

Rien ne sert de partir trop vite...

Notes : tout ce qui suit concerne des compétitions sur terrain plat. Les numéros entre parenthèses se rapportent à une note donnée plus loin.

En course à pied, pour aller d'un point A à un point B en un temps x, il faut se déplacer à une allure régulière (vitesse constante) si l'on veut dépenser un minimum d'énergie. Ceci est vrai aussi bien pour un engin à moteur que pour un être humain. Ce principe peut être prouvé scientifiquement. Il ne peut donc pas être discuté.

Dans une compétition, avant le départ, chacun possède un certain stock d'énergie. Ce stock n'est pas le même pour tous. Il dépend surtout du talent et de l'entraînement. Dans la course, chacun est libre de dépenser son stock d'énergie comme il veut. Les uns (95 % des coureurs) ont l'habitude de dilapider beaucoup trop d'énergie en début de course. A stock égal, c'est celui qui se déplacera à allure régulière tout au long du parcours qui obtiendra un meilleur temps.

Courir à allure régulière n'est pas facile lorsque l'on est pris dans un peloton avec le stress de la compétition. C'est là qu'il faut être solide dans sa tête et se dire que l'on part pour un contre-la-montre, seul face au chrono. Et tant pis, pour tous ceux qui, généralement, sont moins bien classés que soi et qui nous passent devant. Il sera bien assez temps de s'occuper d'eux à partir de la mi-course.

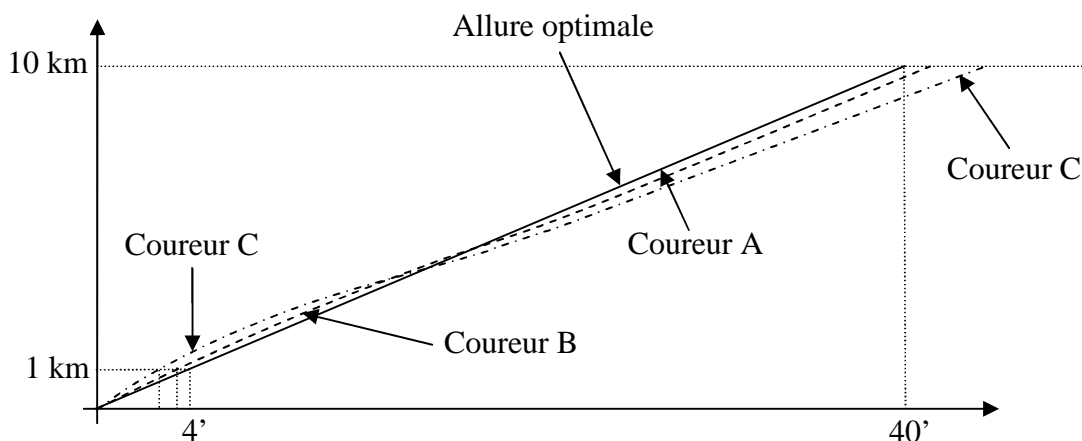
Avec un peu d'expérience, chaque coureur devrait être capable d'évaluer ses possibilités de performances avec une excellente précision, de l'ordre d'une trentaine de secondes sur un 10 km, et par conséquent, de bien gérer son rythme de course, dès le départ.

Les cyclistes connaissent très bien ce principe. Lors des contre-la-montre, ils savent qu'ils doivent rouler à vitesse constante. L'analyse des temps de passage de divers records du monde en course à pied montre que c'est aussi le cas (1). Parfois même, les records sont établis en « negative split », soit à une vitesse plus rapide dans la seconde moitié de course que dans la première moitié. Certes, l'écart est souvent infime. S'il ne l'était pas, cela signifierait que l'athlète ayant couru en « negative split » aurait pu encore faire mieux.

La même analyse faite lors de divers marathons montre que plus de 95 % des coureurs effectuent un départ trop rapide (2). On peut faire le même constat lors de compétitions sur route, en circuit, où les services actuels de chronométrage nous donnent les chronos à chaque tour. Donc, 95 % des coureurs gèrent mal leur effort, et ceci concerne aussi bien les coureurs de haut niveau que les coureurs « populaires ».

Prenons l'exemple de Jules qui veut participer à une compétition de 10 km. Il s'estime capable – selon divers tests réalisés avant la compétition – de réaliser un chrono de 40 minutes. Il devrait savoir, selon la règle de l'allure constante, qu'il doit effectuer toute sa course à une vitesse de 4 minutes au kilomètre (appelons v , cette vitesse idéale) et donc, tous les 100 m en 24 secondes.

Dans le graphique ci-dessous, l'allure idéale est représentée par le coureur A (trait continu) qui se déplace à la vitesse v .



Quelles sont les conséquences pour les coureurs qui ne suivent pas la règle de l'allure régulière ?

La réponse à cette question est tirée de mon analyse attentive de centaine de compétitions pendant près d'un demi-siècle, dans différents sports d'endurance. Plusieurs cas se présentent :

Déroulements de la course	Conséquences et remarques
Le coureur va plus vite que v pendant un bref instant, par exemple, pour se placer parmi les premiers au départ, ou pour dépasser quelques concurrents sur un chemin étroit, ou encore pour être bien placé lors d'un ravitaillement.	Les conséquences sont minimales. Notons qu'il est totalement inutile de perdre de l'énergie au départ pour se placer parmi les premiers, à quelques rares exceptions (par exemple dans un 800m).
Le coureur prend en début de course une allure inférieure à v .	C'est un cas très rare et les conséquences sont peu importantes. Dans notre exemple, un coureur passant en 4' 20'' au premier kilomètre peut encore espérer courir ses 10 km en 40', alors que celui qui est passé en 3' 40'' au premier kilomètre n'a quasiment plus aucune chance de réaliser 40'.
Le coureur part à une allure supérieure à v , passant en 3' 50'' au premier kilomètre (coureur B sur le graphique).	Les conséquences sont déjà significatives. Notre coureur aura peu de chance de réaliser la performance espérée à moins qu'il ne réagisse très rapidement en reprenant aussitôt l'allure idéale.
Le coureur part à une allure supérieure à v , passant en 3' 30'' au premier kilomètre (coureur C sur le graphique).	C'est fini, notre coureur ne peut plus espérer atteindre son objectif. Les 30 secondes « gagnées » au premier km vont lui coûter 2 à 3 minutes au bilan final.
Le coureur part à une allure supérieure à v , passant en 3' 10'' au premier kilomètre.	Notre kamikaze a presque battu son record du km. Il peut s'arrêter un moment avant de repartir au petit trot pour « avaler » ses 10 km en 50'.

(1) Voir sur le site www.cs13etoiles.ch dans la rubrique « Temps » → « Divers temps de passage lors de certains records du monde ». Vous constaterez qu'El Guerouj (1500 m), Bekele (5000 et 10000 m), Kimetto (marathon), Wang (3000 et 10000 m) et Radcliffe (marathon) ont établi leurs records en « negative split ». Quant aux autres, ils ne sont jamais très loin de l'allure régulière.

(2) Je reprends ici une étude que j'avais faite après le marathon de Zürich 2007, lorsque Röthlin s'était imposé en 2 h 08' 19''. Il avait couvert le premier semi en 1 h 04' 09'' et le second en 1 h 04' 10''. Une seconde d'écart entre les deux semis, Exceptionnel ! Le tableau suivant donne les chronos des 10 premiers de ce marathon, hommes et femmes.

Colonnes A : rang

Colonnes B : temps au 1^{er} semi

Colonnes C : temps final obtenu

Colonnes D : temps final si l'athlète avait couru le second semi dans le même temps que son premier semi

Colonnes E : temps «perdu » dans le second semi (colonnes C moins colonnes D)

Hommes				
A	B	C	D	E
1	1.04.09	2.08.19	2.08.18	1''
2	1.05.23	2.11.35	2.10.46	49''
3	1.03.23	2.13.16	2.06.46	6'30''
4	1.05.23	2.13.16	2.10.46	2'30''
5	1.04.08	2.13.41	2.08.16	5'25''
6	1.05.07	2.14.51	2.10.14	4'37''

Femmes			
B	C	D	E
1.17.18	2.36.59	2.34.36	2'23''
1.17.18	2.38.12	2.34.36	3'36''
1.18.16	2.42.06	2.36.32	5'34''
1.20.14	2.44.48	2.40.28	4'20''
1.18.18	2.44.54	2.36.36	8'18''
1.20.32	2.46.26	2.41.04	5'22''

7	1.05.42	2.15.18	2.11.24	3'54''
8	1.07.12	2.15.42	2.14.24	1'18''
9	1.07.03	2.15.50	2.14.06	1'44''
10	1.04.09	2.16.04	2.08.18	7'46''

1.21.07	2.46.46	2.42.14	4'32''
1.20.35	2.48.12	2.41.10	7'02''
1.21.34	2.48.39	2.43.08	5'31''
1.23.45	2.48.48	2.47.30	1'18''

Les chronos parlent d'eux-mêmes. Il a fallu aller jusqu'au 63ème chez les hommes et jusqu'à la 18ème chez les femmes pour trouver un athlète ayant couru en «negative split». Et ce n'est pas un choix délibéré pour démontrer que plus de 95 % des coureurs partent trop vite. Le même constat peut être fait dans quasiment toutes les courses, sur toutes les distances.

Remarques, en vrac :

1. Quand un coureur me dit « Lors du dernier Sierre-Zinal, j'avais un bon temps à Chandolin, puis ensuite, ça s'est mal passé, etc. », je lui réponds « Le temps à Chandolin m'importe peu, la course ne s'est pas arrêtée à Chandolin... ». L'Américain Jay Johnson a réalisé plusieurs fois de super chronos à Chandolin mais était « mort » à l'hôtel Weisshorn.
 2. Il faut avoir de bonnes raisons de partir seul en tête dans une course, cela peut être parce que son concurrent le plus sérieux est plus fort au sprint final. Sinon, il suffit d'être devant dans les 10 derniers mètres.
 3. Gérer son effort n'est pas évident. Prenons l'exemple d'un relais 4 fois 10 km en ski de fond. Le premier relayeur a l'envie de s'accrocher à tout prix au groupe de tête le plus longtemps possible même s'il est un peu plus faible que ses adversaires. Il n'est pas rare de voir un fondeur du premier relais qui suit le groupe de tête sur 6 km (et le commentateur de la télé n'en peut plus...), puis qui perd une minute dans les 4 derniers kilomètres. Je suis persuadé que ce fondeur n'aurait perdu qu'une demi-minute s'il avait couru à son allure, dès le départ. Mais qu'aurait dit le commentateur ?
 4. Pas facile de gérer son effort dans un relais 4 fois 400. La tentation est grande d'essayer de revenir rapidement sur ses adversaires qui sont une dizaine de mètres devant. Rappelons-nous les championnats d'Europe 2014 à Zürich, la dernière relayeuse française, Floria Guei, passant les trois concurrentes qui s'étaient donné la bourre pendant 300 m une bonne dizaine de mètres devant elle et qui se sont effondrées sur la fin, lui abandonnant la victoire. La Française avait parfaitement bien géré son effort.
 5. Lors des derniers championnats d'Europe encore, chacun a pu voir un marathonien prendre seul la tête de la course durant de nombreux kilomètres et puis s'effondrer. On peut se poser des questions sur le sens de sa tactique. Notre Suissesse Nicola Spirig est elle aussi partie beaucoup trop vite, même si un commentateur à la télé trouvait qu'elle avait fait une course courageuse. Quel est ici le sens du mot courage ?
 6. Dans les grands meetings d'athlétisme, sur 800 m, tous les coureurs au départ sont capables de passer en tête à la marque des 600 m. S'il suffisait d'être en tête à ce moment-là pour gagner, tous les coureurs de 400 m « monteraient » sur 800.
 7. Si vous souhaitez voir des mauvaises gestions de course, regardez les heptathloniennes lors de leur dernières épreuve, le 800 m. Leurs chronos dans leur second 400 est aisément 5 secondes plus lents que dans leur premier 400. Elles ont l'excuse de n'être pas des spécialistes de la course. Mais leurs entraîneurs pourraient au moins leur expliquer... s'ils savaient.
- Je pourrais continuer à citer indéfiniment des exemples de mauvaises gestions, s'il le fallait.

Tout ceci peut être transposé à tous les terrains qui ne sont pas plats. Il faut toujours gérer son effort, en dépensant son stock de carburant de manière intelligente. Par contre, on ne peut bien sûr plus parler d'allure régulière. Une personne voulant courir Sierre-Zinal trouvera sur le site www.cs13etoiles.ch un logiciel lui permettant d'adapter son allure par rapport à ses ambitions chronométriques qui doivent être bien évaluées.

Octobre 2014 - Augustin Genoud