



Les Allures

Pour établir correctement sa vitesse d'entraînement, les allures se déterminent en pourcentage de la Vma. Pour déterminer sa vitesse maximale aérobie (vma), hormis le test de laboratoire, le plus simple reste pour la course à pied, un test sur 1km à 2km sur piste ou au temps entre 3' et 7' (piste ou circuit mesuré) suivant le niveau de pratique et pour la natation, un 300m ou un 400m en fonction des qualités dans cette discipline. Le but est de faire ce test au maximum de ses possibilités du moment. Pour le vélo, le test labo reste la meilleure approche.

Pour les exemples, je prendrai un coureur qui a une vma de 18km/h.

L'endurance Fondamentale : Sa vitesse correspond à 60-70% de la vma (suivant son niveau). C'est l'allure du footing et de la sortie longue. Travail en continu. La durée d'une séance peut varier selon la spécialité de 30' à 2h. Pour un coureur qui a donc une vma de 18km/h l'endurance se situe entre 10.8 km/h (60%) et 12.6 km/h (70%).

• **Le seuil aérobie** : Elle se situe entre 70-80% de la vma. L'allure du développement de capacité aérobie max. Vitesse du marathon si peu d'expérience et vitesse de course du longue distance. Travail par bloc et/ou en enchaînements. Ex. de série après ech. 1 à 3 fois 10-15' r=3' Dans l'exemple le seuil aérobie se situe entre 12.6km/h et 14.4km/h.

• **Le seuil anaérobie** : Sa vitesse est comprise suivant le niveau entre 80 et 90% de la vma. Allure que l'on peut soutenir 1h+15'. Selon les performances allure du semi pour certain, 10km pour les autres. La séance au seuil anaérobie se fait surtout en phase pré-compétitive. Ex. de séance : 4x1500-3-4x2000-3000/2000/1000. La récupération se fait sur 1/3 du temps de travail. Pour notre exemple le seuil anaérobie est compris entre 14.4km/h et 16.2km/h.

• **La Vitesse Maximale Aérobie** : Elle représente la vitesse de course à laquelle nous atteignons notre vo2max. La vo2 max est considéré comme un facteur prépondérant de performance dans les sports à dominante aérobie. L'unité d'expression de la vma est le km/h et celui de la Vo2 max est le ml/min/kg. Le but des séances de vma est d'augmenter son potentiel en "tirant" sa vo2 vers le haut. La vma se travaille sur des distances allant de 100m à 800m avec des récupérations courtes pour répéter les efforts proches de sa vma. Il est préférable de morceler les répétitions en séries qui seront interrompues par des repos plus longs. On peut travailler soit en fonction de la distance (8x200) ou en temps (8x30"/30"). Séries 8x300(45")-10x200(35")-2x6x200(35"-4')

• **ALLURES EN POURCENTAGE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE** Il est souvent plus facile de travailler en fonction de la fréquence cardiaque et non par rapport à la vitesse. Tout le monde n'a pas accès à une piste ou un parcours mesuré. Si vous possédez un cardio-fréquence-mètre cette solution intermédiaire est idéale pour courir juste et partout.

Le calcul se fait en fonction de la **fréquence cardiaque de réserve** (FCR). La $FCR = FC_{max} - FC_{repos}$ Le calcul pour déterminer un % de travail est le suivant : $\% FCR + FC_{repos}$ Exemple : Pour un athlète qui a une FCM de 185 Pulsations/mn et un pouls au repos de 45 et qui veut travailler au seuil anaérobie soit à 85% le calcul est le suivant : $FCR = 185 - 45 = 140$ $85\% \times 140 + 45 = 164$ Pulsations/mn Dans l'exemple le coureur essaiera de maintenir une fréquence cardiaque près de 164 pulsations/mn pour travailler au seuil anaérobie