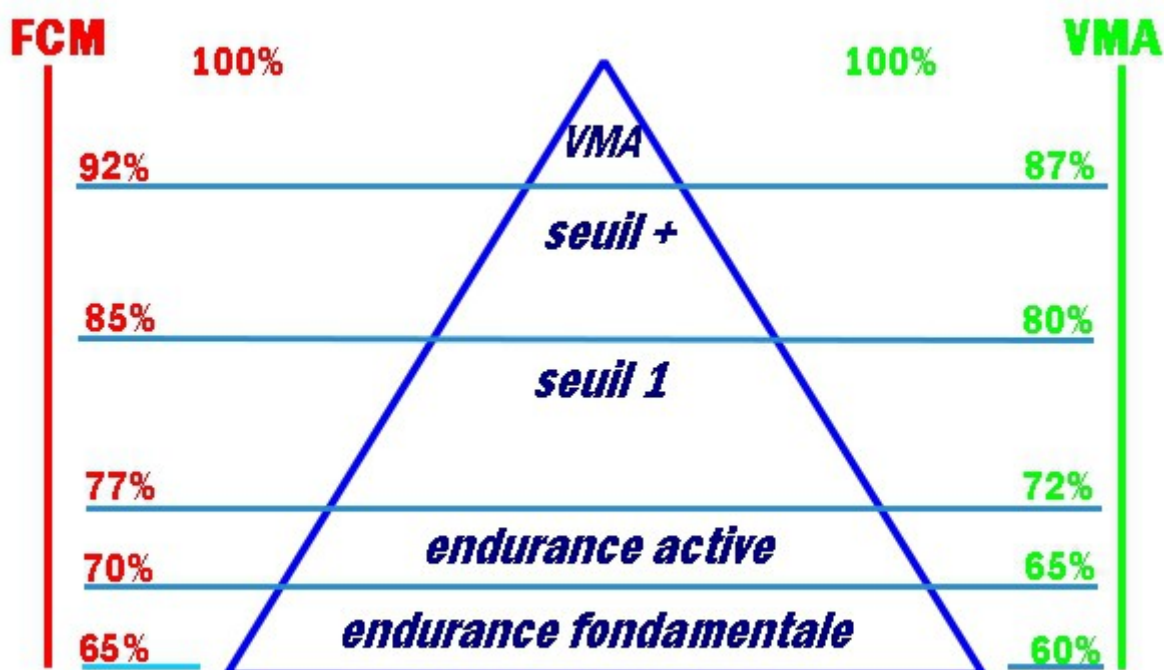




Endurance, seuil, VMA : ces termes techniques pas toujours clairs, surtout pour les débutants, déterminent vos allures de courses. Voici un petit guide récapitulatif avec vos différentes allures et leur explication physiologique.



La pyramide de vos allures

1. L'endurance fondamentale (base) 65-70 % de votre FCM ou 60-65 % de votre VMA

C'est l'allure idéale pour un footing au lendemain d'une compétition ou pour terminer une séance difficile.

Exemple : 30 mn de footing au lendemain d'une compétition ou 10 mn de retour au calme à la fin d'une séance VMA.

2. L'endurance active 70-75 % de votre FCM ou 65-70 % de votre VMA

C'est l'allure des footings visant à améliorer votre endurance. C'est aussi celle à privilégier pour favoriser une perte de poids. Les sorties longues seront courues en priorité à ce rythme.

Exemple : footing de 45 mn pour une phase d'assimilation en semaine à 2 heures pour une sortie longue.

3. Le seuil 85 % de votre FCM ou 80 % de votre VMA

C'est, globalement, votre allure semi-marathon. Elle est souvent proposée sous forme de séquences longues dans l'entraînement.

Exemple : 30 mn en endurance plus 20 mn au seuil. Elle vise à améliorer votre capacité à maintenir une vitesse de course élevée longtemps et vous prépare au rythme spécifique de votre compétition.

4. Le seuil plus C'est la limite haute de la zone "seuil", soit 90 % de votre FCM ou 85-90 % de votre VMA

C'est la plus proche de votre allure 10 km. On retrouve cette intensité dans les plans d'entraînement sous la forme de séquences d'une durée moyenne de 6 à 10 mn.

Exemple : 20 mn en endurance plus trois fois 8 mn à 90 % FCM, récupération 2 mn en endurance. Elle vise aussi à développer la capacité à courir à un fort pourcentage de sa VMA plus longtemps.

5. La vitesse maximale aérobie 95 -100 % de votre VMA ou de votre FCM

Les entraînements à cette allure sont réalisés sous forme de fractionnés longs (de 2 à 3 mn à 95 % FCM) ou plus courts (de 15 secondes à 1 mn à 100 % FCM).

Exemple : 20 mn en endurance plus six fois 3 mn à 95 % FCM ou VMA, récupération 1 mn 30 ; ou 20 mn en endurance puis deux séries de huit fois 30 secondes à 100 % VMA, récupération 30 secondes en endurance. Une intensité qui permet d'améliorer sa VMA (laquelle passera par exemple de 15 à 16 km/h) et, ainsi, d'étendre la zone d'effort aérobie.

Un peu de physio

L'endurance fondamentale

Vous courez lentement, les apports en oxygène (O₂) sont largement suffisants sans que vous ayez besoin d'accélérer votre respiration. La combustion du carburant est parfaite et ne génère aucun déchet au niveau musculaire. Mais la faible intensité de cette allure n'engendre pas d'adaptation de la part de l'organisme et ne permet pas de progresser. C'est le bon rythme à tenir pour la récupération.

L'endurance active

La vitesse de course est un peu plus soutenue, votre respiration s'accélère, mais les apports en oxygène sont équilibrés et seule une baisse de carburant limite l'effort dans le temps. Cette allure est toujours proposée sous forme de footing en course continue. Le niveau de sollicitation va permettre la mise en place de toute une série d'adaptations qui favorisent votre endurance. Le transport de l'oxygène devient plus efficace, les cellules musculaires captent encore plus efficacement l'oxygène, les mécanismes hormonaux qui favorisent le stockage du glycogène deviennent plus performants.

Les seuils

La vitesse de course est encore un peu plus élevée, la dépense d'énergie devient importante et les besoins en oxygène augmentent. La respiration s'accélère. On parle de seuil car c'est le niveau d'effort où de nombreux paramètres dérivent (FC, respiration et bien entendu consommation d'oxygène). On ressent un réel essoufflement car la respiration se modifie afin de mobiliser toutes les réserves en oxygène des poumons. Sur le plan musculaire, le taux d'acide lactique va commencer à augmenter, et l'effort à ce niveau ne pourra pas être maintenu indéfiniment.

Comme il s'agit d'une zone d'effort, elle comprend une limite basse et une limite haute, que l'on situe de 85 à 90 % de la FCM.

1. La limite basse ou seuil : c'est l'allure théorique pour courir un semi-marathon, c'est en tout cas celle qui va servir de référence pour les séances spécifiques du semi.

2. La limite haute ou seuil plus : c'est l'allure qui permet de développer la capacité à courir en continu à un haut niveau de VMA et correspond à des efforts de type 10 km ou cross. C'est aussi le niveau d'effort pour les marathoniens de haut niveau.

La vitesse maximale aérobie

La vitesse la plus élevée, au-delà de laquelle vous n'apportez plus assez d'oxygène à votre organisme. Vous êtes au maximum de vos capacités aérobies. L'activité génère une accumulation importante d'acide lactique au niveau musculaire et limite très rapidement la durée de l'effort. La répétition d'entraînements à ce niveau repoussera un peu plus haut cette limite et vous permettra de courir plus vite en course tout en restant en équilibre aérobie.