

La course à allure spécifique



Afin d'optimiser votre préparation en vue d'une compétition, peu importe la distance de la course, il sera intéressant d'intégrer de l'allure spécifique dans votre programmation. Le travail à allure spécifique peut également être intéressant en hiver afin de conserver la technique gestuelle à vitesse de compétition. Nous allons voir comment vous pouvez intégrer de l'allure spé à vos entraînements sans faire d'intensité.

Prenons l'exemple de Jacques qui prépare un 10 km et compte boucler la distance en 33'20.

Sa vitesse moyenne pour cette épreuve serait de 3'20 au kilomètre soit 18 km/h. Cette vitesse de 18 km/h est donc sa vitesse spécifique sur 10 km.

Il sera intéressant d'habituer son organisme à cette vitesse spécifique. Je ne parle pas forcément d'intensité mais réellement de vitesse.

Reprenons l'exemple de Jacques. S'il court 15 minutes en alternant des séquences de 30 secondes à 18km/h, (donc à allure spécifique), entrecoupées de récupérations d'une minute de marche, il aura couru 5' à allure spécifique, sans vraiment faire d'intensité. En effet, dans ce cas précis, les laps de temps courus à 18km/h sont trop courts proportionnellement à la durée de récupération. Ses pulsations n'auront pas eu le temps de monter.

Vous devez vous demander quels sont les bénéfices de ce type de séance ?

Ces types d'entraînement, très peu éprouvants, couplés avec des séances d'intensités bien définies, permettront à l'organisme de s'habituer à la vitesse qui sera celle de votre compétition le jour J.

Ils apporteront une économie du geste sportif.

Les muscles habitués à cette vitesse seront plus efficaces le jour de l'épreuve.

Le cerveau sera également habitué à cette allure.

Le côté physiologique aura donc une part plus importante dans la performance.

Exemple de séance de 55' avec un travail à allure spécifique : (pour tous niveaux)

=> 15' souple en intégrant progressivement des accélérations de 20 à 30 secondes en finissant les 5 dernières secondes en Allure spécifique.

=> 20 x 30/30 (trente secondes de course à allure spécifique et 30 secondes de marche active)

=> 10 minutes de retour au calme.

=> 10 minutes d'étirements.

Vous pouvez vous inventer des multiples séances de ce type selon la dominante de votre cycle d'entraînement, le moment dans le cycle et vos goûts.

Bon entraînement, Greg

www.gregory-zieba.fr