

Fiche thématique entraînement 10 km



Pour la préparation au 10 km plusieurs types de séances sont à programmer : VMA, endurance, renforcement musculaire, côtes courtes et moyennes, vitesse spécifique, sortie longue.

Dans cette fiche nous allons aborder trois séances spécifiques au 10 km :

- La séance de côtes courtes
- La séance de vma courte
- La séance de vitesse spécifique du 10 km



A noter : Lors des séances vma et spécifiques se baser sur vma. Pour les côtes la fc

La séance de côtes courtes

Cette séance consiste à développer la force musculaire des quadriceps et des fessiers, plus que la force il s'agit de développer l'endurance de force ou la capacité de produire un certain degré de force répété et être plus résistant musculairement. Ces séances sont plus travaillées lors du développement général, avec des rappels pendant le développement spécifique.

Après un bon échauffement progressif de 20' minimum, réaliser des exercices d'éducatifs (montées de genoux, talons fesses, foulées bondissantes, pas chassées.....) puis terminer par quelques lignes droites de 60 à 80m afin de préparer l'organisme à la séance de vma .En fin d'entraînement un retour au calme de 10' environ en trottinant.

Réaliser la séance dans une côte de 50 à 200m, avec un dénivelé de 6 à 8%, intensité de l'effort entre 95 et 100% de la fcm, récupération en descente équivalent au moins au double du temps d'effort. Répéter 10 fois (débutants) à 20 répétitions pour un athlète entraîné, en 1 ou plusieurs séries, avec une récupération de 5 minutes entre chaque série. Volume total d'effort 1000 à 2000m

. Les étirements seront reportés au lendemain pour ne pas accentuer le traumatisme musculaire.

La séance de VMA courte ou intensive

Cette séance également travaillée pendant le développement général, avec des rappels pendant le développement spécifique. Elle permet d'améliorer la vitesse de base, la base d'effort est inférieur à 1minute et 10 secondes à des pourcentages de 100 à 110 % de la vma.

Après un bon échauffement progressif de 20' minimum, faire des exercices d'éducatifs en fin d'échauffement (montées de genoux, talons fesses, foulées bondissantes, pas chassés.....) puis terminer par quelques lignes droites de 60 à 80m afin de préparer l'organisme à la séance. En fin d'entraînements un retour au calme de 10' environ en trottinant.

Ces séances sont à réaliser de préférence sur une piste d'athlétisme de 200 ou 400m pour les séries de 200m .Pour le 30''/30'' sinon une route plate et droite fera l'affaire

La séance de 30 ''/30''. 30'' rapide à 100% et plus de la vma 30'' de récupération active à 70% de la vma répéter de 20 à 30 fois en fonction du niveau des athlètes en 1 ou 2 séries. Récupération active entre les séries 1'30'' à 2'

La séance de 200m en 1 ou 2 séries de 100 à 110% de la vma, récupération entre chaque 200m de 30 à 40'' et de 2 à 3 minutes entre les séries. Baliser tous les 50m afin de bien gérer votre vitesse en calculant le temps de passage par rapport à la vma. Pour une vma de 15km/h (24 secondes au 100m) à 100%

Les étirements seront reportés au lendemain pour ne pas accentuer les traumatismes musculaires.

La séance de vitesse spécifique

Cette séance se travaille pendant le développement spécifique, qui intervient après le développement général, cette séance consiste à travailler les allures de courses que se soit du 10 km au marathon à des pourcentages de vma différents selon la durée de la compétition.

Exemple pour le 10 km :

Après un bon échauffement progressif de 20' minimum, réaliser des exercices d'éducatifs (montées de genoux, talons fesses, foulées bondissantes, pas chassées.....) puis terminer par quelques lignes droites de 60 à 80m afin de préparer l'organisme à la séance de vma. En fin d'entraînement un retour au calme de 10' environ en trottinant.

Réaliser des séries de 1000 à 2000m pour un volume global de 4 à 6 km à répéter de 3 à 5 fois à environ 85% de la vma pour un athlète valant environ 45' au 10 km, tout dépend du niveau de l'athlète, un athlète élite pourra courir jusqu'à 90% de sa vma. Récupération entre chaque fraction de 1'30'' à 3'.

Exemple de séances 5*1000m 3*2000m. Ou encore en pyramide 1000+2000+2000+1000m

Les étirements seront reportés au lendemain pour ne pas accentuer le traumatisme musculaire.



Rappel : penser au gainage et aux étirements passifs régulièrement

Vocabulaire



- **Fc** : fréquence cardiaque
- **Fcm** : fréquence cardiaque maximale
- **Rac**: retour au calme.
- **Bpm** : battements par minute
- **Cap** : course à pied
- **Vma** : Vitesse maximale aérobie