

15 exemples d'entraînements par intervalles

Selon un article signé Julien Salamun et paru dans la revue Running Romand Magazine n° 15. Pour s'abonner à la revue, consultez <http://www.atelier-33.ch/running/abonnement.php>

Fartlek, intensités, fractionné, séries VMA... nombreuses sont les manières de dénommer un entraînement qui comporte des changements de rythme. Pas moyen de couper couper à ce type de séances si l'on veut progresser! Que faire pour quelle distance ? Voici un florilège/panachage de séries éprouvées afin de vous inspirer dans votre préparation.

Séance « Bernard Brun »

Brun était l'entraîneur de Thierry Pantel, recordman de France du 10'000 m. Il insistait sur la nécessité de savoir changer de rythme en compétition. Une qualité qui se travaille à l'entraînement.

Descriptif: 3 x (1000 m + 500 m). Pauses: 1' au trot après le 1000 m, 3' après chaque bloc de (1000/500). Parcourir le 500 m 5-10 sec. plus vite que le rythme du 1000 m (par ex. 4' pour le 1000 m et 1'55 pour le 500). Sur piste ou sur route.

Total: 4,5 km

Spécificité: Idéal pour préparer un 10 km, travaille la tonicité.

Séance « Viktor Röthlin »

Le champion d'Europe du marathon est connu pour la variété de ses séances. Celle-ci travaille le mental autant que le physique.

Descriptif: longue sortie de 35 km en endurance, puis 2' de pause et 3 x 1000 m à un rythme élevé dans la foulée. Sur route ou sur terrain roulant.

Total : 38 km

Spécificité: séance de préparation marathon. L'idée est de finir vite avec 3 x 1000 m effectués dans la fatigue, pour préparer à endurer la fin du marathon. Séance très exigeante, à prendre avec des pincettes.

Séance « Pierre Morath »

Notre confrère intégrait cette séance dans sa préparation pour les courses sur route, à l'époque où il courait le 10 km en moins de 30 minutes.

Descriptif : 2 x (3000m+1000m). 3000m environ au rythme du 10km, 1'30 de pause, 1000 m 10-15 sec plus rapide (par ex. pour 40 min au 10 km : 3000m en 12' et 1000 m en 3'45-50). 3-4' de pause entre les 2 blocs. Sur piste, sur route ou sur terrain roulant.

Total : 8 km

Spécificité : Séance pour préparer les courses sur route de 8-10km. Travaille la vitesse de course et simule une fin de course plus rapide.

Séance « pyramide »

Simple ou inversée. Une des séances préférées de Joseph Bago (2h23 au marathon), qui est accessible à tous les types de coureurs, débutants aussi bien que confirmés, et qui permet de travailler différentes filières (seuil, VMA) en variant le temps ou la distance et en adaptant l'intensité.

Descriptif : variable selon la durée et l'intensité souhaitées, mais typiquement, pour travailler la VMA : 2 x (6 x (15"+30"+45"+60")); récupération 30" à 40" à chaque fois et 3' entre les 2 blocs ; ce temps peut être diminué au fur et à mesure des séances. On peut pratiquer la séance sur tout type de terrain – piste, route, terrain mou...

Total : variable selon le nombre/la durée des répétitions

Spécificité : séance variée, utile pour toutes les distances du 5 au 20-21 km, travaille efficacement les changements de rythme.

Séance « progressive marathon »

Le marathonien genevois Guy Simpson a couru ce printemps 2 marathons en 2h30 en l'espace de 4 semaines ! Il a intégré cette séance variée et difficile au cours de sa préparation.

Descriptif : 5 km (vitesse marathon -5% ou 10%) + 4km (vitesse marathon) + 2 x 3 km (vitesse semi-marathon) + 3 x 2 km (vitesse 10 km) + 4 x 1 km (effort maximal) ; 2' de pause entre les séries. Sur route ou terrain roulant.

Total : 25 km

Spécificité : séance marathon très complète avec un gros volume ; l'accélération progressive du rythme travaille toutes les différentes filières énergétiques et allures de course, tout en habituant le corps au rude effort de fin de marathon.

Séance « endurance à la kényane »

Une des séances favorites de Marco Jaeger, entraîneur de demi-fond au Stade Genève, inspirée d'un des entraînements mythiques des hauts plateaux kényans, là où les coureurs qui abandonnent sont tour à tour « ramassés » par le pickup qui suit le groupe.

Descriptif : départ en endurance légère (par ex. 6'/km) pendant 10 minutes, puis toutes les 5 minutes accélération du rythme de 10" au km (5' à 5'50, puis 5' à 5'40,...). L'idée est de tenir le plus longtemps et de terminer le plus vite possible ; la séance devrait durer au minimum 30-40 minutes et se fait souvent dans le terrain.

Total : variable, mais de 5 à 15 km généralement. Au Kenya, ces sorties peuvent faire plus de 30 km !

Spécificité : séance variée, surtout intéressante si elle est pratiquée en groupe. De très facile au début, elle devient rapidement difficile, et le fait de rester le plus longtemps possible dans le groupe permet de développer sa vitesse maximale et son mental.

Séance « Billat »

Véronique Billat, une scientifique française spécialisée dans la physiologie de l'effort, a développé de nombreuses pistes pour améliorer la VMA et la VO2max.

Descriptif : 5 x 3' à la VMA, avec 3' de pause. La VMA peut s'estimer dans ce cas en courant le plus vite possible pendant 6 minutes sur piste : chaque répétition représente donc la moitié de cette distance maximale. A répéter sur piste, route ou terrain roulant, de manière hebdomadaire durant les quelques semaines précédant un 10 km.

Total : 3-5 km

Spécificité : ce type de série procure un triple bénéfice en améliorant la VMA, le seuil anaérobie et l'économie de foulée : le rythme de 10 km semblera facile à côté !

Séance « super-10k »

Voici une série combinée et terrible pour travailler la vitesse du 10 km.

Descriptif : 3x (200-600-1600m), avec 3-4' de récupération entre les séries – mais pas entre les différentes distances! Le 200 se court à fond, le 600m un peu plus lent, et le 1600m au rythme du 10 km. Sur piste.

Total : 7,2 km

Spécificité : cette séance habitue à courir au rythme du 10 km avec les muscles remplis d'acide lactique. Elle améliore l'élimination du lactate, le seuil anaérobie, la vitesse de course et l'économie de foulée. L'idéal pour une fin de course rapide !

Séance « fartlek »

Un classique ! Apparu en Suède dans les années 30, le fartlek (« jeu de vitesse ») a permis aux athlètes qui le pratiquaient d'améliorer leurs performances et de battre de nombreux records en introduisant un concept nouveau : courir plus vite que le rythme de compétition.

Descriptif : variations importantes de rythme, avec des intervalles très courts et rapides, d'autres plus lents, et d'autres enfin en trottant. On peut prendre un repère (jusqu'à la prochaine intersection) ou le courir au temps (1'), à parcourir le plus vite possible. La durée totale peut être déterminée à l'avance (temps, distance) ou adaptée aux sensations. Praticable sur tout type de terrain (forêt, route, collines, plage, herbe...).

Total : variable

Spécificité : entraînement à une vitesse supérieure à celle de compétition, de manière plus continue et longue que des intervalles, développant à la fois la vitesse et l'endurance. Cette séance permet aussi de courir aux sensations, sans avoir les yeux rivés sur la montre. Elle est adaptée pour tout type de distance et idéale à pratiquer en groupe.

Séance « 10 miles »

Une séance répétée et exigeante que l'on retrouve généralement dans les premières semaines d'une préparation marathon.

Descriptif : endurance de 15-20 km avec 8-12 km au rythme du 15 km ou du semi-marathon. Augmenter progressivement le volume total et la durée de l'intensité. Sur route ou dans le terrain.

Total : 8-12 km

Spécificité : cette séance vise à travailler au seuil anaérobie et à le développer, afin d'améliorer et de rendre plus facile le travail à vitesse marathon. Elle est aussi utile pour de plus courtes distances, comme le semi-marathon.

Séance « 1000 »

Une série de base dans toute préparation et qui, en fonction de la vitesse, peut être appropriée aussi bien pour la préparation d'un 5 km que d'un marathon.

Descriptif : de 4 à 10 x 1000m, du rythme maximal (VMA) à celui de semi-marathon (seuil), avec 1'30-2'30 de pause. Sur piste, route ou terrain, l'important étant d'avoir un parcours mesuré.

Total : 4-10 km

Spécificité : intensifs et avec une pause longue, les 1000 m permettent de travailler la VMA et la VO2max, ce qui est idéal pour des 5 ou 10 km. Avec un plus gros volume, au rythme du semi et avec une pause raccourcie, c'est le seuil qui est mis à contribution, ce qui en fait une belle séance en vue d'un marathon ou d'un semi.

Séance « 3 x 3 »

En plus d'être une séance exigeante, je l'ai souvent utilisée comme test de forme avant une compétition.

Descriptif : 3 x 3000m parcourus à la vitesse de semi-marathon ou légèrement plus vite, avec 3-4' de pause entre 2. Débuter avec 3 x 2000 m et augmenter progressivement la distance. Sur piste ou dans le terrain.

Total : 6-9 km

Spécificité : séance difficile qui développe le seuil anaérobie et la résistance. Elle s'intègre parfaitement dans une préparation du 10 km au marathon.

Séance « colline »

Pas de surprise ici, le concept est simple : trouver une montée et y aller à fond ! Les coureurs Kenyans utilisent souvent ce type de travail naturel pour développer leur force, en lieu et place de musculation.

Descriptif : courir en montée le plus rapidement possible, récupérer en descendant, puis recommencer ! Débuter avec 6-8 montées de 100-150 m (environ 30" d'effort), puis d'augmenter le nombre de répétitions et la longueur des montées (jusqu'à 15 x 1'30 d'effort par exemple). Sur route ou dans le terrain.

Total : 1-3 km

Spécificité : séance utilisée par différents types de coureurs, que ce soit ceux de courte distance pour développer vitesse et explosivité ou ceux de longue distance pour travailler force et résistance. Idéale pour préparer les courses en ville de l'automne.

Séance « Zatopek »

Emile Zatopek, triple champion olympique en 1952 (5km, 10km, marathon), était un forcené de l'entraînement. La légende veut que, lors de sa préparation, il lui arrivait de courir jusqu'à 100x400m dans la même journée !! Sans aller jusque-là, de longues séances sur piste font souvent partir des plans d'entraînement pour le marathon.

Descriptif : 20x400 ou 20x500m à 90-95% de la VMA, récupération 1' - 1'30 ; garder le même rythme sur toute la séance. De préférence sur piste.

Total : 8-10km.

Spécificité : une grosse séance d'entraînement qui permet de développer son seuil et son mental, et de soigner son kilométrage ! Attention cependant à ne pas trop en faire: il ne faut pas hésiter à réduire le nombre de répétitions ou à en faire 2 blocs...

Séance« demi-10 km »

Plus qu'un bon test de forme, c'est une séance à intégrer régulièrement en vue d'une compétition sur 10km.

Descriptif : simplement faire une course de 5km ! Comme la distance est raccourcie de moitié, le rythme doit être plus rapide d'environ 10" au km par rapport à la vitesse actuelle au 10km.

Total : 5km

Spécificité : courir un 5km développe la capacité à courir de manière continue à une vitesse sensiblement plus élevée que le rythme de 10km, tout en améliorant la VMA et le seuil anaérobie. L'idée est d'augmenter l'efficacité et la capacité à tenir ce rythme sur une plus longue distance, jusqu'à pouvoir parcourir 10km !

Sources:

More fire – how to run the kenyan way, par Toby Tanser, Westholme Publishing, 2008

Advanced marathoning, par Pete Pfitzinger and Scott Douglas, 2^e édition, Human Kinetics, 2009

Contacts personnels avec les coureurs