



FOCUS sur les différentes allures possibles et leur utilité à suivre sur votre plan d'entraînement.

Tableau d'allure :

Allure 1 : Phase de récupération 55-65% de la VMA

Allure 2 : Footing 65-75% de la VMA

Allure 3 : Footing actif au sensation 75-85% de la VMA

Allure 4 : Seuil 88 92% de la VMA

Allure 5 : Allure spécifique rapide 93-97% de la VMA

Allure 6 : VMA 98-105% de la VMA

Allure 7 : Lactique 105-120% de la VMA

Spécifications par type d'allure :

Allure 1 Footing de récupération

Le tempo est confortable. Il s'agit de la première allure d'endurance, la moins élevée. Utilisée principalement en début d'échauffement, lors de la récupération entre deux séries de fractionné ou après une séance de récupération.

Son utilité : préparer l'organisme à l'effort ou lui permettre de mieux récupérer. Il ne s'agit toutefois pas de l'allure la plus utile pour développer son endurance.

- Sur le plan des sensations : l'allure est très facile à maintenir, l'essoufflement est limité. Il est possible de maintenir l'effort sur une durée très importante (selon l'entraînement du coureur).

Allure 2 Footing en endurance

Un peu plus élevé que sur l'allure 1 : le tempo n'en reste pas moins confortable (à condition de ne pas avoir un gros cycle d'entraînement dans les jambes).

Cette allure de course est incontournable quel que soit le plan d'entraînement et la course préparée. C'est le B-A BA, l'allure d'endurance par excellence, celle qui permet au coureur d'acquiescer « la caisse » pour supporter tous les efforts, celle qui lui permet de durer en compétition. En clair, les fondations de toute progression.

- Sur le plan des sensations : c'est l'entraînement social par excellence. A cette allure, confortable, il est possible de maintenir sans aucun souci une conversation. L'essoufflement est limité et contrôlé. Avec de l'entraînement, il est possible de maintenir l'effort plusieurs heures. La fatigabilité de cet entraînement est faible.

Allure 3 Footing actif au sensation

Cette allure de course a pour but de jouer un peu plus encore sur la capacité à durer dans l'effort et à se forger une endurance solide. Chez la majorité des coureurs confirmés, cette allure est proche de l'allure marathon. Possible de faire tout, ou seulement quelques parties d'un footing à ces allures au moins une fois par semaine.

- Sur le plan des sensations : la double sensation d'être encore dans les zones d'endurance, mais de glisser légèrement vers un effort qui demande de s'employer un peu plus. Lorsque les jambes sont là, ce genre de footing met en confiance : on se sent « costaud », en combinant à la fois une allure plus soutenue que d'habitude, avec une totale maîtrise de l'effort.

Allure 4 Le seuil

Le seuil, ça veut tout et rien dire. Sur le plan scientifique il existe plusieurs seuils et la définition de ce terme varie d'un entraîneur à l'autre. Malgré tout, sur le terrain, ce travail d'allure est primordial. Il apporte la dernière pierre à l'édifice dans le long chemin de construction des bases d'endurance du coureur.

Il peut être travaillé en continu ou en fractionné sur un volume allant de 5 à 30min. L'allure correspond pour la grande majorité des coureurs confirmés à une allure semi-marathon et est intéressante quel que soit l'objectif préparé.

- Sur le plan des sensations : l'effort demande de s'employer un minimum. Il reste malgré tout complètement maîtrisé et équilibré. Le coureur doit être capable tout en courant de faire des réponses courtes à des questions simples. L'essoufflement est plus important qu'en footing, sans pour autant atteindre des seuils importants. La maîtrise de l'allure, de l'essoufflement, c'est la clé. Avec l'habitude, ce type d'entraînement peut également être très agréable et donner beaucoup de confiance. On se sent solide !

Allure 5 Les allures spécifiques rapide

Ces allures correspondent à un travail spécifique : 10 km pour le coureur confirmé, ou spécifique 5 km pour le coureur débutant.

Parfois appelé « Résistance » il apprend au coureur à maintenir un haut pourcentage de VMA sur un temps d'effort assez long. On bascule ici vers un travail plus »pointu « qui nécessite une bonne connaissance de soi. Ces allures sont la plupart du temps travaillées en fractionnant – afin de rendre l'intensité de l'effort plus facile à gérer et de pouvoir travailler sur un plus grand volume.

- Sur le plan des sensations : l'intensité de l'effort devient important, non pas dès le départ, mais plutôt sur la durée ou avec l'accumulation des séries. Il est donc important de bien connaître ses allures pour ne pas payer un départ trop rapide par un arrêt anticipé de la séance. L'essoufflement devient important sans être maximal. Il devient difficile de tenir une conversation en plein effort. La fatigue musculaire augmente progressivement tout au long de la séance. Mais si celle-ci est bien gérée, les chronos doivent rester relativement constants, voire un peu plus rapide sur les dernières séries.

Allure 6 La VMA courte

Le travail de la vitesse maximale aérobie (VMA) est indispensable. Plus encore pour le coureur débutant. Cette vitesse de course, à laquelle la consommation d'oxygène du coureur tend vers le maximum, permet au coureur d'atteindre le summum de son potentiel grâce aux adaptations physiologiques qui se mettent en place en pratiquant régulièrement ce type de travail.

Il est nécessaire d'opter pour les séances de fractionné, tant cet entraînement est exigeant. Prévoir 48 à 72h de récupération (repos ou footing) après une telle séance.

- Sur le plan des sensations : L'effort est clairement intense (l'importance de l'échauffement d'avant séance est primordiale). L'essoufflement est quasi maximal voir maximal mais ATTENTION le coureur n'est pas pour autant en sprint ! Il doit garder malgré tout une réserve pour enchaîner les séries (exemple 10 x 200m) avec des temps de récupération courts, dans des chronos suffisamment constants. Impératif pour cela de bien calculer ses allures en amont de la séance. Il est impossible de discuter pendant ce type de séance. Sur le plan musculaire, la sensation de vitesse se fait ressentir mais sans basculer vers un effort maximal.

Allure 7 La séance lactique

Peu utilisé dans la préparation du coureur en trail, mais très connue des pistards, cette séance permet d'accroître la résistance du coureur aux efforts lactiques (utile pour le coureur de 800-1500) et de casser la barrière de vitesse (utile pour avoir une réserve de vitesse notamment en fin de course).

Les intensités très importantes font de ce type d'effort un entraînement à utiliser avec la plus grande prudence et à ne pas répéter trop souvent (prévoir 10 jours entre deux séances lactiques). Les volumes de travail sont très faibles (<1500m) et les temps de récupération très importants (Ex : 3 x 300m récupération 10min).

- Sur le plan des sensations : l'effort est maximal, d'où la dénomination d'effort lactique. L'impossibilité pour l'organisme de fournir la quantité d'oxygène demandé par les muscles induit un manque. Le muscle travaille en déficit d'oxygène (anaérobie) et doit puiser son énergie dans la voie lactique. L'acide lactique en s'accumulant dans les muscles stoppe très vite la progression du coureur. Il lui faudra un temps de repos important avant de pouvoir repartir.