

Inconsciemment, avec les challenges 1 et 3 (courir le maximum de km en 1h), vous avez réalisé un test de niveau : vous venez de déterminer la valeur de votre allure au « seuil » du moment.

Qu'est-ce que le seuil ?

Physiologiquement, on distingue 2 filières de fourniture d'énergie aux muscles :

- la filière aérobie : qui combine l'oxygène que l'on respire aux lipides et glucides stockés dans notre organisme pour produire de l'énergie.

Cette source d'énergie est quasi inépuisable si l'effort est réalisé à intensité peu élevée.

- la filière anaérobie : qui produit de l'énergie en dégradant le glycogène (forme sous laquelle le glucose est stocké dans le muscle) sans utilisation d'oxygène. Cela se traduit par une production de lactate et une acidification du muscle.

Cette source d'énergie assure la production de puissances élevées mais pour une durée limitée.

Quand on parle de seuil, on parle de « seuil anaérobie » :

- l'allure qui détermine ce seuil correspond au moment où l'organisme semble accumuler plus d'acide lactique qu'il ne peut en recycler : statistiquement, le point d'inflexion sur la courbe de la lactatémie est indexé à une valeur de 4 mmol/l d'acide lactique → *impossible pour nous de mettre en place cette méthode lactique sur le terrain !*
- La vitesse au seuil est atteinte au moment où apparaît la dyspnée, qui correspond au début de l'hyper-ventilation (= début d'essoufflement) : en laboratoire, cette méthode dite « ventilatoire » attribue le seuil anaérobie à la puissance de l'exercice où l'extraction de l'O₂ de l'air inspiré ne progresse plus alors que le rejet du CO₂ de l'air expiré augmente encore (= rupture de la linéarité de la courbe du débit ventilatoire).

En pratique, donc, on retiendra la méthode ventilatoire : la vitesse au seuil anaérobie est proche de la vitesse qu'un athlète est capable de tenir pendant 50' à 1h lorsqu'il court en « vitesse d'équilibre » (juste en-dessous de la gêne respiratoire).

Pour un coureur réalisant un 10 km en 50', sa vitesse au seuil est proche de 12km/h tandis que la vitesse au seuil est proche de 21 km/h pour un coureur réalisant un semi en 1h.

Quel est l'intérêt de courir au seuil ?

La vitesse au seuil correspond à :

- un % VMA : entre 70 et 85% pour un coureur régulier, et entre 70 et 95% pour un coureur de très haut niveau
- une zone/un niveau de Fréquence Cardiaque (voire un % FCMax)

Le seuil est variable et évolutif : son niveau et notre capacité à le maintenir le plus longtemps possible se déplace en fonction de l'entraînement.

Quelques séances à l'allure du seuil permettent :

- d'augmenter la vitesse de course donc le % VMA correspondant à l'allure seuil : faire travailler son organisme juste en-dessous de cette limite physiologique permet au corps de s'y adapter et de la repousser petit-à-petit : cette limite augmente à mesure que l'organisme devient plus efficace à recycler l'acidité musculaire
- de baisser le niveau de la FC correspondante
- d'acquérir une meilleure endurance : meilleure gestion des réserves en sucre des muscles

Plus le coureur est endurant et entraîné, plus il est performant. En revanche, en cas de cessation d'entraînement, la vitesse de course décroît aussi rapidement.

Comment s'entraîner ?

On retrouve la séance dite « au seuil » en période de développement général :

- elle permet une piqûre de rappel des allures spécifiques allant du 10km au semi-marathon
- elle se répète généralement tous les 15 jours

Sur la base de 4 entraînements/semaine ou plus, la séance au seuil remplace la séance de VMA extensive (ex : fractions de 3x10' ou 2x15' ou 2x20' ou 1x30' ou 1x45' à allure seuil - r = 4 à 5').

Sur la base de 3 entraînements/semaine (ou moins), cette séance est souvent incluse dans votre sortie longue.

Lors de vos footings des mercredis et/ou week-ends, vous commencez par quelques minutes d'échauffement « en endurance fondamentale » (comme il se doit ! À une allure où vous pouvez parler avec vos coéquipiers). Et allez, on sent qu'on a les jambes, qu'on « est chauds », et on augmente l'allure à la limite de l'essoufflement (là, on ne peut plus aligner que quelques mots) pendant un intervalle variable avant de récupérer en trottinant 5' et on recommence (ou pas!). Voilà, en toute innocence stratégique, vous avez fait une sortie au seuil.

Athlètes Jog'gâtinai, n'hésitez pas à noter vos performances, vos allures et vos pulsations : leurs évolutions vous donneront de précieux indices sur votre état de forme physique et sur les chronos que vous pourrez viser sur les compétitions...futures !

A vos baskets !

Sandra