

LES ALLURES D'ENTRAÎNEMENT

Un entraînement bien mené est un entraînement qui impose au coureur de varier les allures. En d'autres termes, il ne faut pas courir toujours à la même allure pour progresser.

Le tableau ci-après présente les différentes capacités physiologiques sollicitées en fonction des allures d'entraînement (pourcentages VMA et pourcentages Fréquence Cardiaque).

%moyen de VMA	% moyen de la FCM	Type d'effort et caractéristiques des exercices	Répercussions
< 50	< 70	Récupération passive Activités de la vie de tous les jours, marche	Permet au corps de se reposer des fatigues de l'entraînement et des compétitions
50 à 60	70 à 75	Récupération active = Footing de régénération Période de courses limitées (30 à 45')	Après un exercice intense Permet au corps de se reposer des fatigues de l'entraînement et des compétitions
65 à 69	79 à 81	Echauffement, Footings Durées susceptibles d'être maintenues longtemps	Peu d'amélioration des capacités aérobies
70 à 79	82 à 87	Footings, sorties longues Longues durées, courses continues type course de fond. <u>Endurance fondamentale</u> (1h30 à 3h autour de 70% de VMA) sauf pour le jogger ou pour le 10km (45' à 1h15) <u>Endurance active</u> (40' à 1h autour de 75% VMA)	Développement efficace de l'endurance aérobie
80 à 89	88 à 93	Courses par intervalles longs (1000, 2000, 3000m) Récupération de l'ordre de 2 à 4 min Ou course en continu (20, 30, 40 mn avec des pauses de 2 à 3 min si le besoin s'en fait sentir)	Développement mixte de l'endurance et de la capacité à tenir longtemps un % élevé de la VMA
90 à 100	94 à FCM	Amélioration VMA Courses par intervalles moyens (ex : 400, 500 m = Intervalles de plus de 1'10 à 3') par 8 à 15 fois, récupération de l'ordre de 45 s à 1'15 : programme selon niveau du coureur	Développement de la VMA

> 100 → 110	FCM	Amélioration VMA Courses par intervalles courts de type 15X15, 30X30, 100m, 200m, 300m (intervalles < ou égal à 1'10)	Développement de la VMA
-----------------------	------------	---	--------------------------------

Une indispensable allure d'entraînement : Le repos

- **L'entraînement consiste à apprendre au corps à supporter des charges d'entraînement de plus en plus lourdes.**
- **Pour que ce dernier puisse s'adapter, il faut lui permettre de se régénérer.**

Si, de plus, le coureur dispute trop de compétitions courues à chaque fois au maximum de ses possibilités, inéluctablement, à un moment ou à un autre, il constatera :

- Une baisse des performances, => une baisse de la condition physique générale (blessures, maladies, carences, etc ...) => une démotivation pour la course à pied.

La fatigue chronique dans laquelle il a sombré le fait entrer dans un cercle vicieux d'où il est d'autant plus difficile de sortir que, bien souvent, il ne s'en rend pas compte :

Fatigue chronique => Baisse de performance => Entraînement plus intensif sauf qu'un entraînement plus intensif => Baisse de performances et démotivation

Pour lui, il n'a pas de résultats parce qu'il ne s'entraîne pas assez. D'où la tentation d'en faire plus, alors qu'il lui faut un programme allégé