

Article n°2 jog'

Pas d'objectif de course certain, des conditions d'entraînements plus ou moins adaptées...difficile de rester motivés, compliqué de suivre le planning d'entraînement, dur dur de garder le rythme d'autant qu'on est entrés dans la saison la plus grise !

Dans ces conditions, 2 objectifs sont à privilégier :

- entretenir/développer son foncier
- faire du renforcement musculaire (PPG, PPS, escaliers, côtes, gammes, proprioception, étirements, assouplissement, corde à sauter...)

Quel que soit la période (développement général ou entraînement spécifique), pour maintenir son foncier : 75-80% de temps d'entraînement doit être réalisé en « Endurance Fondamentale », le reste du temps à des intensités proches de la VMA et du seuil (>70% VMA).

● Qu'est-ce que « l'endurance fondamentale » ?

L'endurance fondamentale (EF) est un pilier de l'entraînement en course à pied.

Quand on parle d'EF, on parle également de « seuil aérobie » :

- L'allure qui détermine ce seuil est celle à laquelle notre organisme utilise quasi exclusivement de l'O₂ pour produire de l'énergie et génère peu d'acide lactique (taux de lactatémie < 2 mmol/l) et qui peut donc être tenu très longtemps. → *là encore, impossible à contrôler sur le terrain !*
- La vitesse de course qui permet de rester en-dessous de ce seuil se situe à 60-70% de la VMA, mais c'est une intensité relative car, si l'on tient compte de la chaleur, du vent, de la fatigue, du dénivelé, il n'existe pas une allure mais diverses allures qui permettent de courir en EF. La seule règle est de courir en **totale aisance respiratoire**.

En pratique, vous devez pouvoir discuter avec vos partenaires d'entraînement sans être essoufflé. L'EF est une allure de course de faible intensité où l'effort ressenti reste confortable : la mesure de la FC peut être un indicateur.

● Quel est l'intérêt de courir en Endurance Fondamentale ?

Un athlète bien entraîné en endurance dispose de très hauts niveaux d'énergie et cela devient donc intéressant quand il va aller dans les hautes intensités. Plus le niveau d'énergie sera élevé, plus il sera efficace dans les registres d'intensité.

L'entraînement aérobie implique de :

- constituer une réserve maximale de produits glucosés directement dans l'organisme (glycogène dans les muscles, glucose dans le foie et le sang)
- optimiser la vitesse et l'utilisation de ces stocks pour fournir rapidement et longtemps de l'énergie

Cette adaptation physiologique de l'organisme s'exprime de manière optimale lors des efforts en EF car cette allure permet de développer les qualités suivantes :

- optimisation de la capillarisation (vaisseaux sanguins permettant le transport du sang et de l'O₂) et donc meilleure utilisation de l'O₂ pour produire de l'énergie.
- meilleure utilisation des lipides comme source d'énergie (permettant le brûlage des graisses)

et potentiellement une perte de poids). Les réserves de glycogène s'épuisent donc moins rapidement (intéressant pour les courses longues pour éviter le fameux « mur » lié à l'épuisement des réserves de glycogène).

- Augmentation du nombre de mitochondries (= centrales énergétiques de nos cellules) dans les fibres musculaires, donc plus de capacité pour produire de l'énergie grâce à la filière aérobie.
- Développement du muscle et du débit cardiaques qui permet une baisse de la FC pour un même effort.
- adaptation lente des articulations, tendons et os aux contraintes mécaniques : la progressivité constitue 1 passage obligé pour éviter les blessures.

Concrètement, s'entraîner en EF permet de repousser la limite du seuil aérobie : un seuil aérobie plus élevé permet de supporter les entraînements intenses sans que le niveau de lactates n'augmente de façon irréversible. Cela permet donc de repousser également la limite du seuil anaérobie.

• Comment s'entraîner ?

On retrouve cette allure à chaque séance d'entraînement :

- à l'échauffement : c'est à cette allure que l'on prépare le corps à l'effort pendant 20'
- pendant les séances « de qualité » (fractionné par ex) : sur le temps du contre-effort (= r)
- pour le retour au calme : 10' en fin de séance qui permettent d'accélérer l'élimination des déchets (lactate)
- en période de « relâchement » : pour optimiser ses réserves de glycogène
- pendant la totalité voire la majorité de la « sortie longue » : du seuil ou du fartlek pouvant être inclus dans cette sortie



Ce n'est pas facile au début, il faut « se forcer » et prendre l'habitude de courir lentement, même si on a l'impression de se freiner.

Si vous taquinez l'essoufflement dans une épreuve d'endurance, vous minorez la participation des lipides et majorez la participation du glycogène musculaire et donc favorisez l'accumulation d'acidité musculaire et la fatigue.

N.B. :

- la marche rapide (lors d'une rando, une excursion en montagne par ex) peut être considérée comme une allure d'EF si la FC avoisine celle de l'allure de course.
- pour être sûr de courir à l'allure requise, contrôler votre vitesse et votre FC quand vous faites votre footing en conversant avec un coéquipier.

Courir doucement pour courir longtemps.

Courir lentement pour courir plus vite.

Courir moins vite pour progresser plus vite.

Sandra