

Pour tirer le meilleur parti de votre appareil Garmin, vous devez comprendre les différents types de course à pied auxquels vous vous adonnerez un jour ou l'autre. Vous devez comprendre l'objectif, l'intensité et la durée de chaque course. À l'aide de votre appareil Garmin, vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque, votre altitude (selon les modèles), votre distance et votre allure, des données qui ont un impact sur l'intensité de votre course.

En général, les sportifs stagnent lorsque leur entraînement n'est pas structuré, progressif ou approprié à leur forme, expérience ou à l'événement qu'ils ciblent.

Les différents éléments que nous avons intégrés à nos programmes d'entraînement sont répertoriés ci-dessous. Naturellement, la combinaison, l'intensité et la durée de ces éléments dépendent de votre niveau d'expérience, de votre forme physique actuelle, de la période de l'année et des objectifs de course que vous vous êtes fixés.

C'est peut-être l'occasion de mesurer vos forces et vos faiblesses, d'évaluer votre programme d'entraînement habituel (consultez les informations sur les phases d'entraînement) et de connaître les changements que vous pourriez apporter pour améliorer vos performances.

Courses sur longue distance

La course sur longue distance constitue un élément important de l'entraînement mais qui se trouve souvent à tort au centre de nos préoccupations, en particulier lors d'une préparation à un marathon. Commencez simplement par vous concentrer sur la prolongation de la durée de vos sorties. Ne vous souciez ni de l'allure ni de la distance. L'essentiel est de travailler à une allure où vous pourriez tenir une conversation normale, c'est-à-dire un niveau d'effort perçu de 6,5-7,5 sur 10 (65-75 % de votre Fréquence Cardiaque Maximale - FCM). Cet effort peut prendre la forme d'une marche rapide, d'un footing léger ou d'une course, selon votre forme physique actuelle et votre niveau d'expérience. Ces courses améliorent votre endurance musculaire, votre condition physique générale, l'efficacité et l'économie de course.

Courses au seuil

Les sessions au seuil constituent des entraînements précieux, bien qu'elles demandent quelques efforts. Il s'agit de courses à un niveau d'« essoufflement contrôlé », c'est-à-dire un niveau d'effort perçu de 8-8,5 sur 10 (80-85 % de la FCM). À ce niveau, vous n'êtes capable de prononcer que 4 ou 5 mots à vos partenaires d'entraînement. Vous sentirez que ces sessions exigent de la concentration, mais qu'elles améliorent nettement votre vitesse d'endurance, votre style et économie de course.

Montée/descente de collines (course surnommée « collines du Kenya »)

Tous les types de course sur terrain vallonné permettent de développer la force des muscles des jambes et des tendons sans les soumettre aux tensions associées aux courses rapides en fractionnés. Montez en courant une pente de 7-10 % de dénivelé pendant 30 secondes à deux minutes à une allure moyenne stable. Tournez immédiatement au sommet et descendez la colline d'une foulée détendue et longue, puis tournez et enchaînez l'exercice sans récupération. J'ai découvert ce type de session vallonnée lorsque je me suis entraîné au Kenya avec quelques-uns des meilleurs sportifs du pays. C'est pourquoi j'appelle aussi cet exercice « collines du Kenya ». Il s'agit de leurs principales sessions de renforcement physique. Comme une course au seuil, une session vallonnée doit être travaillée à un niveau d'environ 8-8,5 sur 10 et vous devez pouvoir prononcer 4 ou 5 mots seulement.

Fartlek

Il s'agit d'un terme suédois qui signifie littéralement « jeu de la vitesse ». Il désigne plusieurs efforts intenses effectués sur différentes distances et différents terrains avec un temps de récupération variable. À l'origine, la longueur de l'effort était basée sur le terrain. Par exemple, l'exercice consistait à accélérer à chaque montée, peu importe la distance. Il vous est toutefois possible de l'adapter à vos besoins. Il s'agit d'un moyen formidable d'intégrer des phases de travail plus rapides à votre entraînement.

Entraînements fractionnés

L'entraînement fractionné vous permet de vous exercer à une vitesse spécifique à une course et implique des efforts de course chronométrés avec une période de récupération contrôlée et chronométrée. Le niveau d'effort perçu est de 9-9,5 sur 10 (90-95 % de la FCM). Vous ne pouvez prononcer qu'un ou deux mots.

Footings soutenus

Le footing soutenu s'effectue à un niveau d'effort perçu de 7,5-8 sur 10 (75-80 % de la FCM) et présente un certain niveau d'essoufflement. Nombreux sont les sportifs à courir à ce niveau en pensant travailler correctement. En réalité, ce type de foulée n'est pas assez précis pour offrir de réels progrès et n'est ni assez lent pour une récupération correcte. Résultat : le flou total ! Nous utilisons tout de même parfois ce niveau lorsqu'il s'agit de développer votre entraînement vers le seuil ou d'augmenter la charge de travail générale dans le cadre du programme d'entraînement.

Entraînement à allure marathon

Connaître l'allure à laquelle vous pouvez courir votre marathon est très important. Estimez son rythme, voilà un critère essentiel pour de belles performances en épreuve reine. L'entraînement à allure marathon s'effectue à un niveau oscillant entre 7,8 et 8,2 sur 10 (78 – 82 % de la FCM) et permet à votre corps et votre esprit de s'habituer à ce qu'il faudra donner le jour J.

Echauffement

Lorsque vous vous apprêtez à courir de manière intense, comme dans le cadre d'une course sur terrain vallonné, d'une course au seuil, en fractionnés ou d'une épreuve, il est important de s'échauffer progressivement. Un jogging de 10-15 minutes permet à vos muscles de s'échauffer petit à petit et d'optimiser l'ampleur des mouvements. Vous préparez ainsi votre système cardiovasculaire au travail plus intense à suivre.

Récupération

Une période de 10-15 minutes minimum de footing léger et d'étirement léger permet à votre corps de récupérer après une course à allure soutenue. Cette récupération permet au cœur d'arrêter de pomper de manière intense le sang dans vos jambes, et aide à supprimer certains déchets, comme l'acide lactique, des cellules des muscles, évitant ainsi des douleurs musculaires excessives.