



15 exemples d'intervalles

D'après un article paru dans la revue Running Romand Magazine n° 15 et signé Julien Salamun

Fartlek, intensités, fractionné, séries VMA... nombreuses sont les manières de dénommer un entraînement qui comporte des changements de rythme. Pas moyen de 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 à 10 secondes plus vite que le rythme du 1000 m (par ex. 4' pour le 1000 m et 1'55" pour le 500 m). Sur piste ou sur route.

Total : 4,5 km.

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

Séance « Viktor Röthlin »

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

Pierre 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 (3000 m+1000 m). 3000 m environ au rythme du 10 km, 1'30" de pause, 1000 m 10 à 15 secondes plus rapide (par ex. pour 40 min au 10 km : 3000m en 12' et 1000 m en 3'48"). 3 à 4 minutes de pause entre les deux blocs. Sur piste, sur route ou sur terrain roulant.

Total : 8 km.

Spécificité : Séance pour préparer les courses sur route de 8 à 10km. Travail sur la vitesse de course et préparation à une fin de course rapide.

Séance « pyramide »

Simple ou inversée. Une des séances préférées de Joseph Bago (2 h 23' au marathon) qui est accessible aussi bien aux débutants qu'aux 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 deux blocs ; ce temps peut être diminué au fur et à mesure des séances. On peut pratiquer la séance sur tous les types de terrain : piste, route, terrain mou...

Total : Variable selon le nombre et la durée des répétitions.

Spécificité : Séance variée, utile pour toutes les distances du 5 au 20-21 km, travail efficace pour les changements de rythme.

Séance « progressive marathon »

Séance variée et difficile en vue d'un marathon.

Descriptif : 5 km (vitesse du marathon moins 5% ou 10%) + 4km (vitesse du marathon) + 2 x 3 km (vitesse du semi-marathon) + 3 x 2 km (vitesse d'un 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, 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 ensuite !

Séance « super-10k »

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

Descriptif : 3x (200-600-1600 m), avec 3 à 4 minutes de récupération entre les séries – mais pas entre les différentes distances ! Le 200 se court à fond, le 600 un peu plus lent, et le 1600 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 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 d'un marathon.

Descriptif : Endurance de 15 à 20 km avec 8 à 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 la vitesse du 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" à 2'30" de pause. Sur piste, route ou terrain, l'important étant d'avoir un parcours mesuré.

Total : 4-10 km.

Spécificité : Séance intensive 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 »

Cette séance exigeante peut être utilisée comme test de forme avant une compétition.

Descriptif : 3 x 3000 m parcourus à la vitesse d'un semi-marathon, avec 3 à 4' de pause entre deux. 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 descente, puis recommencer ! Débuter avec 6 à 8 montées de 100 à 150 m (environ 30" d'effort), puis 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 (5 km, 10 km, marathon), était un forcené de l'entraînement. La légende veut que, en période de préparation, il lui arrivait de courir jusqu'à 100 fois 400 m dans la même journée ! Sans aller jusque-là, de longues séances sur piste font souvent partie des plans d'entraînement pour le marathon.

Descriptif : 20x400 m ou 20x500 m à 90-95% de la VMA, récupération entre 1' et 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 deux blocs...

Séance « Demi-10 km »

Séance à intégrer régulièrement en vue d'une compétition sur 10 km.

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

Total : 5 km.

Spécificité : Courir 5 km développe la capacité à courir de manière continue à une vitesse sensiblement plus élevée que le rythme de 10 km, 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 10 km !

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