

11 Secrets de la Course à Pied

Par **Gilles Dorval**



Table des matières

<i>Votre expert</i>	3
<i>1 - Débuter la course à pied</i>	4
<i>2 - Passer de 30 mn à 1h</i>	6
<i>3 - L'endurance fondamentale</i>	7
<i>4 - Déterminer sa fréquence cardiaque maximale</i>	9
<i>5 - Déterminer sa vitesse maximale aérobie</i>	11
<i>6 - La récupération</i>	14
<i>7 - L'hydratation en course à pied</i>	15
<i>8 - Nombre de séances par semaine</i>	18
<i>9 - L'entraînement 10 km</i>	20
<i>10 - L'entraînement semi marathon</i>	24
<i>11 - L'entraînement marathon</i>	28

Votre Expert en course à pied



Dorval Gilles

Expert en course à pied

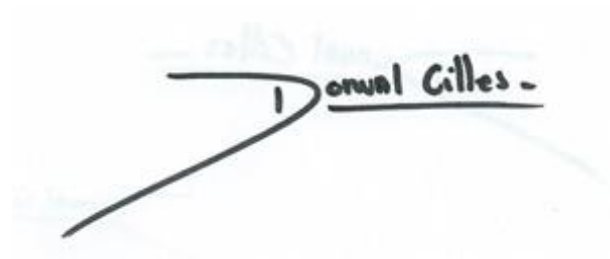
30 ans de course à pied, entraîneur élite auprès de coureurs débutants ou initiés, Gilles Dorval est un expert reconnu en course à pied.

Intervenant auprès de médias comme France Bleu, Rue89, Lepape-info, Overtim's, Zatopek et bien d'autres encore, il crée en 2005 le site internet Conseils-courseapied.com qui attire chaque mois plusieurs centaines de milliers de visiteurs. De nombreuses astuces, conseils et plans d'entraînement sont gratuitement disponibles sur Conseils-coursesapied.com.

Passionné jusqu'au bout, il obtient sa qualification d'entraîneur courses hors stade de la FFA 3ème degré en 2012. Aujourd'hui, il accompagne les plus mordus dans l'atteinte de leur objectif en course à pied sur 10 km, semi marathon, marathon, trail...

Et bientôt les coureurs débutants ou initiés du Monde entier ... !

Gillesdorval.com



Débuter la course à pied

Courir 30 minutes est à la portée de tous. Atteindre cet objectif en quelques semaines est envisageable à la condition de respecter certains principes de base. Voici tous mes conseils pour y parvenir.



Le débutant en course à pied

Beaucoup de personnes, à un moment donné de leur existence, sentent le besoin de pratiquer, ou de reprendre une activité physique pour des raisons très diverses (améliorer leur condition physique, perdre du poids, évacuer le stress, reprendre contact avec son corps,...) Dans ce cas là, la course à pied est très souvent l'activité privilégiée. Les raisons sont multiples: facile d'accès, peu onéreuse, possibilité de pratiquer seul ou en groupe, peut se faire presque partout,...

Pour que la course à pied devienne synonyme de bien être, il faut l'aborder en respectant certaines règles. Sinon rapidement des signes de découragements, d'écœurements apparaissent et la personne arrête. L'être humain, dans sa conception, est prévu pour courir. Tout individu (sauf handicap) naît avec cette faculté (il suffit de regarder les enfants dans les cours de récréation). Par nos modes de vie, cette faculté est oubliée ou mise entre parenthèses. Reprendre la course à pied consiste à réhabituer le corps à effectuer un effort naturel pour lui.

A - Quel objectif se fixer ?

Courir 30 mn sans s'arrêter avec une aisance respiratoire (capable de parler en courant) est un objectif à la portée de la majorité des gens.

B - Quelle durée pour atteindre l'objectif ?

Difficile de le savoir au départ. Cela dépend de la condition physique du coureur, du nombre de séance par semaine (1 ou 2), de son passé de sportif,.....

Par contre, la progressivité est la clé de la réussite. Au départ il faut se fixer des objectifs raisonnables et s'y tenir. Le corps dans sa globalité (cœur, muscles, tendons,...) a besoin de temps pour se réhabituer à ce type d'effort. Vouloir aller trop vite dans la progression peut être synonyme de blessure, de fatigue, d'une baisse de motivation... Il faut savoir rester humble et modeste.

C - Par quelle méthode ?

L'alternance de temps de course et de marche semble être la méthode la plus adaptée. Au fil des séances, le temps total de course augmente au profit des périodes de marche. Les séances doivent être effectuées en aisance respiratoire. Il faut surtout rester à son propre rythme et être à l'écoute de son corps. Sous aucun prétexte le coureur doit finir la séance épuisé.

Plan entrainement débutant sur 6 semaines

Ce plan est un exemple de progression permettant d'atteindre l'objectif des 30 minutes en six semaines. A chacun ensuite de l'adapter ou de le faire évoluer en fonction de la facilité ou non de réaliser les séances.

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
<p>Séance 1 10 mn de marche accélérée progressivement suivi de 6 fois 2 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche</p> <p>Séance 2 10 mn de marche accélérée progressivement suivi de 5 fois 3 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche</p>	<p>Séance 1 Séance 1 - 8 mn de marche accélérée progressivement suivi de 4 fois 4 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche</p> <p>Séance 2 8 mn de marche accélérée progressivement suivi de 4 fois 5 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche</p>	<p>Séance 1 2 fois 6 mn course suivi de 2 fois 5 mn entrecoupé de 1 mn 30 de récupération marche</p> <p>Séance 2 2 fois 8 mn course suivi de 3 fois 4 mn entrecoupé de 1 mn 30 de récupération marche</p>

Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
<p>Séance 1 12 mn - 10 mn - 8 mn de course entrecoupés de 2 mn de marche</p> <p>Séance 2 2 fois 10 mn entecoupés de 2 mn de récupération marche puis de 2 fois 5 mn avec récupération de 1 mn</p>	<p>Séance 1 15 mn de course puis 3 fois 5 mn, entrecoupé de 1 à 2 mn de récupération marche</p> <p>Séance 2 20 mn - 10 mn - 5 mn de course entrecoupé de 2 mn de marche</p>	<p>Séance 1 25 mn de course puis 2 fois 5 mn entrecoupé de 1 à 2 mn de récupération marche</p> <p>Séance 2 30 mn de course en continu - Bravo vous y êtes !!!</p>

Conseils divers

- En cas de difficultés sur une séance, ne pas hésiter à arrêter et/ou à la refaire. Rien ne presse.
- Chaque séance est suivie de 10 mn d'étirements.
- Lorsque le test est réussi ne pas chercher à augmenter immédiatement la durée des footings.
- Une fois la barre des 30 mn atteinte, confirmer ce résultat sur 2 ou 3 séances avant de viser plus haut.
- Ne pas hésiter à réduire la durée de votre séance si le besoin s'en fait ressentir
- Plutôt que d'augmenter les durées, il est préférable d'ajouter un footing par semaine.

Passer de 30 mn à 1h

Une fois l'objectif des 30 minutes atteint, aucune raison de s'arrêter en si bon chemin. La barre des 60 minutes vous tend les bras. Voici comment l'atteindre.



Le temps nécessaire pour atteindre cet objectif fluctuera d'un individu à l'autre. Aucune importance. L'essentiel est d'aller à son propre rythme. La notion de plaisir doit guider votre pratique. Aucune pression inutile.

Exemple de progression sur 8 semaines

Semaines	Séance 1	Séance 2
Semaine 1	30 mn	30 mn
Semaine 2	30 mn	35 mn
Semaine 3	35 mn	40 mn
Semaine 4	40 mn	45 mn
Semaine 5	45 mn	45 mn
Semaine 6	45mn	50 mn
Semaine 7	45 mn	55 mn
Semaine 8	45 mn	1h

Après une mise en route parfois difficile, beaucoup finissent par ressentir les bienfaits de la course à pied dans leur vie au quotidien. Certains se contentent du versant « bien-être » alors que d'autres ressentent une irrésistible envie de progresser et d'améliorer leur performance.

L'endurance fondamentale

Souvent trop négligée, l'endurance fondamentale est pourtant l'allure à privilégier par le coureur à pied. Aucune autre allure n'est en mesure de provoquer les effets bénéfiques qu'elle engendre et qui sont nécessaires pour continuer à progresser.



Principaux effets engendrés par l'endurance fondamentale

1 - Amélioration de la circulation sanguine avec un développement et une meilleure utilisation du réseau des petits vaisseaux capillaires, augmentant ainsi la quantité d'oxygène dont pourront disposer les cellules musculaires. La cellule musculaire étant le siège des différents processus physiologiques permettant de transformer les aliments en énergie "contractile».

2 - Transformation des caractéristiques de certaines fibres musculaires dites "intermédiaires" avec notamment une augmentation du nombre de mitochondries. La mitochondrie étant considérées comme la « centrale énergétique » de la cellule, car c'est là que se déroulent les dernières étapes qui permettent de transformer l'énergie des molécules organiques issues de la digestion (glucose) en énergie directement utilisable par la cellule (ATP).

3 - Lors des footings longs en endurance fondamentale, le coureur habitue aussi son organisme à mieux utiliser les réserves de lipides pour fournir l'énergie nécessaire à la contraction musculaire. Ainsi les réserves de glycogène intramusculaire sont davantage épargnées aux allures modérées et s'épuisent moins rapidement si l'effort se poursuit dans le temps. Tout bénéfique par exemple pour le marathonien, dans l'optique de limiter au maximum les risques d'être confronté au fameux "mur" au delà du 30ème kilomètre.

4 - Augmentation du volume du cœur. Ce qui permet une amélioration du débit cardiaque et donc au final une baisse de la FC pour une intensité d'effort donnée.

A la lecture de ces différentes données, il est aisé de comprendre pour quelles raisons le coureur commettrait une grave erreur à négliger ce travail en endurance fondamentale. Cette allure pouvant être considérée comme étant les "fondations" de l'entraînement en course de fond. Son volume doit représenter au moins 70% de l'horaire hebdomadaire d'entraînement chez le coureur de 10km, semi marathon, marathon, trail.....

A quel moment est-on en endurance fondamentale ?

D'un point de vue scientifique le coureur est considéré en endurance fondamentale tant que le taux d'acide lactique dans son sang reste très faible (taux inférieur à 2mmol/litre de sang). Beaucoup d'auteurs ou entraîneurs emploient le terme de seuil aérobie pour nommer l'allure de course correspondante. Mis à part l'utilisation de tests en laboratoire, il est très difficile de la mesurer précisément.

En règle générale, le coureur est en endurance fondamentale jusqu'à 75%-78% de sa FCM. Au delà de 80%FCM, le coureur rentre dans le cadre de séances plus spécifiques effectuée sous forme de fractionnés, visant à développer ses aptitudes pour un type d'épreuve.

Dans la pratique

Rien n'empêche le coureur de choisir des allures inférieures à 75% de la FCM. En endurance, l'allure n'est jamais trop lente mais souvent trop rapide. En adoptant des allures de courses comprises entre 60% et 75% de la FCM pour les séances d'endurance fondamentale, le coureur évite tout risque d'erreur.

Dans le cadre des séances d'endurance, le repère utilisé est la FC. Il est difficile de contrôler ses allures à partir de vitesse de course. Trop d'éléments extérieurs et internes peuvent rendre néfaste l'utilisation d'une vitesse "repère": les cotes, le vent, la chaleur, la fatigue,.....

Paradoxalement, courir à ces faibles intensités n'est pas aisé au départ. Le coureur ne ressent pas de sensations agréables. Il a le sentiment de devoir se freiner continuellement. Mais au fil des séances, en conservant cette faible intensité, le coureur retrouve petit à petit sa vitesse de course normale tout en étant plus économique. De plus, les progrès réalisés à intensité faible se répercutent au niveau de ses autres allures de course.

Ce travail est fastidieux et demande beaucoup de patience. Il faut accepter de courir moins vite, quitte à avoir l'impression de régresser au départ. Mais aucune inquiétude, ce n'est que passager.

Chez le débutant

L'endurance fondamentale représente la totalité du volume de travail. Le débutant a tout intérêt de rester entre 65% et 70% de sa FCM. Pour lui, l'objectif n'est pas de courir plus vite, mais de tenir de plus en plus longtemps.

Chez le joggeur et le coureur confirmé

L'endurance fondamentale représente la quasi-totalité de l'entraînement. Le jogger recherche avant tout une sensation de bien être. Pour lui, la course à pied ne doit pas être source de fatigue excessive. Il coure donc entre 65% et 75%FCM, et de temps en temps jusqu'à 80%FCM. A cette allure, l'organisme utilise beaucoup les lipides comme source énergétique. Certains auteurs la nomment également endurance "lipidique".

L'endurance, associée à une hygiène alimentaire appropriée, contribue donc à la perte de poids.

Déterminer sa fréquence cardiaque maximale

Nombreux sont les plans d'entraînement faisant appel à la notion de fréquence cardiaque maximale (FCM). Voici comment la déterminer



A partir de formules basées sur l'âge

La formule la plus connue et la plus simple est : $FC \text{ max} = 220 - \text{age}$. Cette formule n'est pas fiable. S'appuyant sur une norme, de nombreuses disparités existent. Par exemple, de nombreux coureurs âgés de 40 ans (et plus) ont une FCM supérieure à 180 pulsations/minutes. La FC max étant un indicateur fort utile pour l'entraînement, le coureur ne peut se contenter de cette approximation.

En réalisant un test d'effort

Attention !!! L'objectif étant d'obliger le cœur à battre au maximum de ses capacités, ce genre de test est à réserver à des sportifs entraînés, ou à des personnes en bonne santé ne présentant aucune contre indication médicale à la pratique d'efforts intenses.

A - Test en laboratoire

Après une longue période d'inactivité sportive (plusieurs années) ou arrivé à un certain age (au delà de 40ans), il est fortement recommandé de s'assurer que l'on présente aucune contre indication à la pratique de la course à pied et à la réalisation d'efforts intenses.

Pour effectuer un bilan plus poussé que la traditionnelle visite médicale chez le médecin, il est possible de se rendre chez un cardiologue ou dans un centre médico-sportive (se renseigner auprès des CHU de votre région) pour effectuer un test d'effort sur bicyclette ou sur tapis de course. Durant ce test des médecins sont prêts à intervenir en cas de souci physique et mesurent différents paramètres dont la fréquence cardiaque maximale.

Pour le coureur à pied, il est préférable de passer le test sur un tapis de course. En plus de la FCM, il disposera ainsi de données directement utilisable lors de ses entrainement comme la VMA, la valeur des "seuils" aérobie et anaérobie...

B - Les tests de VMA

Les tests d'effort utilisés pour évaluer la VMA sur le terrain peuvent tout à fait répondre à cette attente. La FC atteinte en fin de test étant souvent très proche (voir égale) à la FCM

1 - A partir d'une séance "test"

L'idée est de reprendre les principes de base des tests d'effort et de les mettre en application à travers une séance d'entraînement. Pour cela deux notions doivent être respectées: la durée (30' minimum avec footing échauffement de 15' inclus) et la progressivité. Voici quelques exemples (non exhaustifs) d'organisations possibles.

Commencer par 15' à 20 minutes de footing à 70-75% de la FCM "supposée" puis enchaîner (sans s'arrêter) soit par:

- augmenter de 0,5 km/h sa vitesse de course toutes les 2' jusqu'à ne plus pouvoir accélérer.
- augmenter de 0,5 km/h sa vitesse de courses tous les 500m jusqu'à ne plus pouvoir accélérer
- augmenter la FC de 5 pulsations/min toutes les 3 minutes jusqu'à ne plus pouvoir accélérer
- ...

A la fin du dernier palier atteint, la fréquence cardiaque atteinte sera sans doute très proche (voir égale) à la FCM.

2 - Durant la compétition

La solution la plus simple pour déterminer la FCM est de la mesurer lors d'une compétition sur un 5 km ou un 10km. En effet ces deux distances exigent de produire à la fois des efforts relativement longs et intenses. Composantes nécessaires pour espérer atteindre la FCM. Il arrive fréquemment que sur ces distances les coureurs atteignent des FC supérieures à la FCM supposée au départ. Pour cela il est évidemment nécessaire que le coureur donne la pleine mesure de ses moyens sur les deux derniers kilomètres.

Comment mesurer la fréquence cardiaque maximale ?

Le seul moyen pour mesurer de manière fiable la FCM est d'utiliser un cardiofréquencemètre. Une mesure "manuelle" de la FC est sujette à beaucoup d'erreurs et d'approximation. Une erreur de comptage d'une pulsation sur 6 secondes se traduisant par un écart de 10 pulsations au niveau de la FC mesurée. Les erreurs se situent couramment entre 10 à 30 pulsations/minute lors des FC élevées.

Déterminer sa vitesse maximale aérobie

Nombreux sont les plans d'entraînement faisant appel à la notion de vitesse maximale aérobie (VMA). Encore faut-il que le coureur ait la possibilité de la déterminer avec précision. Voici une méthode pouvant lui permettre d'y parvenir



Introduction

Plusieurs tests « scientifiques » existent pour évaluer la VMA du coureur. Les deux tests les plus souvent utilisés sont le test Léger Boucher et Vameval. Ces tests restent difficilement accessibles à une grande majorité des coureurs car leur mise en place nécessite :

- d'aménager le terrain ou la piste matériel avec des plots
- de posséder la « bande » sonore du test (payante et protégée par droits d'auteur)
- la présence d'une tierce personne connaissant et maîtrisant le déroulement du test.

L'objectif est donc de proposer une méthode permettant à tous les coureurs de pouvoir estimer seul leur VMA. Valeur qui sera ensuite à affiner au fil des séances de ce type en fonction des sensations ressenties et de la difficulté ou non à finir les séances. L'évaluation se déroule en 2 étapes

Etape 1 : le test du ½ Cooper

Ce test a pour but d'obtenir une première estimation de la VMA

Comment procéder ?

1 - Après un bon échauffement de 20', parcourir la plus grande distance possible en 6'. Attention à ne pas partir trop vite. Il faut être en mesure de pouvoir tenir l'allure durant 6'.... Pour gérer au mieux le test, partir sur une allure légèrement supérieure à celle d'un 10km et chercher à accélérer progressivement toutes les minutes. La dernière minute étant à faire au maximum de ses capacités

2 - Mesurer le plus précisément possible la distance parcourue. Pour cela éviter les compteurs de voiture et de vélo, les systèmes de mesure via internet souvent source d'erreurs. A défaut de piste d'athlétisme, faire le test sur un parcours plat de 200m à 400m. Le mesurer précisément au préalable à l'aide d'un décamètre ou une roue de géomètre

3 - Multiplier le résultat obtenu par 10. La valeur obtenue donnant alors une première estimation de la VMA.

Exemple

Un coureur ayant parcouru 1500 m en 6 minutes, peut considérer avoir au minimum une VMA de 15 km/h. En effet la difficulté liée à la maîtrise de l'allure sur ce type de test donne souvent une valeur sous estimée de la VMA

Etape 2 : La séance de 30''-30''

Ce type de séance a pour but d'affiner la valeur de VMA obtenue lors du « ½ Cooper »

1 – Principe du 30''-30''

Durant la séance, le coureur doit enchaîner plusieurs efforts de 30'' entrecoupés de périodes de récupération trottinées de 30''. Le nombre total de répétitions est divisé en 2 séries et chaque série est séparée par 3' de footing lent.

2 - Contenu de la séance « test » selon le niveau du coureur

Coureur confirmé

24 répétitions réparties en 2 séries de 12 x (30" d'effort -30" de récupération) avec une récupération trottinée de 3' entre chaque série.

Joggeur

20 répétitions réparties en 2 séries de 10 x (30" d'effort -30" de récupération) avec une récupération trottinée de 3' entre chaque série.

Débutant

16 répétitions réparties en 2 séries de 8 x (30" d'effort -30" de récupération) avec une récupération trottinée de 3' entre chaque série.

3 - Organisation matérielle et mise en place de la séance

Pas nécessité de disposer d'une piste d'athlétisme pour effectuer ce type de séance. Un chemin, un sentier, un stade conviennent parfaitement à la condition de disposer d'une ligne droite de 200m environ avec un sol parfaitement plat et suffisamment stable

Reste ensuite à mesurer et à baliser la distance à parcourir lors des 30'' d'effort à l'aide d'un instrument de mesure précis (décamètre, roue de géomètre...) La distance mesurée correspondant à la vitesse de VMA obtenue lors du « ½ Cooper » (voir tableau en bas de page)

Par exemple pour une VMA estimée à 15km/h, la zone de travail est de 125 m $([15000\text{m}/3600''] \times 30'' = 125\text{m})$

Une fois mesurer la zone de travail, l'idéal est de faire des marques discrètes au sol ou de prendre des repères fixes (arbres, intersection de chemins, clôture....) afin de ne pas être obligé de renouveler l'opération à chaque fois...

4 - Déroulement de la séance

Comme pour tout entraînement de fractionné, la séance de « 30-30 » débute obligatoirement par 20' à 25' de footing tranquille en endurance fondamentale (EF= 70-75%FCM) suivi de 3 à 4 accélérations progressives sur 100m

La séance se déroule sous forme de courses en "aller et retour" entre les deux points A et B, mesurés lors de l'étape précédente (chapitre 3.3). Pour une série de 10 répétitions, le coureur effectuera donc 5 allers-retours...

La distance mesurée est à parcourir en 30". La récupération trottinée se fait à proximité des 2 points de telle façon que le coureur soit prêt à repartir dès que les 30" de récupération sont écoulés

Au début, cela peut sembler facile. Méfiance! Avec les répétitions et une récupération courte les efforts deviennent de plus en plus éprouvants. Surtout ne pas finir les premières répétitions avec plus de 2" d'avance. L'objectif est de cette première séance de « 30-30 » est de s'assurer que le coureur est en mesure d'effectuer la totalité des répétitions à l'allure trouvée lors du « ½ Cooper ».

Les 3' de récupération ente les deux séries sont à faire à allure lente

5 - Analyse et bilan de la séance

Une fois la séance terminée, le coureur se trouve face à trois options

Cas 1 – Le coureur n'a pas éprouvé de grandes difficultés à tenir l'allure sur l'ensemble de la séance. Cela indique que sa VMA est sans doute plus élevée que l'estimation obtenue lors du « 1/2 Cooper ». La semaine suivante, il tentera donc de réaliser la séance en courant à une vitesse supérieure de 0,5 à 1km/h. L'idée étant ainsi au fil des semaines de trouver progressivement la distance maximum sur laquelle il est capable de tenir la totalité de la séance

Partant du principe que sur ce type de séance, le coureur est généralement à 100-105% de sa VMA, pour obtenir une estimation s'approchant au maximum de la réalité, il suffit alors de faire la moyenne des deux valeurs obtenues lors du test « ½ cooper » (valeur sous estimée) et lors de la séance de « 30-30 » (valeur sur estimée)

Exemple pour un coureur ayant obtenue les résultats suivants :

- Valeur obtenue lors du ½ cooper = 15 km/h
- Valeur obtenue par la séance de « 30-30 » = 16km/h

La valeur réelle de sa VMA se situe sans doute aux alentours des 15,5 km/h (+/- 0,5km/h)

Cas 2 – Le coureur finit éprouvé la séance et sa FC est proche de sa valeur maximale. Le coureur peut alors considéré que sa VMA est très proche de la valeur obtenue lors du « 1/2cooper ». Valeur à confirmer lors d'une seconde séance « test »

Cas 3 – Le coureur n'a pas réussi à finir la séance. Soit il est parti trop vite, soit il était dans un jour « sans ». Lors d'une prochaine séance « test », il tentera d'être plus régulier dès le départ afin de pouvoir finir la séance.

La récupération

Bien souvent, le coureur à pied est persuadé que pour progresser, il suffit d'enchaîner les séances difficiles, d'imposer à son organisme des charges de travail importantes, d'essayer de vaincre ou de surpasser son état de fatigue générale. Tout ça dans l'espoir de pouvoir rendre son corps plus "fort". La réalité est bien différente.



Pour continuer à progresser en course à pied, certaines idées reçues à combattre. En dehors des footings de récupération, la plupart des séances doivent être abordé dans un bon état de fraîcheur physique. Il est normal de ressentir une certaine fatigue à l'issue des séances de qualité, mais celle-ci doit disparaître après une bonne nuit de sommeil ou une journée de repos. Dans le cas contraire, il est légitime de penser que le coureur est allé au-delà de ses capacités.

La vie quotidienne peut-être aussi source de fatigue : travail, problèmes personnels, maladies bénignes, rhume, état grippal,... Le coureur doit savoir "lever le pied" (en ne faisant que des footings lents) ou s'arrêter quelques jours, le temps que cet état de fatigue disparaisse et que les sensations reviennent lors des séances faciles. Il peut alors poursuivre son plan d'entraînement.

La programmation la plus minutieuse, la plus adaptée, la plus réfléchi possible ne peut être efficace que si le coureur tient compte des messages envoyés par son corps. En dehors des aléas de la vie quotidienne, la fatigue engendrée par les entraînements se gère aisément en respectant une règle d'or : **"La récupération doit être placée au même niveau que le travail"**

La récupération fait donc partie intégrante de l'entraînement. Elle constitue même un paramètre incontournable qui se prévoit, se planifie et se respecte dans toutes les phases de la programmation (de la programmation annuelle jusqu'au contenu de la séance). Le non-respect de ces phases de récupération peut être lourd de conséquence : grosse fatigue générale, stagnation voire régression des résultats, blessures...

La récupération permet au coureur de progresser. Ce moment privilégié pour l'organisme, permet de mieux assimiler tout le travail effectué au fil des séances et des semaines. Le coureur ne doit plus considérer ces phases de récupération comme une perte de temps, mais comme une aubaine pour continuer à progresser.

L'hydratation en course à pied

Le corps humain est constitué à 60% d'eau (40 litres de liquides corporels pour un individu de 70kg). Maintenir une bonne hydratation est donc vitale à son bon fonctionnement, notamment lors des efforts physiques.



Le role de l'eau dans l'organisme

L'eau intervient à différents niveaux dans le fonctionnement de l'organisme. Elle régit tous les échanges cellulaires et est nécessaire au bon déroulement des réactions chimiques dans les cellules.

A - Dans la thermorégulation du corps . Les réactions chimiques permettant la production d'énergie nécessaire à la contraction musculaire, s'accompagnent d'une élévation de la température interne des cellules. Afin de maintenir un niveau de fonctionnement efficace, il est primordial d'évacuer cette chaleur. Pour cela, l'organisme dispose de son propre système de climatisation : la sudation. Par ce phénomène physiologique, la chaleur produite à l'intérieur de la cellule est évacuée vers l'extérieur du corps au niveau de la peau. Tout coureur a déjà fait le constat suivant. A température extérieure équivalente, le coureur transpire beaucoup moins à allure lente qu'à allure soutenue. La raison est simple.

Les allures lentes étant moins exigeantes en terme d'énergie, la température interne des cellules s'élèvent moins. D'où une quantité de chaleur beaucoup plus faible à évacuer vers l'extérieur du corps. Résultat, moins de sueur en surface de peau. La sudation est donc le phénomène physiologique permettant d'évacuer toute la température excédentaire afin de maintenir une température interne constante.

B - Dans l'élimination de nombreux déchets indésirables par l'intermédiaire des urines

C - Dans le transport des molécules énergétiques dans l'organisme, des hormones, des vitamines, des minéraux,...

D - Dans les échanges et communication entre les cellules. Les échanges cellulaires sont perturbés en cas de déficit en eau. Les différents déchets ne sont plus évacués et s'accumulent, ralentissant le fonctionnement de la cellule.

L'eau et la course à pied

Toutes activités physiques s'accompagnent d'une perte d'eau via la transpiration (la sueur) et la respiration. Il est donc important de compenser ces pertes. Un coureur perd environ de 0,5 à 1 litres d'eau par heure pour les footings à allures lentes et jusqu'à 1,5 à 2,5 litres par heure pour des allures de courses élevées (pour une

même température extérieure). Ces pertes sont accentuées par des températures extérieures élevées. Il existe une étroite corrélation entre le degré de déshydratation cellulaire et le degré de performance.

Une perte d'eau représentant 2% à 4% du poids corporel (1,5 l pour un sujet de 70kgs) entraîne une diminution de 20% de l'efficacité neuromusculaire et une élévation de la température interne du corps. Plus le coureur perd d'eau, moins il sue et plus la température interne du corps augmente et plus les capacités diminuent. En cas de déshydratation avancée, la thermorégulation n'existe plus. Si la déshydratation dépasse les 5% du poids du corps, les conséquences peuvent être dangereuses: "coup de chaleur", perte de connaissance, lésions cellulaires, douleurs gastriques, calculs rénaux,...

Sans arriver à ces extrémités, une grande partie des crampes et tendinites trouvent leur origine dans une déshydratation régulière des tissus les moins irrigués (exemple : les tendons d'Achille)

Quelle quantité quotidienne à tenir

Dans la vie quotidienne, boire permet de remplacer au mieux le liquide et les sels minéraux perdus par la sudation, la respiration et les urines. Durant la course à pied ces phénomènes s'accroissent. Le coureur doit impérativement compenser ses pertes mais, encore mieux, les anticiper. Il ne faut pas attendre d'avoir la sensation de soif pour boire. La soif est le signe d'une déshydratation déjà présente. Il devient alors très difficile de compenser le déficit en eau.

L'assimilation ne se fait malheureusement pas immédiatement, mais tout au long des 30mns qui suivent la prise. Elle est d'autant plus difficile que le niveau de déshydratation est avancé. Pour maintenir une bonne hydratation, un adulte doit apporter 3 litres d'eau par jour à l'organisme. La moitié étant apportée par les aliments (lait, fruit, légumes,...). Un apport de 2 litres d'eau par jour (en dehors des aliments) semble un minimum pour un coureur en période d'entraînement ou de compétition.

Quand boire en course à pied

Il faut boire si la durée de l'effort dépasse une heure. En course (durée supérieure à une heure), il est alors important de boire dès les premiers ravitaillements, afin de se prémunir des risques de déshydratation. En pratique il est recommandé de boire toutes les demi heures.

Pour éviter une surcharge pondérale dans l'estomac, il est important de boire par petites quantités, souvent répétées. Une quantité d'eau de 10 à 15ml toutes les 15'mn serait l'idéal. Cela réduit les difficultés de digestion et permet une meilleure absorption du liquide.

Attention à l'effet inverse. Trop boire peut avoir aussi des effets néfastes. Une hydratation trop prononcée accroît le volume des liquides corporels et provoque une baisse de la concentration du sodium sanguin. Cette baisse peut s'avérer très grave pour un sportif, pouvant dans des cas extrêmes provoquer des malaises, voir la mort. Ajouter 1g de sel par litre limite les risques en cas de surconsommation d'eau.

Température de l'eau

Il apparaît que les liquides frais pénètrent plus vite dans l'organisme. La température idéale semble être comprise entre 10 et 15 C°. A cette température les ¾ de la boisson ingérée sont passés au niveau intestinal en 15'. Ne pas boire trop glacé. Cela peut provoquer des désagrèments intestinaux.

L'eau support de nutriments glucidiques durant l'effort

En course, le coureur doit se prévenir de:

- La déshydratation
- L'hypoglycémie et l'épuisement complet du glycogène musculaire
- Les pertes en électrolytes (sel), vitamines, minéraux.

L'idéal est de boire une boisson permettant de combler ses pertes. Une boisson avec une composition proche des caractéristiques des liquides corporels permet à l'organisme une utilisation plus efficace des éléments nutritifs apportés. Ajouter du sucre et un peu de sel dans de l'eau permet d'obtenir une boisson pouvant répondre à ces attentes.

Une boisson légèrement sucrée suffit. Une concentration de 4-8%(40 à 80g/l) semble appropriée. Des boissons trop sucrées peuvent devenir gênantes. Plus le mélange est concentré en sucre et plus le temps d'ingestion est augmenté. A l'inverse, une eau pas ou peu sucrée est moins bien absorbée et est évacuée rapidement par les urines.

Composition d'une boisson pouvant répondre aux attentes

Dans une bouteille d'un litre, mettre :

½ litre d'eau.

- 1 orange ou 2 citrons pressés.
- Une pincée de sel (1g)
- 3 à 4 cuillères à café de sucre en poudre
- Finir de remplir la bouteille avec de l'eau.
- Remuer le tout et le placer au réfrigérateur en attente d'utilisation.

Les règles à respecter pour une bonne hydratation

- Rétablir la balance hydrique au fur et à mesure des pertes par sudation ou par respiration (vapeur d'eau).
- Ne pas boire de grande quantité en une seule prise pour éviter toute surcharge pondérale de l'estomac. Boire régulièrement par petites doses à chaque prise.
- Durant les 3 heures précédant le départ d'une course, boire l'équivalent d'un litre d'eau en plusieurs petites prises afin d'entretenir le capital hydrique, tout en évitant une surcharge pondérale.
- En course, fractionné 0,5 à 0,75 l/heure (selon température extérieure) en 3 ou 4 prises. Toutes les 15' serait l'idéal.
- Pour être mieux assimilée la t° de l'eau doit être comprise entre 10 et 15°
- Il faut anticiper et ne pas attendre d'avoir soif, car dans ce cas il est déjà trop tard.
- Des urines claires et peu olfactives sont signes d'une bonne hydratation (à priori)

En résumé

Pour des efforts au delà de 1h, il est important de s'hydrater régulièrement, par petites prises de 10 à 15ml. Il ne faut pas sauter les ravitaillements, afin de maintenir un taux d'hydratation convenable. Ne pas hésiter à s'arrêter à chaque ravitaillement durant 30s à 45'' pour boire tranquillement un peu d'eau. Cette perte de temps se traduira en gain de temps à l'arrivée.

Nombres de séances par semaine

Beaucoup de coureurs s'interrogent sur le nombre de séances d'entraînement hebdomadaires à programmer en fonction de l'objectif visé sur 10 km, semi-marathon ou marathon. Voici notre réponse



Le nombre de séances préconisé peut varier légèrement (une séance maxi) en fonction du potentiel génétique du coureur (vma), de son vécu en course à pied et sur la distance visée, de ses qualités physiques,... Dans tous les cas, un volume minimum d'entraînement est nécessaire pour atteindre les objectifs visés sur 10 km, semi marathon et marathon.

Attention à ne pas augmenter le nombre de séances d'entraînement de manière trop brutale. Le principe d'une séance supplémentaire par saison étant la règle à respecter. Ne jamais abandonner cette notion de progressivité.

Pour adapter les plans d'entraînement du site à votre objectif chronométrique, il suffit d'effectuer les séances spécifiques (AS) à l'allure visée le jour J.

Entraînement 10 km

Objectifs	Nombre séances
33 mn - 34 mn - 35 mn	5 à 6 entraînements
36 mn - 38 mn - 40 mn	4 à 5 entraînements
40 mn - 45 mn - 50 mn	3 à 4 entraînements
50 mn - 55 mn - 60 mn	2 à 3 entraînements
Finir	1 à 2 entraînements

Entraînement semi-marathon

Objectifs	Nombre séances
1h15 - 1h20 - 1h25	5 à 6 entraînements
1h25 - 1h30 - 1h35	4 à 5 entraînements
1h40 - 1h45 - 1h50	3 à 4 entraînements
1h50 - 1h55 - 2h00	2 à 3 entraînements
Finir le semi	2 à 3 entraînements

Marathon

Objectifs	Nombre séances
2h45 - 3h00	5 à 6 entraînements
3h15 - 3h30	4 à 5 entraînements
3h45 – 4h00	3 à 4 entraînements
4h15 et plus	3 entraînements
Finir le marathon	3 entraînements

Entraînement 10 km

Les principes à respecter pour concevoir un plan d'entraînement équilibré et structuré sur 10 km.

Article publié sur Overstims.com



Durée de la préparation

Un minimum de 8 semaines est nécessaire pour préparer sereinement et efficacement un 10 km. Vouloir réduire cette durée ne permet pas de travailler l'ensemble des qualités permettant d'améliorer ses performances

Différentes phases de la préparation

Tout plan d'entraînement 10 km structuré comporte trois phases distinctes :

1 – Phase de développement général

Par son contenu, cette phase de la préparation vise à développer l'ensemble des qualités du coureur, tant sur le plan physique (travail de renforcement musculaire - lien « muscler votre foulée ») que sur le plan physiologique (amélioration du potentiel aérobie)

2 – Phase de travail spécifique

L'objectif de cette phase est d'amener le coureur à exploiter pleinement son potentiel au regard des exigences et des caractéristiques spécifiques à l'épreuve. Pour se faire – et en dehors des footings en endurance fondamentale et de l'entretien des qualités aérobie- le travail à allure spécifique 10 km devient prioritaire.

3 – Phase de relâchement

Après de longues semaines de travail, le moment est venu de permettre à l'organisme de récupérer en partie des efforts consentis tout au long de la préparation. Du respect de ce principe dépend directement le niveau de performance le jour J.

Lors de la dernière semaine, le volume d'entraînement diminue de manière significative. L'objectif est de retrouver de la fraîcheur physique et mentale, tout en entretenant les qualités développées au fil des semaines.

Durée des différentes phases du plan

Phase de développement général	Phase de travail spécifique	Phase de relâchement
Variable selon le nombre de semaines dont dispose le coureur pour préparer 10 km	3 à 4 semaines	1 semaine

Contenu des séances

Les objectifs visés par chacune des phases étant différents, il est logique que le contenu des séances varie aussi. En fonction de l'objectif final fixé par le coureur (finir ou performer), voici les séances à inclure dans le plan.

1 – Phase de développement général

L'accent est mis sur le développement du potentiel aérobie (séances de VMA) et des qualités musculaires (travail de renforcement musculaire)

Objectif finir le 10 km	Objectif « performance » sur 10 km
2 à 3 séances par semaine	Minimum de 3 à 4 séances par semaine
<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM - Sortie longue de 1h20 maximum pouvant intégrer du travail à 80-83%FCM - Travail de variation d'allure à 90-95%VMA en nature (fartlek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM - Sortie longue de 1h20 maximum pouvant intégrer du travail à 80-83%FCM - Séance de VMA courte et longue, ou de fartlek - Travail de renforcement musculaire (PPG, PPS, cotes)
Exemple de trame « quinzaine »	Exemple de trame « quinzaine »
<p>Semaine A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 1h - Footing de 30 mn suivi d'un travail de fractionné à 85-90%FCM <p>Semaine B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 1h - Sortie longue de 1h15 intégrant du travail à 80-83%FCM 	<p>Semaine A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn - Séance de VMA courte - Footing de 1h - Séance de VMA longue <p>Semaine B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn - Séance de VMA courte ou de cotes - Footing de 1h - Sortie longue de 1h20 intégrant du travail à 85-90%FCM

2 – Phase de travail spécifique

La priorité est donnée au travail spécifique 10 km afin de rendre le coureur plus économe et donc plus efficace à l'allure visée le jour de la course.

Objectif finir le 10 km	Objectif « performance » sur 10 km
2 à 3 séances par semaine	Minimum de 3 à 4 séances par semaine
<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail à allure spécifique 10 km - Sortie longue de 1h20 maximum pouvant intégrer du travail à 90-95%FCM 	<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Séance de VMA courte - Travail à allure spécifique 10 km - Sortie longue de 1h20 maximum pouvant intégrer du travail à 90-95%FCM
Exemple de trame « quinzaine »	Exemple de trame « quinzaine »
Semaine A <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn à 1h - Footing de 30mn suivi d'un travail à allure spécifique 10 km Semaine B <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn à 1h - Sortie longue de 1h20 intégrant du travail à 90-95%FCM 	Semaine A <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 1h - Footing de 30 mn suivi d'un travail de fractionné à 85-90%FCM - Footing de 45mn - Travail à allure spécifique 10 km Semaine B <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn à 1h - Séance de VMA courte - Footing de 45mn à 1h - Travail à allure spécifique 10 km

3 – Phase de relâchement.

Ci-dessous, les séances à programmer lors de la dernière séance de préparation.

Objectif finir le 10 km	Objectif « performance » sur 10 km
2 à 3 séances par semaine	Minimum de 3 à 4 séances par semaine
<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM 	<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Séance de VMA courte
Exemple de trame « quinzaine »	Exemple de trame « quinzaine »
<ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn à 1h - 10 km 	<ul style="list-style-type: none"> - Footing de 1h - Séance de VMA courte - Footing de 45mn - 10 km

Programmation d'un 10 km « préparatoire »

A un ou deux semaines de l'objectif, possibilité de programmer une course préparatoire sur 5 ou 10 km. Cette course remplace la séance à allure spécifique de la semaine.

A l'issue de ce 5 ou 10 km préparatoire, programmez deux à trois jours de récupération ou d'entraînement allégé (uniquement footing en endurance fondamentale) avant de poursuivre votre préparation.

Quel objectif viser ?

Comme pour toute distance, il est primordial de choisir une allure de course en concordance avec son potentiel, ses capacités actuelles et la spécificité de l'épreuve. Vouloir viser trop haut ou/et aller trop vite lors des séances à allure spécifique 10 km est voué à l'échec.

Entrainement semi marathon

Les principes à respecter pour concevoir un plan d'entraînement équilibré et structuré sur semi marathon.

Article publié sur Overstims.com



Durée de la préparation

Un minimum de 10 semaines est nécessaire pour préparer sereinement et efficacement un semi marathon. Vouloir réduire cette durée ne permet pas de travailler l'ensemble des qualités permettant de rallier l'arrivée dans de bonnes conditions et/ou de réaliser la performance voulue.

Différentes phases de la préparation

Tout plan d'entraînement semi marathon structuré comporte trois phases distinctes :

1 – Phase de développement général

Par son contenu, cette phase de la préparation vise à développer l'ensemble des qualités du coureur, tant sur le plan physique que sur le plan physiologique

2 – Phase de travail spécifique

L'objectif de cette phase est d'amener le coureur à exploiter pleinement son potentiel au regard des exigences et des caractéristiques spécifiques à l'épreuve. Pour se faire – et en dehors des footings en endurance fondamentale - le travail à allure spécifique semi marathon et les sorties longues deviennent prioritaires.

3 – Phase de relâchement

Après de longues semaines de travail, le moment est venu de permettre à l'organisme de récupérer en partie des efforts consentis tout au long de la préparation. Du respect de ce principe dépend directement le niveau de performance le jour J.

Lors des 10 derniers jours, le volume d'entraînement diminue de manière significative. L'objectif est de retrouver de la fraîcheur physique et mentale, tout en entretenant les qualités développées au fil des semaines.

Durée des différentes phases du plan

Phase de développement général	Phase de travail spécifique	Phase de relâchement
Variable selon le nombre de semaines dont dispose le coureur pour préparer son semi marathon	4 semaines	1 semaine

Contenu des séances

Les objectifs visés par chacune des phases étant différents, il est logique que le contenu des séances varie aussi. En fonction de l'objectif final fixé par le coureur (finir ou performer), voici les séances à inclure dans le plan.

1 – Phase de développement général

L'accent est mis sur le développement du potentiel aérobie (séances de VMA) et des qualités musculaires (travail de renforcement musculaire)

Objectif finir le semi marathon	Objectif « performance »
Minimum de 3 séances par semaine	Minimum de 4 séances par semaine
<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM - Sortie longue de 1h30 maximum pouvant intégrer du travail à 80-83%FCM - Travail de renforcement musculaire - Travail de variation d'allure à 90-95%VMA en nature (fartlek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM - Sortie longue de 1h30 maximum pouvant intégrer du travail à 80-83%FCM - Séance de VMA courte et longue - Travail de variation d'allure à 90-95%VMA en nature (fartlek) - Travail de renforcement musculaire
Exemple de trame « quinzaine »	Exemple de trame « quinzaine »
Semaine A <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn - Footing de 30 mn suivi d'un travail de fractionné à 85-90%FCM - Sortie longue de 1h20 intégrant du travail à 80-82%FCM Semaine B <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn - Footing de 30 mn suivi d'un travail de 	Semaine A <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn - Footing de 30 mn suivi d'un travail de fractionné à 85-90%FCM - Footing de 1h - Sortie longue de 1h20 intégrant du travail à 80-82%FCM Semaine B <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn - Footing de 30 mn suivi d'un travail de VMA

- variation d'allure à 90-95% de la VMA
- Sortie longue de 1h20 intégrant du travail à 80-82%FCM

- Footing de 1h
- Sortie longue de 1h20 intégrant du travail à 80-82%FCM

2 – Phase de travail spécifique

La priorité est donnée au travail spécifique marathon afin de rendre le coureur plus économe et donc plus efficace à l'allure visée le jour de la course.

Objectif finir le semi marathon	Objectif « performance »
Minimum de 3 séances par semaine	Minimum de 4 séances par semaine
<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail à allure spécifique semi marathon (90-92%FCM) - Travail de fractionné à 80-83%FCM pouvant être intégré dans la sortie longue de la semaine - Sortie longue de 1h40 maximum pouvant intégrer le travail à allure spécifique semi marathon ou le travail à 80-83%FCM 	<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Séance de VMA courte - Travail à allure spécifique semi marathon (90-92%FCM) - Travail de fractionné à 80-83%FCM pouvant être intégrer dans la sortie longue de la semaine - Sortie longue de 1h40 maximum pouvant intégrer le travail à allure spécifique semi marathon ou le travail à 80-83%FCM
Exemple de trame « quinzaine »	Exemple de trame « quinzaine »
<p>Semaine A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn à 1h - Séance de travail à allure spécifique semi marathon - Sortie longue de 1h30 intégrant du travail à 80-82%FCM <p>Semaine B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn à 1h - Footing de 30 mn suivi d'un travail de fractionné à 80-83%FCM - Sortie longue de 1h30 intégrant le travail à allure spécifique semi marathon 	<p>Semaine A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn à 1h - Séance de travail à allure spécifique semi marathon - Footing de 45mn à 1h - Sortie longue de 1h30 intégrant du travail à 80-82%FCM - <p>Semaine B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn - Footing de 30 mn suivi d'un travail de VMA ou de fartlek en nature - Footing de 45mn à 1h - Sortie longue de 1h30 intégrant le travail à allure spécifique semi marathon

3 – Phase de relâchement.

Ci-dessous, les séances à programmer lors des 10 derniers jours de préparation.

Objectif finir le semi marathon	Objectif « performance »
Minimum de 3 séances par semaine	Minimum de 4 séances par semaine
<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM - Sortie longue de 1h30 maximum pouvant intégrer du travail à 80-82%FCM 	<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Pique de rappel de travail de fractionné à 85-90%FCM (2 à 3 fois 8min) - Travail à allure spécifique marathon (78-83%FCM) - Sortie longue de 1h30 maximum pouvant intégrer du travail à 80-82%FCM
Exemple de trame « quinzaine »	Exemple de trame « quinzaine »
<p>Avant dernière semaine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn à 1h - Séance de travail à allure spécifique semi marathon - Sortie longue de 1h20 intégrant du travail à 80-82%FCM - - <p>Semaine du semi marathon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 1h - Footing de 45mn - Semi marathon 	<p>Avant dernière semaine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 45mn à 1h - Séance de travail à allure spécifique semi marathon - Footing de 45mn - Sortie longue de 1h20 intégrant du travail à 80-82%FCM - <p>Semaine du semi marathon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing de 1h - Footing de 45mn - Semi marathon

Programmation d'un 10 km « préparatoire »

Afin de rompre avec la monotonie de l'entraînement, il est possible de programmer une course préparatoire sur 10 km à 2-3 semaines du semi marathon. Cette course remplace la séance à allure spécifique et la sortie longue de la semaine. Voici comment procéder

- Effectuer un échauffement de 30 minutes
- Lors des 6 premiers kilomètres, bien se caler à son allure semi marathon (ne pas dépasser les 90-92%FCM)
- Sur les 4 derniers kilomètres, courez en fonction de vos sensations. Possibilité de courir à votre allure 10 km
- Effectuer un footing de récupération de 10 à 15 minutes

A l'issue de ce semi marathon préparatoire, programmez 2 à 3 jours de récupération ou d'entraînement allégé (uniquement footing en endurance fondamentale) avant de poursuivre votre préparation.

Entraînement marathon

Les principes à respecter pour concevoir un plan d'entraînement équilibré et structuré sur marathon.

Article publié sur Overstims.com



Durée de la préparation

Un minimum de 12 semaines est nécessaire pour préparer sereinement et efficacement un marathon. Vouloir réduire cette durée ne permet pas de travailler l'ensemble des qualités permettant de rallier l'arrivée dans de bonnes conditions et/ou de réaliser la performance voulue.

Bon à savoir : Bien qu'habités à parcourir quotidiennement plus de 25 kms, les marathonien de haut niveau effectuent des préparations dont la durée dépasse largement les 12 semaines

Différentes phases de la préparation

Tout plan d'entraînement marathon structuré comporte trois phases distinctes :

1 – Phase de développement général

Par son contenu, cette phase de la préparation vise à développer l'ensemble de qualités du coureur, tant sur le plan physique (travail de renforcement musculaire - lien « muscler votre foulée) que sur le plan physiologique (développement des qualités aérobie – Lien séance de VMA)

2 – Phase de travail spécifique

L'objectif de cette phase est d'amener le coureur à exploiter pleinement son potentiel au regard des exigences et des caractéristiques spécifiques à l'épreuve. Pour se faire – et en dehors des footings en

endurance fondamentale - le travail à allure spécifique marathon et les sorties longues deviennent prioritaires.

3 – Phase de relâchement

Après de longues semaines de travail, le moment est venu de permettre à l'organisme de récupérer en partie des efforts consentis tout au long de la préparation. Du respect de ce principe dépend directement le niveau de performance le jour J.

Lors des 15 derniers jours, le volume d'entraînement diminue de manière significative. L'objectif est de retrouver de la fraîcheur physique et mentale, tout en entretenant les qualités développées au fil des semaines.

Durée des différentes phases du plan

Phase de développement général	Phase de travail spécifique	Phase de relâchement
4 semaines minimum *	6 semaines	2 semaines

* Peut aller au delà des 4 semaines, en fonction du temps dont dispose le coureur pour préparer son marathon

Contenu des séances

Les objectifs visés par chacune des phases étant différents, il est logique que le contenu des séances varie aussi. En fonction de l'objectif final du coureur (finir ou performer), voici les séances à inclure dans vos plans.

1 – Phase de développement général

L'accent est mis sur le développement du potentiel aérobie du coureur (séances de VMA) et des ses qualités musculaires (travail de renforcement musculaire)

Objectif finir le marathon	Objectif « performance »
Minimum de 3 séances par semaine	Minimum de 4 à 5 séances par semaine
<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM - Sortie longue de 1h30 maximum pouvant intégrer du travail à 78-82%FCM - Travail de renforcement musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM - Sortie longue de 1h30 maximum pouvant intégrer du travail à 78-82%FCM - Séance de VMA courte et longue - Travail de renforcement musculaire

2 – Phase de travail spécifique

La priorité est donnée au travail spécifique marathon afin de rendre le coureur plus économe et donc plus efficace à l'allure visée le jour de la course.

Objectif finir le marathon	Objectif « performance »
Minimum de 3 séances par semaine	Minimum de 4 à 5 séances par semaine
<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM - Travail à allure spécifique marathon (78-83%FCM) - Sortie longue de 2h00 maximum pouvant intégrer le travail à allure spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM ou séance de VMA courte en alternance une semaine sur deux) - Travail à allure spécifique marathon (78-83%FCM) - Sortie longue de 2h00 maximum pouvant intégrer le travail à allure spécifique

3 – Phase de relâchement.

Ci-dessous, les séances à programmer lors de l'avant dernière semaine d'entraînement. Pour les 7 jours précédents le marathon, se contenter de footings en endurance fondamentale.

Objectif finir le marathon	Objectif « performance »
Minimum de 3 séances par semaine	Minimum de 4 à 5 séances par semaine
<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Travail de fractionné à 85-90%FCM - Sortie longue de 1h30 maximum pouvant intégrer du travail à 80-82%FCM 	<ul style="list-style-type: none"> - Footings en endurance fondamentale à 65-75%FCM - Pique de rappel de travail de fractionné à 85-90%FCM (2 à 3 fois 8min) - Travail à allure spécifique marathon (78-83%FCM) - Sortie longue de 1h30 maximum pouvant intégrer du travail à 80-82%FCM

Programmation d'un semi marathon « préparatoire »

Afin de rompre avec la monotonie inhérente aux longues semaines d'entraînement, il est possible de programmer une course préparatoire à 4 ou 5 semaines du marathon. Attention, l'objectif n'est pas de chercher à battre son record sur la distance, mais plutôt de vérifier que le coureur n'éprouve aucune difficulté à maintenir sur un effort d'une heure minimum à l'allure visée le jour du marathon. Dans cette optique, le choix de participer à un semi marathon semble tout à fait approprié. Voici comment procéder

- Effectuer les 15 premiers kilomètres à l'allure visée le jour du marathon. Sous aucun prétexte, ne pas aller plus vite. Il serait dommage de dilapider une partie du capital que le coureur s'évertue à constituer depuis de longues semaines. Lors de ces 15 premiers kilomètres, la fréquence cardiaque ne

doit pas dépasser les 83%FCM. Dans le cas contraire, cela signifie que l'objectif est peut être un peu trop élevé au regard du potentiel du coureur ou de ses performances passées.

- Lors des 6 derniers kilomètres, deux options s'offrent au coureur. Soit maintenir l'allure du marathon jusqu'à l'arrivée, soit se faire plaisir en augmentant la vitesse de course sans pour autant se mettre dans le « rouge » (90-92%FCM).

A l'issue de ce semi marathon préparatoire, programmer 3 à 4 jours de récupération ou d'entraînement allégé (uniquement footing en endurance fondamentale) avant de poursuivre la suite de la préparation.

Remerciements

Auteur :

Gilles Dorval
Expert en Courses à Pied
www.gillesdorval.com

Conception et réalisation :

Gilles Dorval

L'expertise de Gilles Dorval sur le site internet Conseils Course à Pied
www.conseils-courseapied.com

Nos partenaires



www.overstim.s.com



www.boutiquemarathon.com