Saison 6 Ép.2

On analyse les meilleures alternatives au fractionné traditionnel !

La popularité du fractionné traditionnel est en baisse parmi les coureurs. La raison ? Une évolution dans les objectifs des coureurs : de la pure performance à la recherche de bien-être et de plaisir. Cependant, le fractionné reste une méthode incontournable pour ceux qui cherchent à progresser.

Le fractionné, c'est quoi exactement ?

Le fractionné est généralement défini comme une forme d'entraînement intense où les coureurs alternent entre des périodes d'effort élevé et des périodes de récupération. Si un novice qui alterne entre marche et course fait du fractionné à un niveau basique, le fractionné traditionnel est souvent associé à des séances sur piste, avec une intensité élevée et une notion de «souffrance». Alors, est-il vraiment nécessaire ? Pour les purs débutants, non. Pour ceux qui cherchent à progresser, absolument !

Pourquoi certains coureurs évitent le fractionné traditionnel ?

Le fractionné, malgré son efficacité prouvée pour améliorer la performance, peut être physiquement et mentalement éprouvant. Il force les coureurs à sortir de leur zone de confort, une expérience qui peut être dissuasive dans un monde où confort et facilité sont souvent recherchés.

Peut-on progresser sans fractionné ?

La réponse est nuancée. Pour une progression initiale, l'augmentation du volume d'entraînement suffit. Cependant, une fois un certain niveau atteint, l'intensité, telle que celle offerte par le fractionné, devient cruciale.

Les alternatives au fractionné traditionnel :

1) Entraînement pyramidal : Cette approche implique une variation, soit en durée soit en vitesse, d'un intervalle à l'autre. Par exemple, augmenter graduellement la durée des intervalles, puis la réduire, créant une structure pyramidale.

2) Entraînement progressif : Ici, l'objectif est d'augmenter graduellement l'allure pendant une séance. Cela peut être fait en continu ou par intervalles. Basée sur le principe de Henneman, cette méthode est notamment bénéfique pour les fins de course, préparant le coureur à finir sur une note forte.

3) Variation d'allure : Dans cette méthode, différentes allures sont intégrées dans un même intervalle. Cela permet de travailler différents systèmes énergétiques et d'apprendre à relancer l'effort.

4) Méthode Hardstart : Cette approche consiste à commencer avec une intensité maximale, puis à réduire l'intensité au fil de la séance. Elle est efficace pour améliorer la résistance.

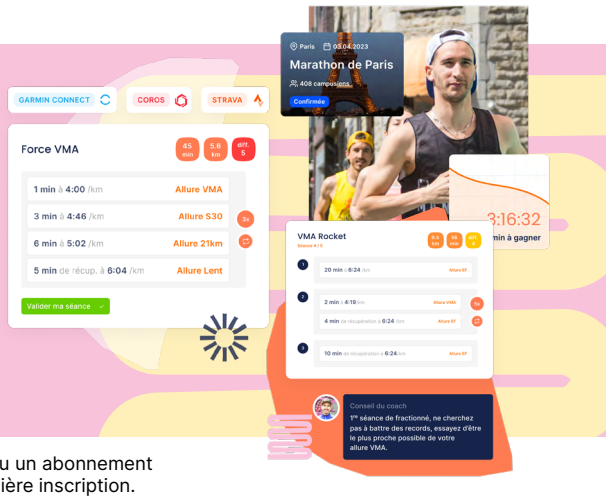
5) Fartlek : C'est un entraînement basé sur les sensations, où l'on varie l'intensité en fonction de son ressenti, sans suivre une structure stricte. Il offre une liberté d'adaptation selon l'état physique et mental du coureur.

Bien que le fractionné traditionnel soit reconnu pour ses avantages en matière de performance, il existe de nombreuses alternatives pour les coureurs souhaitant diversifier leur entraînement. Choisir la bonne méthode dépendra des objectifs, de l'expérience et des préférences de chaque coureur.

Tu veux aller plus loin dans ton entraînement ?

Utilise un plan d'entraînement personnalisé et adapté à TON profil !

1 mois gratuit avec le code DLTDC*



*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.