

La course à pied : quelques conseils

Il ne suffit pas de courir pour bien courir !

« La majorité des blessures de fatigue arrive parce que l'on ne fait pas suffisamment attention à son corps. Il faut savoir reconnaître les signaux qu'il envoie ». Stan Becchan, psychologue du sport.

Nous allons aborder quelques éléments qui vous aiderons à concevoir votre séance d'entraînement. Cette fiche pratique, se veut synthétique et non exhaustive. Elle n'abordera pas l'intégralité des possibilités, car il serait beaucoup trop long d'entrer dans le détail de chaque distance de course et chaque spécificité comme la course sur route, le trail, l'ultra trail, le trail blanc, le cross ou encore la piste.

Attention : Les exemples d'entraînement proposés dans cette fiche s'adressent principalement à des athlètes entraînés et préparés.

VOCABULAIRE

Tout d'abord, voici quelques définitions de termes qui seront employés dans cette fiche.

- **VMA**= Vitesse maximale aérobie
- **FC**= Fréquence Cardiaque
- **FCM**= Fréquence cardiaque maximale
- **PPG** = Préparation physique générale
- **PPS** : préparation physique spécifique
- **LES ALLURES DE SEUIL**: Le seuil est l'anaérobie qui correspond au moment précis où le rejet de gaz carbonique (co2) est supérieur à l'absorption de l'oxygène. Les allures de seuil correspondent la vitesse qu'un athlète devrait pouvoir maintenir 50 à 60'.



Le saviez-vous ? L'adénosine Tri Phosphate (ATP) permet de produire l'énergie musculaire. Le glycogène n'est présent qu'en faible quantité dans l'organisme (dans les muscles et dans le foie)

LES DIFFÉRENTES FILIÈRES

- Filière Aérobie (Endurance, footing de récupération...)
- Filière Anaérobie Lactique (VMA courte et VMA longue...)
- Filière Anaérobie Alactique (sprint de 60 à 100 mètres)

Tableau des proportions anaérobie aérobie

Distances	% anaérobie	% aérobie
1500 m	40	60
5000m	13	87
10000m	3	97
Marathon	1	99



Certains entrainements comme les allures de seuil, peuvent dépendre de plusieurs filières

LES ENTRAINEMENTS

- Les entrainements de développement général : La VMA, la PPG, travail en côte...
- Les entrainements de développement spécifique : Les allures de seuil et vitesse spécifique
- Le fartlek
- L'endurance
- Le Footing
- La phase de régénération
- La phase de relâchement



Le saviez-vous ? 70% de l'énergie produite par le corps est transformée en chaleur

CALCULER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Selon la méthode Karvonen

Fréquence cardiaque maximale - fréquence de repos * le pourcentage souhaité + la fréquence de repos.

Par exemple $180 - 50 = 130 * 0.85 + 50$ soit 160 pulsations par minute.

Selon la méthode classique (s'adresse plus à des athlètes moins entraînés)

La fcm est pour un homme 220 (226 chez la Femme) moins l'âge

Fréquence cardiaque maximale * par le pourcentage de travail.

Par exemple pour un semi marathon $180 * 0.85 = 153$ pulsations par minute pour un Homme de 40 ans



Dérive cardiaque : les pulsations cardiaques continuent d'augmenter lors d'un effort en endurance

TRAVAILLER SA VMA

La VMA correspond à la vitesse de course atteinte lorsque la consommation d'oxygène devient maximale cela va de 4' à 8' pour les athlètes de haut niveau.

La VMA courte

- Distance de 100m à 300m,
- Effort de moins de 1'10''
- Intensité de 100 à 120% de la VMA

En général, on considère comme faible une VMA inférieure à 13 km/h, mais cela dépend du potentiel de l'athlète.

Voici, à titre indicatif quelques exemples d'entraînement :

- 20 à 30 fois 30/30'' en deux séries '
- 12 à 20 fois 200m avec récupération (r) de 45'' puis récupération (R) de 2 à 3' entre les séries

La VMA longue

- Distance de 400 à 600m,
- Effort de 1'10'' à 3'
- Intensité 95% à 105% de la VMA.

Voici, à titre indicatif quelques exemples d'entraînement :

- 1 série de 8 à 14 fois 400m r 40 à 50''
- 2 séries de 5 fois 600m r 45 à 60'' puis R 2' à 3' entre les séries.

Ces exemples s'adressent à des athlètes entraînés. Pour les personnes moins préparées il est recommandé de diminuer le nombre d'exercices de chaque série. Les exercices sont modulables et à adapter en fonction de l'athlète et/ou de la complétion préparée.



La VMA se travaille dans la période de développement général en début d'année, mais des séances de rappel doivent être programmées tout au long de la saison

LA VITESSE SPÉCIFIQUE ET PPS

La PPS (préparation physique spécifique) est une phase d'entraînement destinée à la préparation à une compétition spécifique (marathon, semi marathon, 10km...).

La vitesse spécifique est la vitesse qui sera travaillée par rapport à une distance parcourue. La vitesse d'un spécifique d'un 10 km sera différente de celle d'un marathon. Un 10 km sera couru entre 85 et 90% de la VMA, un marathon 75 à 80% de la VMA.

Cependant pour un marathon il est préférable de se reporter à la fc, plutôt que de VMA, notamment pour les personnes qui ne sont pas beaucoup préparées. Pour cela il faut connaître sa fcm.

Quelques exemples de spécifiques pour les athlètes entraînés :

- 3*2000m à 87 % de vma pour un 10 km.
- 3*3000m à 80 % de sa vma pour un semi marathon
- 3*5000 à 75% de sa vma pour un marathon.

L'ENDURANCE

L'endurance fondamentale est une sortie longue. Attention, une sortie longue n'est pas la même pour tous, pour un athlète peu entraîné, une heure sera une sortie longue, pour un athlète bien entraîné se sera deux heures voir plus.

Dans cette séance nous nous reporterons à la fc, qui se situe entre 70 et 75% de la fcm. La sortie longue pour préparer un 10 km sera différente de celle d'un marathon ou d'un trail.

LE BIQUOTIDIEN

Deux entraînements dans la même journée, la séance du matin plus orientée sur l'endurance en nature, la séance de l'après midi endurance plus du fractionné sur piste, route ou en côtes. Possibilité aussi de placer une séance vélo ou VTT, de la PPG...

Ce type d'entraînement est plus approprié pour des athlètes bien entraînés. Cela permet aussi d'avoir moins de contraintes musculaires et articulaires. Il s'agit également de travailler sur la fatigue du fait des 2 entraînements dans la journée. Entre les deux séances limiter l'apport de glucides pour habituer le corps à optimiser l'utilisation des graisses.

Le biquotidien peut être intéressant pour les athlètes qui ne disposent pas d'un temps suffisamment important pour réaliser une longue sortie.

LE FARTLEK

Le Fartlek a été inventé en Suède dans les années 1930 par GostaHolmer. Fartlek qui signifie jeu de vitesse. Au départ il se pratiquait de façon libre à la sensation, aujourd'hui il est également pratiqué de manière codifiée.

Le fartlek se pratique en nature sur un terrain vallonné, ce qui permet de travailler plusieurs zones d'intensités (renforcement musculaire naturel, travail d'appuis et de proprioception...). Lorsqu'il est pratiqué de manière non codifiée, il permet une forme de liberté et est bien approprié aux débutants car moins spécifique que du fractionné.

En fartlek, notamment en codifié, on se réfère à la fc



En fartlek codifié l'entraîneur doit rester vigilant et attentif au déroulé de la séance.

LE FOOTING

Le footing se fait à des vitesses et une fc peu élevées (60 à 65% de la fcm) en début de séance ou en période de récupération ou de relâchement.

LA PHASE DE RELÂCHEMENT

La phase de relâchement se situe juste avant la compétition. Sa durée dépend de la compétition préparée. Il s'agit d'un entraînement allégé avec diminution de la durée d'entraînement et du volume qualitatif.

LA PHASE DE RÉGÉNÉRATION

La phase de régénération se situe après la compétition. Sa durée diffère selon que l'on ait couru un 10 km ou un marathon. Cette phase peut être de quelques jours pour le 10 km à plusieurs semaines pour un marathon ou un trail long. Pendant cette période il est recommandé de faire de légers footings ou de la marche à pied, voire de pratiquer d'autres sports comme le vélo à basse intensité et peu de dénivelé ou la piscine notamment après un marathon ou semi marathon. Exemple pour un 10 km, 3 jours de régénération, trois jours de relâchement, entre les deux périodes 7 jours d'entraînement. Donc 15 jours minimum entre deux courses de 10 km est conseillé par les formateurs de la fédération Française d'athlétisme.



Bien d'autres thèmes encore pourraient être développés, comme la foulée (aérien ou terrien) la diététique, les plans d'entraînement, la planification, les étirements, l'hydratation, les blessures...
