

## Entraînements sur piste – aussi pour sportifs populaires (orientés performance)

Les coureuses et les coureurs des clubs de course participent généralement surtout à des courses sur route entre 5km et le marathon. La plupart des unités d'entraînement sont consacrées à l'endurance de base, qui est nécessaire pour les distances correspondantes. L'entraînement sur piste est une mesure d'entraînement complémentaire dont le but est d'améliorer la capacité de performance dans la „zone de la distance inférieure”.

**Exemple:** Un coureur A court actuellement le semi-marathon en 1h30, ce qui équivaut à une vitesse de course de 4:16 par km. Le coureur A est actuellement capable d'effectuer 5000m en 19:00 (3:48 pro km). Pour améliorer son chrono du semi-marathon, il parcourt à l'entraînement beaucoup de kilomètres dans la zone de l'endurance de base (par ex. 40 km par semaine) et en plus il essaie d'améliorer sa capacité de performance sur 5000m. Les courses rapides d'endurance, les jeux de course ou justement les entraînements sur piste peuvent l'aider.

### Quels sont les avantages de l'entraînement sur piste?

- La distance mesurée permet une planification et une évaluation précise.
- Le tempo actuel peut en tout temps être contrôlé sur la piste circulaire (par ex. en contrôlant les temps au tour, temps de segment de 100m, etc.).
- La piste circulaire simplifie l'entraînement des groupes hétérogènes (les coureurs plus lents parcourent par ex. des distances plus courtes).
- La piste transmet une „sensation de compétition”, qui aide peut-être à se dépasser un peu plus.

Lors d'un entraînement sur piste, il faudrait d'abord fixer le niveau d'intensité, par ex. 100%  $V_{WK(5000)}$ . Il faut alors planifier le programme en choisissant le volume (distances de course) et la récupération (pauses), de manière à ce que l'intensité visée puisse être atteinte. Il faudrait noter les différents temps du programme et évaluer l'entraînement sur piste dans son ensemble.

### Exemple à la page suivante:

Pendant les mois de juin à août, le coureur A veut améliorer sa capacité de performance sur la distance inférieure 5000m, pour avoir une meilleure situation de départ pour un semi-marathon en automne.

Au premier entraînement de l'exemple, A court en tout 4500m sur la piste en neuf courses de 500m. Les distances sont courtes et permettent un tempo plus rapide que l'actuel tempo de A sur 5000m. Le moniteur demande au groupe A de courir les 500m en 1:48, A les effectue dans des temps entre 1:40 – 1:46. Le tempo couru correspond à 111% de son tempo  $V_{WK(5000)}$  sur 5000m. Le but de l'entraînement n'est pas atteint.

Au deuxième entraînement, le moniteur veut que le groupe entraîne un peu plus la „dureté du tempo”. Dans ce but il choisit des distances plus longues pour l'entraînement sur piste (1000m au lieu de 500m). Avec 6000m, la distance totale est plus longue, les pauses similaires. Le programme est plus dur et le tempo de course attendu plus lent qu'au premier entraînement. Il devrait toutefois toujours être au-dessus du tempo  $V_{WK(5000)}$  sur 5000m. Avec des temps sur 1000m entre 3:39 et 3:48, A y parvient.

Avec ces deux entraînements, A a travaillé de manière ciblée sa capacité de performance sur 5000m. Les entraînements dans ce domaine améliorent aussi le seuil anaérobie  $V_{ANS}$ . Avec les entraînements du domaine de l'endurance de base, A est bien préparé pour courir un semi-marathon rapide en automne.

## Exemple Entraînement sur piste „Sport populaire orienté performance “

	%		km/h	Distance	min	Distance	min	
				5000	0:19:00			
V <sub>WK</sub>	110		17.4	1000	0:03:27	400	0:01:23	
	105		16.6	1000	0:03:37	400	0:01:27	
	100		15.8	1000	0:03:48	400	0:01:31	
	95		15.0	1000	0:04:00	400	0:01:36	
	90		14.2	1000	0:04:13	400	0:01:41	
	85		13.4	1000	0:04:28	400	0:01:47	

<b>Programme 5.7.07</b>	<b>Distance</b>	<b>Objectif</b>	<b>Objectif %</b>	<b>min</b>	<b>Distance</b>	<b>min</b>	<b>% V<sub>WK</sub></b>
<b>3x(3x500)</b>	<b>500</b>	0:01:48	106%	<b>0:01:46</b>	400	0:01:25	<b>108%</b>
<b>P 60-75"</b>	<b>500</b>	0:01:48	106%	<b>0:01:45</b>	400	0:01:24	<b>109%</b>
<b>SP 5'</b>	<b>500</b>	0:01:48	106%	<b>0:01:43</b>	400	0:01:22	<b>111%</b>
<b>B5/2007</b>							
<b>Wankdorf</b>	<b>500</b>	0:01:48	106%	<b>0:01:44</b>	400	0:01:23	<b>110%</b>
<b>17 degrés</b>	<b>500</b>	0:01:48	106%	<b>0:01:43</b>	400	0:01:22	<b>111%</b>
<b>Très venteux</b>	<b>500</b>	0:01:48	106%	<b>0:01:41</b>	400	0:01:21	<b>113%</b>
<b>Pouls 180</b>							
<b>Pouls après 1' 126</b>	<b>500</b>	0:01:48	106%	<b>0:01:40</b>	400	0:01:20	<b>114%</b>
<b>Pouls après 3' 108</b>	<b>500</b>	0:01:48	106%	<b>0:01:41</b>	400	0:01:21	<b>113%</b>
	<b>500</b>	0:01:48	106%	<b>0:01:42</b>	400	0:01:22	<b>112%</b>
	4500	0:16:12	106%	0:15:25	400	0:01:22	<b>111%</b>

<b>Programme 10.7.07</b>	<b>Distance</b>	<b>Objectif</b>	<b>Objectif %</b>	<b>min</b>	<b>Distance</b>	<b>min</b>	<b>% V<sub>WK</sub></b>
<b>2x(3x1000)</b>	<b>1000</b>	0:03:45	101%	<b>0:03:45</b>	400	0:01:30	<b>101%</b>
<b>P 75-90"</b>	<b>1000</b>	0:03:45	101%	<b>0:03:43</b>	400	0:01:29	<b>102%</b>
<b>SP 6'</b>	<b>1000</b>	0:03:45	101%	<b>0:03:43</b>	400	0:01:29	<b>102%</b>
<b>B6/2007</b>							
<b>Wankdorf</b>	<b>1000</b>	0:03:45	101%	<b>0:03:48</b>	400	0:01:31	<b>100%</b>
<b>env. 11 degrés</b>	<b>1000</b>	0:03:45	101%	<b>0:03:45</b>	400	0:01:30	<b>101%</b>
<b>Très venteux, pluie</b>	<b>1000</b>	0:03:45	101%	<b>0:03:39</b>	400	0:01:28	<b>104%</b>
<b>Pouls 177</b>							
<b>Pouls après 1' 123</b>	6000	0:22:30	101%	0:22:23	400	0:01:30	<b>102%</b>
<b>Pouls après 3' 108</b>							