marche // séance technique et footing
 M 29 15 km Marche // séance technique
 J 30 15 km Marche // 30' footing
 V 31 10 km Marche

NOTES ET OBSERVATIONS

ass. t. / course. 3x300 (5'4") 4x200 (2'43") 1000 (3'14")

avec montées rapides

5000 m en 23'42" (dont 1'43")

marche... (3000 en 15'52" : 5'40" + 5'32" + 4'40")

12 km 4'18,30

footing
 (3x400: 2'25", 2'13", 2'11")

ENTRAINEMENT EFFECTUE

AVRIL

NOTES ET OBSERVATIONS

16	1	30' éch. 6 x 1000m (x, x 500, 5' 37", 5' 7", 5' 58") 5 x 500	(2' 26" / 2' 24" / 2' 22" / 2' 15" / 2' 27") (500 en direction)	16
	2	15km marche (dont 3 au train dur) // 1 heure	15' footing	46
	3	8km marche + 6km footing // 1 heure	footing	70
	4	20km marche //		95
	5	27km marche		125
	6	1h 15' footing // 1h 5' footing		155
	7			
	8	1h 5' footing		167
x	9	footing léger		175
	10	[Parcilly = 4 x 500 (1' 35") 3 x 250]		180
	11			
	12	Matin Parc 50' marche		190
x	13	Notation // ASSU district 1500m 2' 30min 4' 34" (1' 30min en 2')	45' marche + 2 x 1000 = 5' 20" / 4' 58"	200
	14	Jeun Parc 1h footing continu		212
	15	Am Parc 1h footing continu		224

ENTRAINEMENT EFFECTUE

AVRIL

① 16 20 km piste 1^{er} 1h 41'50"

17 _____

M 18 B.G. Soir 1h 20 marche / assouplissements

M 19 Parc Am. 1h footing continu

x J 20 Matin natation // Soir B.G. Séance Karaté

21 _____

22 Matin Parc 55' footing

x ② 23 Critérium national de l'homme 11^e

24 _____

M 25 Matin Parc 1h 15' footing continu

M 26 Matin Parc 1h 15' footing continu

J 27 Matin 1h natation

✓ 28 Matin Parc 1h marche

29 Matin 1h 5' footing continu

③ 30 ch^uts interclub départemental A (équipe B) Disque: 5. (18m 16) 15.00m: 3^e

NOTES ET OBSERVATIONS

(25'55" + 25'30" + ~~25'30"~~ + 25'15" + 25'10" = 51'25" + 50'25" e₀)

(... 4.00 m en 1'41") 30

42

1h 15' (... 4.00 = 2'5" / 2'2" / 1'55" / 1'50" / 1'47") 50

60

(12 km 4 16) 75

70

105

115

128

136

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

MAI

NOTES ET OBSERVATIONS

1	Rallye Pédestre à Chambourcy	25
2		
3	Statin Parc 1h15 footing continue	40
4	(partir 1h) A. midi BC: 2h: 1h footing / marche, essai déplacements 1000 m. M. en 4'8"4 (TP: 2')	55
5		
6	A. midi Parc: 95' footing continue	67
7	GP International Privas 9 ^e (32 Km route)	100
8	A. midi Parc: 45' footing continue	108
9	Statin Parc 1h5' footing continue	120
10	Saint Gerland ↔ 55' footing	130
11		
12	A. midi Parc: 1h15' footing continue	145
13	Statin (circ) 1h20' footing continue	160
14	Statin Parcilly 4h45 marche	200
15		

ENTRAINEMENT EFFECTUE

MAI

- M 16 Matin Parc 1h15 footing continue
- M 17 A. midi Parc Footing (8 km) et travail de
- T 18 Soin B6 Sprint/Saut/Poids (séance ditaine)
- V 19 Matin Général Exam Buc + Poids 9m45/100m 11" / Hauteur 1m37 / 1000m : 2'58"
- S 20 Matin (Alimint.) 1h15 footing
- D 21
- L 22 Thizy (Rungy) 21 km route
- M 23 Matin Parc 1h20 footing
- M 24 Matin Parc 1h15' footing continue
- T 25 Soin B6 1h30 marche (3 x 4 km dans
- V 26 Matin Parc 1h15' footing continue
- S 27 Matin P16h 1h14'45" (continue/ftg)
- D 28 Matin ≈ 25 km marche facile
- L 29 A. midi Parc 1h15' footing continue
- M 30
- M 31 Matin Parc 1h15 footing continue

NOTES ET OBSERVATIONS

- P. huc 1.5
- sprint assez dur (10. prays. et 20. xp.cite) 2.3
-
- 11" / Hauteur 1m37 / 1000m : 2'58" 3.8
-
- 1h.54'53" 6.3
- 7.8
- 9.5
- 1'49" / 1'46" / 1'42" 10.7
- 12.2
- 13.8
- 16.0
- (travail soutenu) 17.5_{km}
-
- 19.0

190 km

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JUN

NOTES ET OBSERVATIONS

km

V16			
17	B.G. Am. 1h45 scienc à base de risis	fonc.	1.0
(18)	B.G. Mat ⁺ 2h = edh ⁺ /2000 7' / Box 100 x 3'30" /	4x 500. 21'42" / 5x200	2.0
19			
20			
M 21	Soir Parc 1h20 footing		3.5
J 22	Soir BG 2000 edh ⁺ 10 000 M	51'6"	4.7
V 23	Soir Parc 1h45' footing continue		6.2
J 24	Mat. P. 16, 1K: 1h20' footing continue // Soir	Parc 1h45' footing continue	9.2
(25)	Mat CRV Comp de la Piscine 2h Piste: 1 ^{re}	22km 82.8 xv. (Ch 20km en 1h45'40")	11.7
L 26	Mat. Parc 1h30' marche culture // Soir Parc	1h15' footing continue	14.4
M 27	Mat. Parc 1h30' marche //		15.6
M 28	Soir Parc 1h20' footing		17.1
J 29	Mat. Parc 1h30' marche //		18.3
V 30	Soir Parc 1h15' ftg continue		19.8

198 km

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JUILLET

NOTES ET OBSERVATIONS

E 1	Soir Parc 1h30 footing + 15' progress. essais. (5x100m)	15
D 2	Matin Parilly 2h30 marche	35
L 3	Matin Parc 1h30 marche // Soir Parc 1 h footing continue	59
M 4	AM BG 1h30 footing	72
M 5		
J 6		
V 7		
S 8	AM INSA footing 6km - 10x200 (course)	80
D 9		
L 10	AM Boisren Marche 10km (100 lignes droit Parc)	90
M 11	Soir Boisren 3x500 (1'30") 3x250 (42") 3x150	94
M 12	AM BG 1h30 footing	100
J 13		
V 14		
S 15		

94 km

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

JUILLET

D 16

L 17

M 18 BG 5 air & 5' footing

M 19

J 20

V 21

S 22

D 23

L 24 Pac-INSA Am 1h footing

M 25 AM 2h bicyclette + 30' gymnastique à BG

M 26 AM INSA 55' footing # 2x400

J 27

V 28 Footing 45'

S 29

D 30 INSA - Marche (3 km éch^t)

L 31

NOTES ET OBSERVATIONS

2/100

2.1

4.5

(67" = 65") 2x200. (29" = 29") (pneu: 1.0") ... 5.8

6.6

500.0. H. i. 23' S. 2⁴ 4
(4'45" / 9'38" / 14'25" / 19'10")

7.4

45

ENTRAINEMENT EFFECTUE

AOUT

NOTES ET OBSERVATIONS

1	BG (AM) - 45' footing / 3x300 murs	15' footing	12
2	Matin INSA: 1h30 footing // AM INSA 30	footing. Sou. 1'26"	32
3	A.M. BG: 30' footing		38
4			
5	A.M. → Po Lait: 2h footing (pres: 1h/1h30/1h45)		52
6			
7	multi → chaux / Miribel 2h Bicyclette		85
8			
9	AM/INSA - 1h20 footing continue		100
10	AM/BG 10x500/4x190		106
11	AM/INSA 1h30 footing (pres 1/15')		121
12	Matin Chaux 2h5' footing (pres 1/15')		142
13	AM G. Luge 2h40' footing (pres 1/15')		159
14	Atelier Miribel → 2x Luge 2h footing (pres 1/15')		189
15			

189

ENTRAINEMENT EFFECTUE

AOUT

NOTES ET OBSERVATIONS

16	Ataque 20' footing (plus) // Soir chaus. 2h5' footing	25
17	Soir BG 1h footing varié	30
18		
19	Ataque pass 1h10 footing, but ^{amb.} some spirit	42
20	Remède: Toux picotante (62000) 32°	52
21	BG A.M. avec Harni 10 x 350 + 50 / 500 / 5 x 350 + 500 / 600	58
22	AM ↔ BG 1h40' footing	74
23		
24	At. chausé 2h15' footing //	96
25		
26	A.M. Insa 10 x (350 + 50) 2000 (7.35) 5 x (350 + 50) 2000 (7.35) 5 x (350 + 50) - 5 x 600 m	107
27	Mat Insa	110
28		
29		
30		
31		

110 km

ENTRAINEMENT EFFECTUE

SEPTEMBRE

1 _____

2 _____

3 _____

4 Mat. INSA - 33 x (350+50) et bou on 1'42"⁹⁸

5 _____

6 Mat. INSA 2000 M (12'16") 2000 M (12')

7 _____

8 _____

9 Station INSA AP 15+15/20 x (350+50)

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

NOTES ET OBSERVATIONS

.....

.....

.....

.....

..... 12

.....

3000 M (18"). 2000 footing. + bou 3'15" 25

.....

.....

..... 34

.....

.....

.....

.....

.....

.....

34

ENTRAINEMENT EFFECTUE

SEPTEMBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

16

17

INSA A.M. Sooop. 20' (+50)

18

19

20

21

BG Soir 50' footing / gymnastique / Marche

22

23

24

25

26

Same loi 55' footing repok

27

28

29

30

10

15

23

(23)

ENTRAINEMENT EFFECTUE

OCTOBRE

- 1
- 2 INSA 1500 en 4'54" (1'40"/3'25") → 1'40"
- 3 Bois en 3x2000 / vers 1/1000 4'16" (2'10")
- 4 Mat INSA 23
- 5
- 6
- 7 Mat INSA footing 50'
- 8 Mat INSA → 1h30 march / Am. 30' fly
- 9
- 10 Bois BG 3000 M / 2000 M 8'59" 6 (rec) / 2000 M
- 11
- 12
- 13 Mat INSA 1h fly
- 14 Bois INSA 2x400 (65"/66") 2x200
- 15 2 Relais équilibre (800+100)

56

86

NOTES ET OBSERVATIONS

+1'45" + 1'29" / 1200 en 4'7" rest de 300 = 47" 400 = 67" 500 = 1'28" (8)
 au 5.00 / marche et 4.00 = 1'33" 8
 $\frac{600 = 1'50" \quad 800 = 2'37"}{1000 \rightarrow 1'14"} \quad 17$

25

35

53

60

72

82

86

57

ENTRAINEMENT EFFECTUE

OCTOBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

16		
17	Parc matin AR Fly et 6 tr de (5 km	m + 5 km. fly)..... 10
18	Soir Fac Sciences: Muscul: 1h / abdo / squat	(25/20/25) x 35 / viss / jambes.....
19	Matin Parc et road (55') 19
20	Soir INSA 1h fly continue 31
21	Matin Parc 1h 25 minutes (3 fois) 43
22	Midi: St Etienne 1h piste ⁽²⁰⁾ 10, 9, 11	(- 58.00 aux 30') entasse avant le départ..... 55
23		
24		
25		
26	45' footing (soir BG) 63
27		
28	50' footing (soir INSA) 73
29	Vicem 6d Prix Loter Route 1°	1h 40' 50"..... 95
30		
31		

A REMPLIR PAR L'ENTRAINEUR PERSONNEL AVANT LE DEPART EN STAGE

Niveau actuel de la préparation

Tests

5000 m : 23'32" (15/2/72)

1 heure - 27/3/72 12km 382

26/3/72 12, 418

OBSERVATIONS

Points faibles

Points forts

SOUHAITS

Nom :

Genev St

Signature :



HOSPICES CIVILS DE LYON

HOPITAL EDOUARD - HERRIOT

Place d'Arsonval - 69 LYON 3^e

TÉLÉPHONE LYON (78) : 84-74-11

Lyon, le

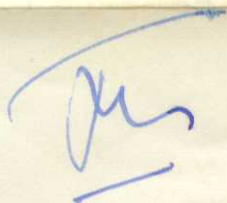
Pavillon **M**

Professeur René GUILLET

Mr Quebey Dominique -

Très bonne qualité - Tests

excellents.



4. II - 72