

ENTRAÎNEMENT

Sommaire

A toute vitesse ! P. 36

Bossez le planté de bâtons P. 50





La vitesse à toutes les sauces

Le concours de la plus grosse VMA, l'un des jeux préférés des coureurs. Avec notre dossier du mois, épatez tous vos amis avec ces km/h gagnés ! Bon, il va quand même falloir courir un peu. On vous explique tout dans les pages qui arrivent. **Nicolas Gardon, photos Adobestock et DR**

Sommaire →

Rapide sans se mettre dans le rouge	P. 38
Et pour le trail ?	P. 41
Trois semaines à fond !	P. 42
Courir à la VMA ou à la FCM ?	P. 44
Le foot sans le ballon	P. 46
A la recherche de la vitesse perdue	P. 48

Être endurant. Être rapide. Parfois l'un ou l'autre. Souvent les deux. Dans la grande mythologie de la course à pied, ces deux qualités sont l'objectif suprême, les marqueurs de la progression, de l'accomplissement, de la réussite. Alors que nous pouvons de nouveau aller voir ce qui se passe au-delà du kilomètre réglementaire depuis un mois, il est temps de retrouver les joies de la vitesse, de la fulgurance. L'endurance attendra un peu. Alors on a décortiqué pour vous tout ce qui vous fera gagner ces secondes par kilomètres qui, par effet d'accumulation, se transformeront en minutes sur la ligne. Les réfractaires à la violence du fractionné le plus intense y trouveront leur compte, tout comme ceux qui cherchent un plan express pour booster leur VMA. Nous répondons aussi à l'éternelle question : sur mes séances, je bosse à la VMA ou à la FCM ? Et nous n'avons pas oublié les traileurs qui, eux aussi, ont le droit d'être rapides. Pour tout le monde on vous dit ! ➔

On ne vous promet de devenir aussi rapide que Christophe Lemaître grâce à notre dossier, mais vous serez sur la bonne voie !



N'EXPLOSEZ PAS!



Il est communément admis que, pour gagner en vitesse, le fractionné, et plus encore le fractionné court, sont des armes de choix. Pourtant, pas toujours forcé de se mettre dans le rouge pour devenir plus rapide. Voici quatre idées à tester pour y parvenir.

Je m'entraîne à des allures progressives jusqu'au seuil

Nous avons besoin de respirer de l'air pour assimiler, transporter et utiliser de l'oxygène afin de transformer l'énergie des aliments en énergie pour courir. Au fur et à mesure que notre allure augmente, notre respiration et notre fréquence cardiaque s'accroissent afin d'apporter toujours davantage d'oxygène pour produire davantage d'énergie. Nous atteignons alors un niveau appelé seuil anaérobie, à 85-88 % de notre fréquence cardiaque maximale (FCM).

À cette allure – qui peut être généralement tenue de 30 minutes à 1 heure – nous sommes proches d'un point de rupture où l'équilibre entre les apports et les besoins en oxygène peut être à tout moment rompu. Au-delà du seuil, les jambes se font de plus en plus lourdes et brûlent, nous sommes très essoufflés... Bref, on est dans le rouge.

Les allures utilisées à l'entraînement doivent être suffisantes pour ne pas vous limiter à l'amélioration de l'endurance de base et servir au développement de votre vitesse de course. Pour cela, elles doivent être progressives, à des intensités s'échelonnant de 70 à 88 % de FCM, soit de l'allure d'endurance à l'allure seuil. L'intégration d'allures proches ou équivalente au seuil au fur et à mesure de la séance permettra de

faire évoluer le seuil anaérobie, qui bénéficie d'une marge de progression très importante (jusqu'à 40 % d'amélioration contre seulement 15 à 20 % pour la VO2 max, notre capacité d'absorption de l'oxygène).

■ Ma séance clé

20 min en endurance à 70 % de FCM

20 min à 75 % de FCM

15 min à 80 % de FCM

10 min à 85 % de FCM

5 min à 88 % de FCM

10 min en endurance à 60 % de FCM

Je fais du fartlek en descente



Pour une séance efficace, choisissez une descente présentant une pente raisonnable.

Littéralement, le mot suédois fartlek signifie "jeu de vitesse". Le fartlek consiste à varier les allures de course dans une même séance. Il peut se pratiquer librement, à la sensation, mais il est la plupart du temps calibré, à l'image de la séance de 30/30 (qui alterne des phases de 30 secondes de course rapide et de 30 secondes de course lente) et ses multiples variantes.

Ces séances de fartlek qui permettent d'améliorer la vitesse n'évitent pas de se mettre dans le rouge. Pour s'en prévenir, il suffit de choisir d'accélérer uniquement en descente. Trouvez un circuit vallonné, sur route ou nature, et profitez des descentes pour courir rapidement, tandis que les portions plates ou en côtes seront courues à des intensités d'endurance. Cela vous permettra de courir à des allures 15 à 20 % plus élevées lors

Pas besoin de se mettre tout le temps dans le rouge pour gagner en vitesse!

des phases rapides, de tonifier et renforcer votre musculature, de dynamiser votre pied, d'acquérir une foulée plus efficace, tout en diminuant la fréquence cardiaque de 15 % lors de la phase d'effort. Les battements du cœur montant moins haut, vous pourrez aller très vite sans vous mettre dans le rouge. D'autant plus que les phases de course lente seront plus longues que les phases de course rapide, laissant place à une récupération importante entre les accélérations. Attention cependant de choisir des pourcentages de pente cohérents – entre 4 et 7 % – afin de limiter les fortes contractions musculaires en descente au niveau des cuisses mais aussi du dos.

■ Ma séance clé

20 min en endurance à 70 % de FCM

35 min sur terrain vallonné (jusqu'à 7 % de pente) avec accélérations dans les descentes

5 min en endurance à 60 % de FCM

Je renforce mes muscles

Tous nos efforts participent à vaincre les forces gravitationnelles. Autrement dit, pour chacun de nos mouvements et plus encore lorsqu'ils sont rapides, il nous faut générer de la force. Ainsi, pour aller vite, il faut être fort ! Le renforcement musculaire est indispensable si l'on veut améliorer sa vitesse.

Votre programme de renforcement musculaire doit se limiter à l'essentiel, c'est-à-dire au renforcement des chaînes musculaires clés. Intégrez dans votre préparation des séances de PPG (préparation physique générale) avec les exercices suivants : pompes, petits sauts sur place jambes tendues, gainage abdominal frontal (exercice de la planche), chaise isométrique, gainage abdominal latéral (planche latérale), fentes dynamiques en alternance sur chaque jambe, abdos au sol avec relevé de buste.

On le répète régulièrement, mais la PPG est une des bases de la progression en course à pied.



Ne pas travailler sa technique de course, c'est perdre en efficacité, se fatiguer plus rapidement et donc ne pas exprimer son potentiel de vitesse

Après les exercices de PPG, le renforcement musculaire spécifique de type pliométrique, basé sur l'exécution de sauts (le muscle est d'abord soumis à une phase d'allongement puis à une phase de raccourcissement), vous permettra de gagner encore en force, en élasticité et tonicité, qualités fondamentales pour le développement de la vitesse (avec cet entraînement, le temps d'appui du pied au sol se réduira).

■ Ma séance clé

15 min en endurance à 65 % de FCM

3 x 30 secondes de chacun des exercices de PPG suivants : pompes, petits sauts sur place jambes tendues, gainage abdominal frontal (planche), chaise isométrique, gainage abdominal latéral (planche latérale), fentes dynamiques en alternance sur chaque jambe, abdos au sol avec relevé de buste (30 secondes de repos entre les exercices)

10 min en endurance à 60 % de FCM

10 x 8 sauts en contrebas d'une marche de 20 cm de hauteur et retour sur une marche de 20 cm (récupération 2 min à 65 % de FCM entre les séries)

10 x 10 foulées bondissantes (récupération en marchant sur le retour)

10 min en endurance à 65 % de FCM

La pliométrie va vous permettre de gagner en force, en élasticité et en tonicité

J'améliore ma technique de course

Une mauvaise technique rend votre course moins efficace et surtout plus coûteuse en énergie, limitant vos performances. La cadence de la foulée peut être en cause. Elle doit idéalement se situer entre 90 et 95 foulées par minute et rester assez constante quelles que soient la vitesse et la distance de course, contrairement à l'amplitude de la foulée qui augmente avec la vitesse. Le défaut numéro un est d'avoir une foulée trop longue et pas assez fréquente qui augmente le temps de suspension en l'air, mais également l'impact et le freinage au sol. On perd alors en efficacité et en vitesse.

Pour améliorer la qualité de votre pied, faites des éducatifs (aussi appelés gammes) : montées de genoux, talons-fesses, griffé du sol ou course jambes tendues, pas chassés, ciseaux, cloche-pied, petits sauts, foulées bondissantes sont autant d'exercices avec lesquels vous devez vous familiariser et que vous devez pratiquer le plus souvent possible. Pour tous ces exercices, vous devrez rechercher la rapidité d'exécution et la fréquence gestuelle – arrêtez les répétitions dès que celle-ci baisse.

Les lignes droites, efforts répétés sur des distances courtes (40 à 100 m) et réalisés à une intensité progressive (avec récupération complète en marchant sur le retour), vous permettront également d'améliorer votre technique de course, de tonifier votre musculature, de gagner en force, d'améliorer votre coordination gestuelle et de courir plus vite sans vous mettre dans le rouge.

■ Ma séance clé

30 min en endurance à 70 % de FCM

2 x 10 secondes de chacun des exercices éducatifs suivants à une fréquence gestuelle maximum : montées de genoux, talons-fesses, course jambes tendues, pas chassés (récupération en marchant sur le retour)

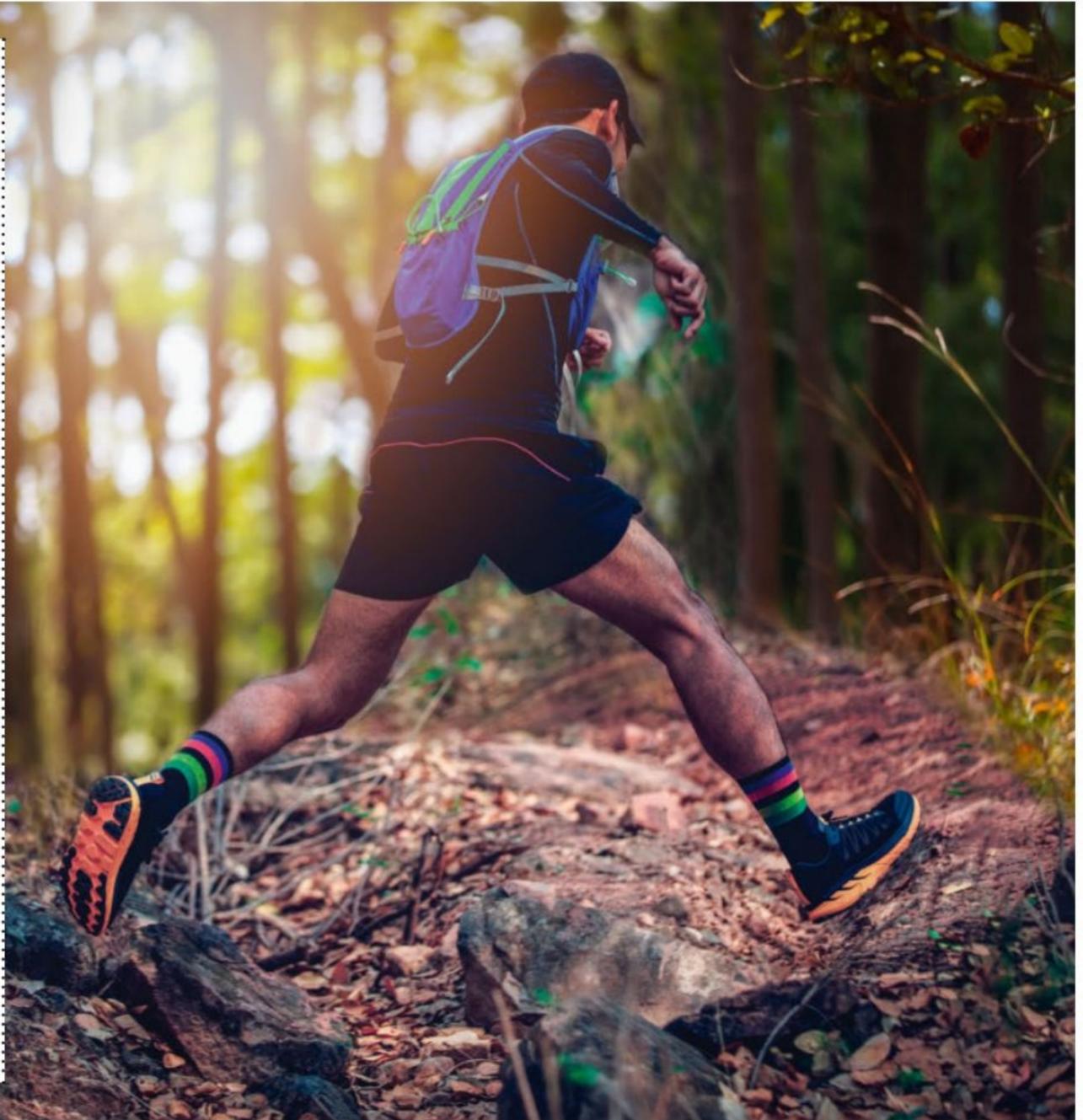
10 lignes droites de 60 m (récupération en marchant sur 60 m)

10 min en endurance à 65 % de FCM



DE LA VMA COURTE POUR UN ULTRA ?

Est-il utile de se prêter au jeu du 30/30 ou tout autre fractionné court quand on se prépare à un ultra ? Dans le cadre de votre préparation spécifique, les séances de type VMA (à vitesse maximale aérobie, l'allure la plus élevée à laquelle vous pouvez courir en continuant d'apporter de l'oxygène à vos muscles) ne sont pas une priorité. Votre entraînement se concentrera sur les sorties longues en rando-course, sur des séances à des allures proches de la zone seuil (85-88 % de FCM) sur terrain varié voire sur micro-circuit (exemple : 3 x 10 min au seuil sur un circuit en montées et descentes avec 2 min de récupération en endurance). Et enfin sur des sorties avec du dénivelé positif si votre ultra-trail se déroule en montagne. Des séances de VMA courtes (2 séries de 8 x 30 secondes dynamiques/30 secondes lentes) pourront être intégrées dans votre plan toutes les trois semaines lors de vos semaines d'assimilation (volume d'entraînement réduit). Elles vous permettront de conserver les acquis de l'entraînement réalisé en début de saison et de maintenir la tonicité de votre foulée et donc son efficacité.



ET POUR LE TRAIL ?

Nombreux sont les traileurs à ne pas travailler spécifiquement la vitesse. Une erreur, surtout pour les distances les plus courtes. Voici une séance pour palier cet oubli.

Cette séance doit être placée au sein d'une phase de préparation spécifique trail. Elle peut être programmée une fois par mois. Le nombre de répétitions varie selon le niveau de l'athlète et la distance de la course objectif.

Échauffement : 25 min à allure progressive (de 60% de VMA au début jusqu'à 75% de VMA en fin d'échauffement).

Cœur de séance

Sur un circuit que vous pouvez réaliser en 10 min environ, composé d'une montée (environ 4 min), d'une descente (environ 3 min) et d'une section plate (environ 3 min) :

- ✓ Réaliser 3 à 6 fois le circuit à allure course.
- ✓ Possibilité de changer de sens ou d'introduire des variantes pour accentuer le côté ludique et diversifié.

Retour au calme : 4 min sur le circuit en trotinant tranquillement (50-60% de VMA).
Surface de course : chemins variés (roulants, techniques, montées, descentes, plats).

Les bénéfices

- ✓ Travail sur tous les terrains à allure spécifique.
- ✓ Amélioration de la foulée, des qualités de pied, des capacités de relance et de la vitesse dans les sections techniques.
- ✓ Développement de toutes les qualités du trailer sur un mode ludique.

À noter

Cette séance est longue (1 h 40 min minimum, dont 50 min d'effort sur le circuit), donc veillez à vous hydrater, voire à vous alimenter. Le choix du circuit doit être soigneux, car il conditionne toute la séance. Outre la succession de montées, descentes et plats, essayez de varier les terrains : portions roulantes, techniques, glissantes... ☹



TROIS SEMAINES À

Entre deux préparations spécifiques, il est possible de se fixer un objectif vitesse. Pour améliorer son chrono ou tout simplement, se sentir en meilleure forme. Conseils et plan de trois semaines.

Ce petit cycle de trois semaines répond au besoin de dynamiser sa foulée. C'est une préparation courte qui s'adresse à des coureurs confirmés ayant suivi dans les mois qui précèdent une préparation spécifique (marathon, semi, 10 km ...) ou qui vont bientôt la suivre. Cette préparation complémentaire ne conviendra pas à un coureur débutant qui se trouve dans une logique de progression linéaire visant à améliorer sa capacité à courir en endurance. Quel que soit le profil du coureur, il faudra toujours respecter une semaine d'assimilation entre la fin du programme vitesse et la mise en route d'un nouveau plan. Cette semaine ne sera constituée que de footings en endurance (75 % FCM) de 45 min à 1 heure maximum.

Votre plan vitesse

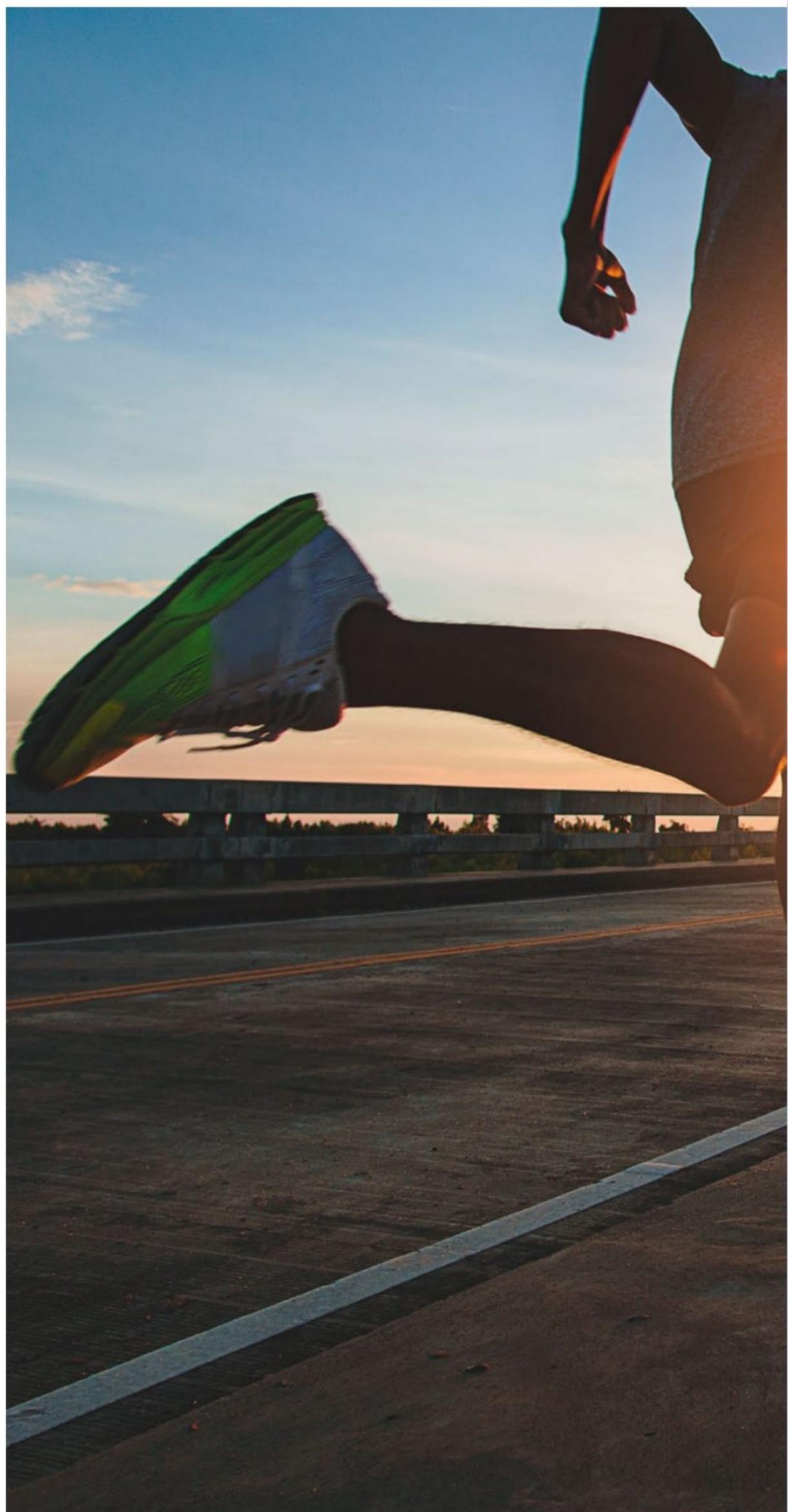
Les 4 séances à la loupe :

✓ **Une séance de type VMA**, mais avec des temps d'effort ne dépassant pas 30 secondes et un nombre de répétitions limité. On cherche à conserver tout au long de la séance un maximum de fraîcheur physique pour ne pas altérer la qualité de sa foulée.

✓ **Un footing de 45 min en endurance** qui assure la liaison entre les deux principales séances de la semaine. La priorité est donnée à la récupération avec une durée d'effort relativement courte.

✓ **Une séance de côtes courtes** qui alliera développement de la puissance musculaire et dynamisme des appuis.

✓ **Un footing un peu plus long le week-end** qui assurera le maintien des qualités aérobies (endurance) sans engendrer une fatigue importante. Ce footing pourra être couru jusqu'à 80 % de FCM afin de favoriser l'adoption d'une foulée dynamique.⓪



A FOND



SEMAINE 1

Mardi

ENDURANCE

20 min en endurance (75 % FCM) puis 2 séries de 6 fois 15 secondes en accélération progressive, suivies de 15 secondes en endurance. Récupération 2 min 30 entre les 2 séries, puis 10 min de footing en endurance en fin de séance.

Mercredi

FOOTING

45 min en endurance (75 % FCM)

Vendredi

CÔTES

30 min en endurance (75 % FCM) puis 2 séries de 5 accélérations de 10 secondes en côte. La côte choisie devra ne pas être d'un pourcentage très élevé (5 % maximum) et proposer de bons appuis (route ou piste forestière) pour préserver la qualité de la foulée. L'accélération devra être dynamique, mais sans être un sprint. La récupération se fera ensuite en revenant au point de départ en trottinant.

On observera 3 min de récupération en trottinant et marchant entre chaque série. Finir la séance par 10 min de footing en endurance (70-75 % FCM).

Dimanche

ENDURANCE

1 h 15 en endurance avec 45 min à 75 % puis 20 min à 75-80 % et finir à 75 % de FCM.



Ce plan de trois semaines est idéal pour gagner en vitesse entre deux objectifs.

SEMAINE 2

Mardi

ENDURANCE

20 min en endurance (75 % FCM) puis 3 séries de 5 fois 30 secondes en accélération progressive, suivies de 30 secondes en endurance. Récupération 2 min 30 entre les 2 séries. Puis 10 min de footing.

Mercredi

FOOTING

45 min en endurance (75 % FCM).

Vendredi

CÔTES

20 min en endurance (75 % FCM) puis 3 séries de 5 accélérations de 10 secondes en côte sur le même principe que pour la semaine 1.

Dimanche

ENDURANCE

1 h 15 en endurance avec 40 min à 75 % FCM puis 25 min à 75-80 % et finir à 75 % de FCM.

SEMAINE 3

Mardi

ENDURANCE

20 min en endurance (75 % FCM) puis 2 séries de 8 fois 30 secondes en accélération progressive, suivies de 30 secondes en endurance. Récupération 3 min entre les 2 séries. Puis 10 min de footing en endurance en fin de séance.

Mercredi

FOOTING

45 min en endurance (75 % FCM)

Vendredi

CÔTES

Séance de côtes courtes. Même séance que pour les semaines 1 et 2, mais avec 4 séries.

Dimanche

ENDURANCE

1 h 15 en endurance avec 1 h à 75-80 % FCM puis 15 min à 75 %.

AMÉLIORER SA VMA, C'EST AMÉLIORER SES CHRONOS ?

La VMA (ou Vitesse maximale aérobie) est la vitesse, exprimée en km/h, que l'on est capable de tenir pendant environ six minutes, sur parcours plat, dans des conditions idéales et en donnant le meilleur de ses possibilités. Avoir une VMA élevée est certes important. C'est la qualité caractéristique du coureur de demi-fond (1 500 et 3 000 mètres). Améliorer sa VMA est un facteur favorable mais qui ne permettra pas d'être plus performant, à coup sûr, sur des durées nettement plus longues. On peut être un excellent coureur de 1 500 mètres (par exemple en 4 min) et ne valoir que 35 min sur 10 km, alors qu'un autre ne valant que 4 min 15 s sur 1 500 m pourra peut-être réaliser moins de 33 min sur 10 km. Si ce dernier améliore sa VMA (et son niveau au 1 500 m) il n'est pas du tout sûr qu'il s'améliore sur 10 km. Pour les distances encore plus longues la VMA est encore moins un signe de la performance.

L'amélioration d'une qualité a tendance à augmenter les capacités de performance sur toutes les distances, mais seulement dans une certaine mesure. Car si on exerce exagérément une qualité c'est le contraire qui finit par se produire. Ainsi l'exagération en quantité et surtout en intensité d'un travail de VMA pourra diminuer les capacités sur 10 km et bien davantage encore sur un marathon. Il peut même arriver qu'un entraînement excessif (trop fréquent et - ou - trop intensif) de la VMA fasse baisser sa VMA (!) et détériore même les performances sur 1 500 et 3 000 m. C'est paradoxal, mais relativement fréquent. Un entraînement VMA n'est donc pas la panacée. Il doit, pour être bénéfique, être réalisé de façon précise, très individualisé et, bien sûr en fonction de la distance de la compétition préparée.





VMA OU FCM ?

Deux méthodes sont utilisées pour évaluer ses allures. Sur la base de sa fréquence cardiaque maximale (FCM) ou de sa vitesse maximale aérobie (VMA). Elles présentent toutes les deux des avantages et des inconvénients. Explications.

Suivre un programme de course signifie adopter à l'entraînement des allures variées. Il faut pouvoir disposer d'une référence qui permettra de savoir si les sorties sont réalisées au bon rythme. Ni trop vite ni trop lentement. Cette référence peut être la fréquence cardiaque ou la vitesse de déplacement. Dans les deux cas, l'intensité de la séance sera déterminée par rapport à une valeur maximale : la fréquence cardiaque maximale (FCM) ou la vitesse maximale aérobie (VMA). Deux options avec des profils (un peu) différents.

S'entraîner selon sa fréquence cardiaque maximale

Simple d'utilisation, c'est la méthode la plus courante dans les programmes d'entraînement: les séances proposées font référence à un pourcentage de la FCM. Les sorties en endurance, par exemple, seront courues dans une zone allant de 70 à 75 % de votre FCM.

Les avantages

✓ **La fréquence cardiaque (FC)** peut être utilisée partout, quelles que soient vos habitudes. Sur route ou chemin, sur terrain plat ou en montagne, la zone d'effort pour un type de séance reste la même.

✓ **Les séances peuvent s'adapter facilement à votre objectif** : une même séance pourra être réalisée sur route pour un objectif marathon, par exemple, alors qu'un coureur qui prépare une course nature pourra l'effectuer en situation sur terrain vallonné.

✓ **S'entraîner avec la FC pour référence** ne demande pas de jongler avec de nombreux calculs (comme nous le verrons avec la VMA).

✓ **Cette méthode** permet de varier aisément le décor des séances et donc de conserver du plaisir à s'entraîner.

Les inconvénients

✓ Il faut avoir **déterminé correctement sa FCM** au préalable, or les tests ne sont pas toujours bien réalisés (l'idéal est de faire un test de terrain à allure progressive, type 1 200 m).

✓ Selon votre état de forme du jour, **vos FC sera plus ou moins perturbée** (stress, fatigue...) et vous aurez alors peut-être du mal à cibler votre allure de course.

✓ **Pour les séances courtes** (1 min d'effort ou moins), la FC n'est pas une référence fiable, car elle n'aura pas le temps de se stabiliser et présentera toujours un décalage par rapport à l'intensité de l'effort.

✓ **Selon le niveau d'entraînement**, on peut, pour un même type de séance, s'entraîner à un pourcentage plus élevé de FCM. On estime ainsi que si un coureur débutant doit s'entraîner à 70-75 % de sa FCM pour un footing en endurance, un coureur expérimenté augmentera cette valeur de 5 % (soit 75-80 %).

S'entraîner selon sa vitesse maximale aérobie

La VMA, c'est la vitesse à laquelle vous allez atteindre votre consommation maximale d'oxygène (par le biais du système respiratoire). Plus technique à utiliser que la FCM, elle peut également être plus précise.

Les avantages

✓ **Peu important les distances proposées** par le programme d'entraînement, la VMA est un repère fiable (exemples : 200 m en 40 s pour une séance de développement de VMA ; deux fois 3 000 m en 12 min pour une séance au seuil).

✓ Dans le cadre d'une **préparation à des épreuves sur route** où la gestion de l'allure joue un grand rôle, s'entraîner en respectant une vitesse permet de mémoriser correctement des allures.

✓ Grâce aux **technologies** (GPS, accéléromètre...), les séances se référant à une allure peuvent être réalisées facilement et avec précision en dehors d'une piste.

✓ **Suivre très précisément une allure**

Que vous travailliez à la VMA et la FCM, il faut vous assurer qu'elles soient bien déterminées

demande une implication importante au coureur, les séances seront sensiblement plus bénéfiques en termes d'adaptation et de progrès.

Les inconvénients

✓ **S'entraîner en utilisant sa VMA comme référence** n'est valable que dans le cas d'un entraînement visant à développer ... sa VMA. Ou en s'entraînant sur terrain plat dans le but de préparer une épreuve classique sur route. Un coureur de trail ne pourra pas utiliser la vitesse pour son entraînement spécifique, il devra se fier à sa fréquence cardiaque.

✓ La VMA devra être **correctement évaluée** et ceci plusieurs fois dans l'année afin que vos allures d'entraînement tiennent compte de vos progrès.

Que choisir ?

Le coureur débutant ou peu expérimenté aura intérêt à utiliser la fréquence cardiaque comme référence. Sa simplicité d'utilisation sur tout type de parcours rendra les séances plus faciles à mettre en place et plus ludiques. Le coureur "nature" se référera lui aussi à la FC afin d'utiliser des terrains d'entraînement proches des conditions de course. La VMA pourra être utile au coureur expérimenté souhaitant bénéficier de repères précis pour tirer le plus grand bénéfice de chaque séance. Ne reste plus qu'à faire son choix.. ➔

Sur les séances avec des efforts courts et intenses, travailler à la fréquence cardiaque peut être compliqué



UNE SÉANCE DE FO

Et si, pour changer un peu, on troquait la piste pour un terrain de foot. Comment ? En profitant de ses caractéristiques pour travailler sa vitesse de façon un peu différente, quel que soit son niveau !

On utilise les largeurs et les longueurs du terrain pour réaliser des accélérations suivies de phases de récupération. La séance sera courue à l'intérieur du terrain, sur la partie engazonnée.

En courant sur la pelouse, on limite les traumatismes et on facilite la récupération. La pelouse déroule sous la foulée des appuis variés et très légèrement instables, ce qui contribue à renforcer les muscles contrôlant la stabilité de la cheville.

D'une séance à l'autre, le coureur bénéficie des mêmes repères et peut ainsi mieux analyser sa progression. Le terrain de foot présente aussi l'avantage d'être éclairé si besoin.

Utiliser les longueurs et largeurs d'un tel terrain est moins contraignant psychologiquement que de faire des séries de 200 ou 400 m sur piste.

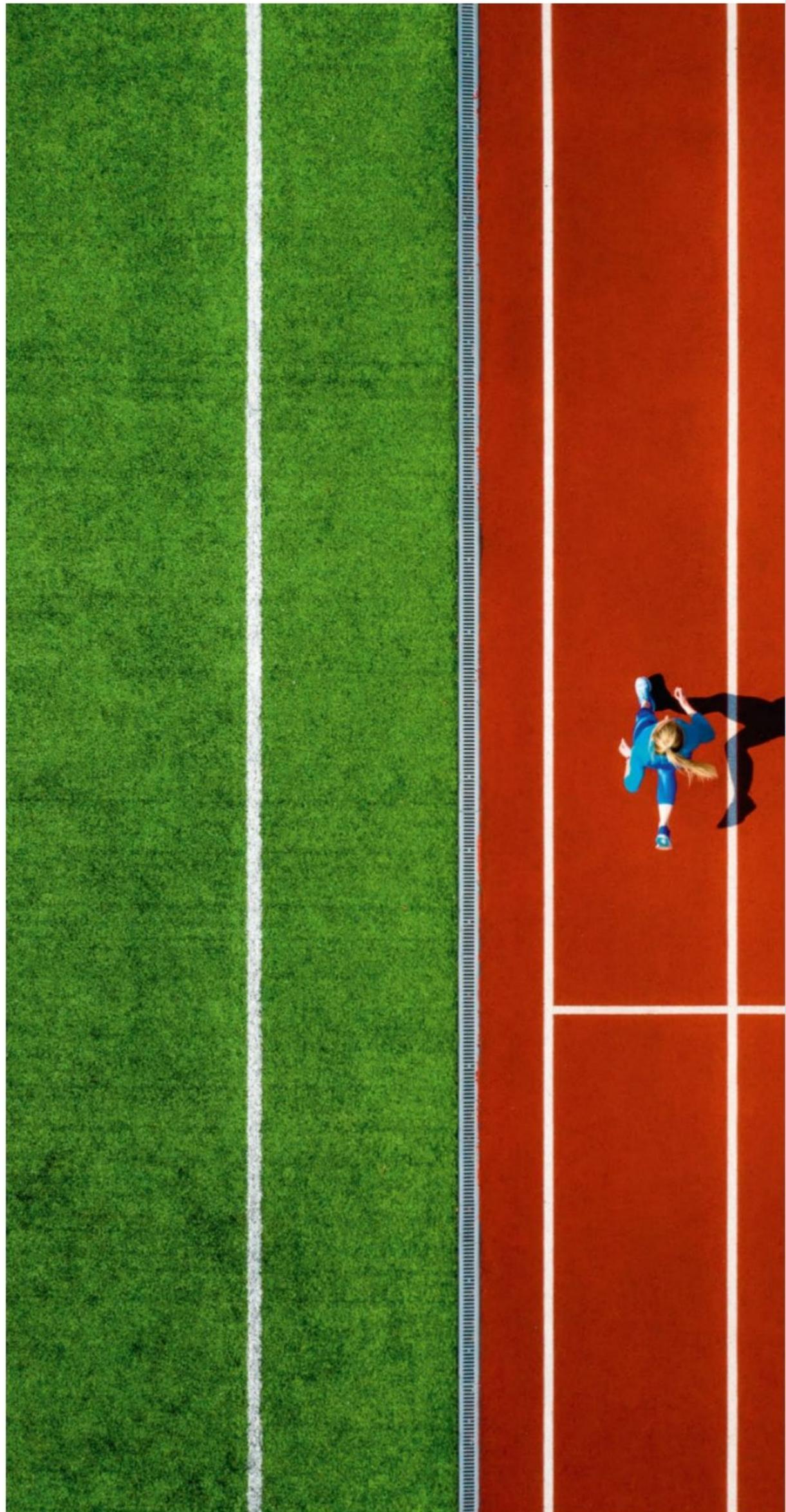
Quel que soit votre niveau, votre séance débutera par 20 min de footing en endurance (70 à 75 % de FCM), complété par 5 min d'étirements suivis de trois accélérations progressives de 10 secondes.

Après la séance, vous trottinerez 10 min en endurance (65-70 % de FCM) autour du terrain puis ferez des étirements passifs pendant 10 min. Ce type de séance sera répété une fois par semaine pendant trois semaines au moins pour en tirer un bénéfice certain.

LA SÉANCE DU DÉBUTANT

Pour le coureur débutant ou qui court avant tout pour sa forme, ces séances autour d'un terrain de foot sont faciles à mettre en place. Le débutant appréciera plus que quiconque les repères fiables que constituent les longueurs et largeurs, ainsi que la souplesse du terrain qui permet une récupération plus rapide. De plus, l'alternance longueur/largeur correspond à peu de chose près au temps de fractionné que l'on pourrait avoir dans une séance de VMA courte sur piste. Le débutant pourra ainsi s'initier et débiter un entraînement fractionné dans de très bonnes conditions.

Comment ? La séance s'articule autour du



OT!

terrain, le coureur accélérant sur les longueurs et ralentissant sur les largeurs. L'accélération doit être progressive (pas de sprint !); elle doit permettre d'enchaîner sans difficulté une largeur courue doucement.

Trois semaines à la loupe

Semaine 1 : Après échauffement, trois tours de pelouse en accélérant sur les longueurs et en ralentissant sur les largeurs, puis un tour complet en course lente, puis à nouveau trois tours de terrain en alternant accélérations sur les longueurs et récupération en course lente sur les largeurs.

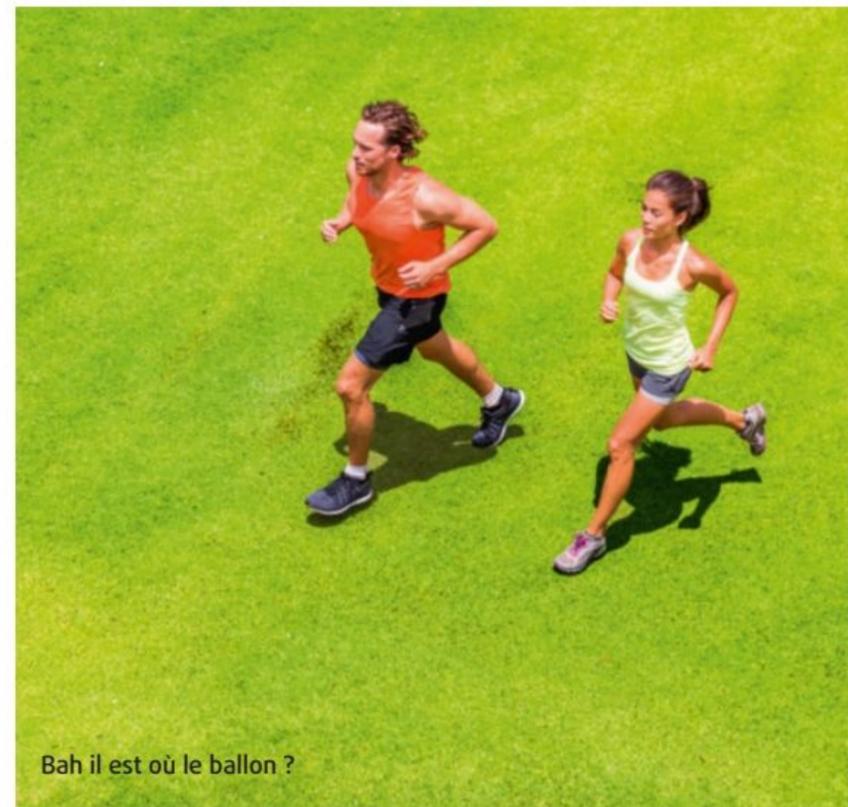
Semaine 2 : Même séance mais en réalisant deux séries de quatre tours de terrain.

Semaine 3 : Même séance mais en réalisant deux séries de cinq tours de terrain.

LA SÉANCE DU COUREUR CONFIRMÉ

Courir autour d'une pelouse permet de réaliser des séances de type VMA sans passer par la piste, parfois jugée contraignante, tout en bénéficiant de repères précis. La séance réalisée autour d'un stade sollicite les mêmes filières énergétiques qu'une séance VMA sur piste tout en préservant l'intégrité musculaire et tendineuse du coureur. En outre, le terrain souple sollicitera des groupes musculaires plus profonds (notamment au niveau des chevilles) et participera à une meilleure condition physique générale du coureur. Ce type d'entraînement pourra aussi s'envisager en période de reprise, avant de débiter un programme plus poussé.

Comment ? On enchaîne une longueur et une largeur de terrain en accélération progressive, la récupération se faisant en traversant le terrain en diagonale afin de rejoindre le point de départ. Pour que la séance soit correctement réalisée,



Bah il est où le ballon ?

vous devez pouvoir enchaîner sans vous arrêter longueur puis largeur en accélération et diagonale en course lente. Au fil des semaines, on enchaînera deux séries de quatre, cinq, puis six longueurs-largeurs rapides. On effectuera un tour complet de pelouse en course lente entre les séries.

Trois semaines à la loupe

Semaine 1 : Après échauffement, deux séries de quatre longueurs-largeurs en accélérant ; récupération en traversant le terrain en diagonale. Récupération entre les deux séries : un tour complet de la pelouse en course lente.

Semaine 2 : Même séance mais en réalisant deux séries de cinq longueurs-largeurs.

Semaine 3 : Même séance mais en réalisant deux séries de six longueurs-largeurs ①

LA CÔTE, ALLIÉE DE LA VITESSE

Cette séance de côte vient compléter le renforcement musculaire de type PPG, tout en intégrant un travail spécifique. Une fréquence d'une séance par semaine, sur une période de quatre à huit semaines, constitue le rythme idéal. Vous pourrez reprogrammer ce type de travail en période pré-compétitive en alternance de séances VMA sur piste.

Échauffement : 10 à 20 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM, 5 à 10 min d'éducatifs et 2 côtes de 100-120 m en accélération. 10 à 20 montées d'une côte de 5 à 8% sur 100 à 120 m à vitesse élevée, mais pas en sprint (100% VMA, 95% FCM). Le nombre de côtes dépend de la distance préparée: 10 pour un 10 km, 15 pour un semi, 20 pour un marathon. Récupération dans la descente.



Après 3 min de récupération, réaliser 1000m à 1500m à l'allure 10 km (préparation 10 km) ou 2000 à 3000 m à l'allure semi-marathon (préparation semi-

marathon) ou 4000 à 5000 m à l'allure marathon (préparation marathon).

Retour au calme : 5 à 10 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM.



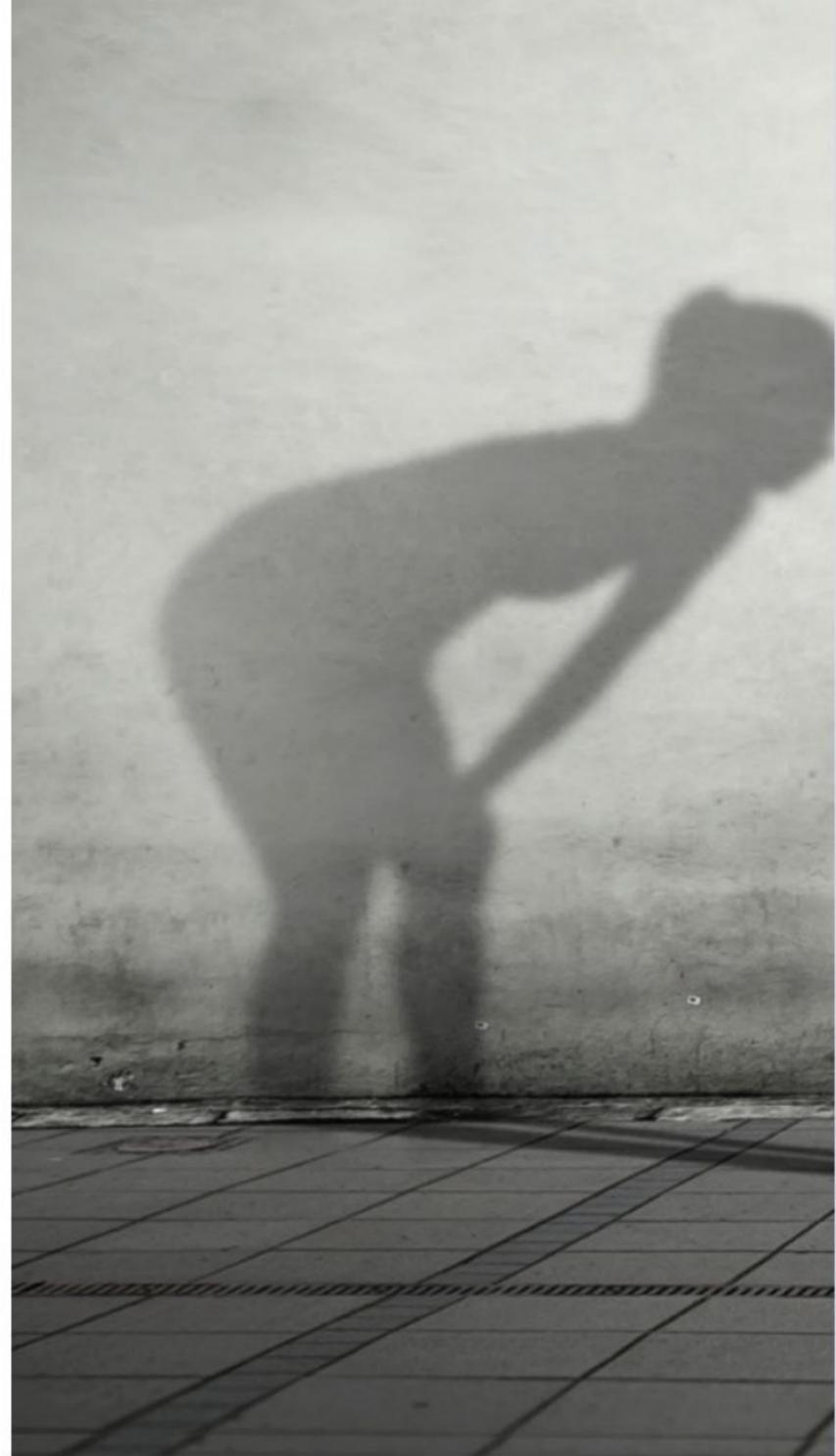
SIX À DOUZE SEMAINES POUR RETROUVER SA VITESSE

Même en période post-confinement, tout le monde n'a pas pu retrouver immédiatement une activité sportive régulière. A l'approche des premières courses, il est temps de repartir au charbon afin d'aller titiller votre record sur 10 km. Mode d'emploi avec **Guillaume Adam**, 1^{er} français du dernier marathon de New-York (2h26min) et co-fondateur avec son frère **Romain** de l'application **RunMotion Coach**.

Reprendre tout doux

Pour retrouver sa vitesse d'avant confinement, il ne s'agit pas d'aller trop vite, justement. Le risque évident est la blessure. Guillaume Adam conseille de démarrer d'abord avec deux semaines de footing et de limiter ses sorties à une quarantaine de minutes. Pour ceux qui n'auraient pas totalement coupé durant le confinement ou qui ont déjà repris tranquillement durant le mois de mai, vous pourrez alors immédiatement intégrer des accélérations en fin de footing : « 6 à 8 accélérations sans sprinter sur une quinzaine de secondes, tout en étant très relâché. Cela va permettre au corps de se réhabituer à la sensation de vitesse, de se débrider » L'exercice peut aussi se faire sur une côte avec un dénivelé de 4 à 5%. « La côte est une séance magique qui va faire travailler la vitesse, le cardio, le renforcement musculaire

C'est Guillaume qui, ce mois-ci, vous donne des conseils pour retrouver de la vitesse. Mais c'est lequel des deux ?



mais aussi la technique de course. Là encore, le but est de ne pas être crispé afin de ne pas perdre de rendement »

Réintégrer des séances de VMA

A partir de la deuxième semaine, les séances spécifiques de VMA peuvent commencer à retrouver leur place petit à petit. Les séances de 30sec rapide / 30 sec de repos peuvent ainsi être réalisées. Après un mois de reprise, vous pourrez



alors incorporer à part entière des entraînements spécifiques de vitesse, à raison d'une à deux séances par semaine, selon votre nombre de sorties hebdomadaires. Le coach préconise d'aborder ce type d'entraînement sous l'angle du temps et non de la distance. «Un coureur lambda pourra alors partir sur des 10 x 1min à 100% de sa VMA avec à chaque fois une minute de récupération. Les coureurs plus expérimentés peuvent aller jusqu'à deux blocs de 8 répétitions ». C'est à vous de choisir votre terrain de jeu : chemin, route, pistes (si elles sont rouvertes). « Le coureur est libre, ce genre de séance doit se faire sous l'angle du plaisir et non de la contrainte. » Autre idée : la séance pyramidale 2min/3min/4min/3min/2min.

Ne pas comparer vos précédents chronos.

Selon Guillaume Adam, il faut compter le double du temps de coupure pour retrouver sa vitesse d'antan. Exemple, si vous avez arrêté durant trois semaines, vous perdez environ 10% de votre VO₂max. Il vous faudra alors environ six semaines pour récupérer votre vitesse. Patience donc est le maître mot. Ne brûlez pas les étapes et ne comparez pas vos précédents chronos avec ceux que vous réalisez au moment de la reprise de l'entraînement.

Inutile aussi de réaliser un test VMA. « Dans les premières semaines de reprise, celle-ci va souvent évoluer. Un test pratiqué au moment de la reprise

Selon Guillaume Adam, il faut compter deux fois la durée de la coupure pour retrouver sa vitesse d'avant!

n'est pas très représentatif et sera vite caduc. » Quand on parle de 100 % de VMA, fiez-vous plutôt à vos sensations. Il s'agit d'une allure que vous pouvez tenir sur un temps court (environ 6 minutes). Il ne s'agit donc pas non plus d'un sprint ! « Par exemple, si vous partez pour établir dix répétitions, imaginez que vous avez douze répétitions à faire. Vous devez en garder un peu sous la semelle à la fin de votre séance. » Retrouver votre vitesse d'avant confinement vous demandera donc de la patience. Un coureur « normal » pourra espérer récupérer son niveau au bout de six semaines. Evidemment, chaque cas est unique et si vous avez pris du poids, le travail sera un peu plus long et fastidieux. Certains auront besoin d'au moins trois mois de dur labeur. Quoiqu'il arrive, ne misez pas tout sur le travail de vitesse. « La performance se base sur deux piliers : la vitesse et l'endurance », insiste le co-créateur de Run Motion Coach qui recommande également de mettre en place, ou de conserver, une routine de renforcement et d'exercices cardio « au moins une fois par semaine ». .❶