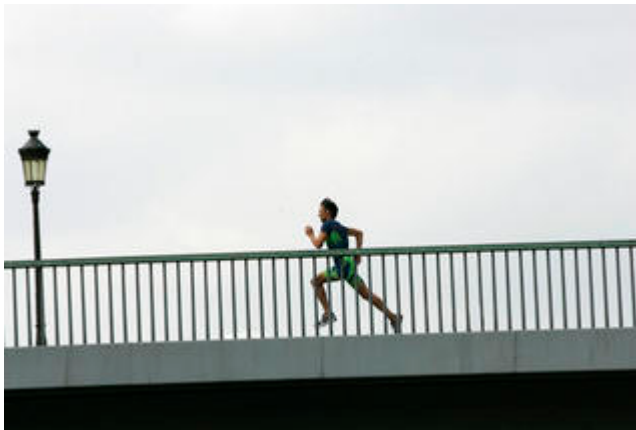


Endurance, seuil et vitesse marathon : vos 3 allures de base



Trois allures constituent les piliers de votre préparation. L'endurance qui est la base de tout programme, puis les entraînements au seuil qui auront pour but de solliciter votre organisme, et bien entendu les séances à allure marathon afin de mémoriser le rythme.

L'endurance, allure pour tous

Une sortie en endurance est réalisée à une allure peu élevée afin de ne pas engendrer de fatigue importante. En fait, la zone d'endurance correspond au niveau physiologique à un état stable, c'est-à-dire qu'il y a un équilibre entre l'effort demandé et les capacités cardio-vasculaires du coureur.

En résumé, à cette allure on peut continuer à courir très longtemps (en se ravitaillant bien entendu) sans enregistrer de baisse de régime. Cette zone d'effort se situe aux alentours de 75 % de la FCM. On propose dans tout programme d'entraînement des footings en endurance tout au long de l'année. On aura ainsi au cours de la semaine des sorties de 45 mn à 1 heure entre des séances à allure plus spécifique (seuil ou allure marathon), et en général une sortie plus longue le week-end. Cette sortie longue, si elle n'est pas suffisante à elle seule pour réussir un marathon, reste quand même un élément prépondérant de votre programme. L'aménagement et le soin apporté à la réalisation de cette sortie pourront en partie vous aider à surmonter le « fameux mur du marathon » que beaucoup de coureurs rencontrent comme en témoigne votre abondant courrier à ce sujet.

Le seuil, une allure élevée qu'il faut gérer

L'entraînement au seuil (ou à allure compétition de 85 à 90 % FCM) se fait généralement sur des temps d'effort allant de 4 à 20 mn selon la période. Plus le temps d'effort sera court et plus l'intensité s'approchera des 90 % de FCM. Au contraire d'un effort de 20 mn en continu qui sera réalisé à 85 % de FCM. Ces intensités devront être respectées afin de ne pas entamer votre capital récupération pour la suite du programme hebdomadaire. Faire des séances au seuil à une intensité exagérément élevée est une erreur fréquente, tout comme vouloir faire la dernière répétition ou la fin de sa séance le plus vite possible. Un marathon est une affaire de régularité.

Avant chaque séance au seuil, il faut procéder à un échauffement progressif préalable et toujours prévoir, après le dernier effort, un retour au calme de dix minutes minimum à une allure extrêmement faible (65-70% de FCM), de type endurance. Vous devez aussi profiter de ces séances pour apprendre à mieux vous connaître.

Les séances au seuil se situent dans une zone d'effort dont les limites restent difficiles à définir précisément, vous devez donc vous fier à votre cardio, mais aussi être capable de

déterminer par vous-même si vous adoptez le bon niveau d'effort. L'entraînement au seuil doit être fait à allure régulière, il ne faut pas partir vite. La récupération entre chaque répétition est à effectuer en trottinant très lentement. Si le maintien d'une course lente est impossible après les répétitions au seuil, c'est certainement que vous adoptez un rythme trop élevé. De même si à la fin de la dernière répétition vous avez dû beaucoup forcer pour la courir aussi vite que les autres, ou si vous avez l'impression que vous ne pourriez pas prolonger l'effort ou effectuer une répétition de plus, c'est que l'entraînement a été exagérément intense. Il risque alors d'être nocif, plutôt que profitable.

L'allure marathon, pas si simple

Certains entraînements seront courus à allure marathon. La vitesse précise que vous souhaitez adopter le jour de la course pour mener à bien votre objectif. Par exemple, un coureur qui vise 3 h 45 au marathon devra réaliser ses séances à allure marathon à 5 mn 20 au kilomètre.

Cette allure vous sera proposée soit au cours de la semaine sous la forme d'une séance structurée ou sera intégrée à la sortie longue du week-end. Le but de ces séances est de vous permettre de bien mémoriser le rythme particulier du marathon qui, sans être du seuil, est plus sollicitant que l'endurance.

Le fait d'intégrer des séquences à allure marathon au cours de la sortie longue va vous permettre de recréer à l'entraînement les conditions de fin de course en vous «obligeant» à maintenir l'allure prévue alors qu'une fatigue musculaire importante s'est installée et que vos réserves énergétiques s'épuisent.