

## Saison 6 Ép.6

# Courir plus vite et plus longtemps grâce à l'indice d'endurance

Aujourd'hui, nous allons explorer un aspect fondamental de l'entraînement des coureurs et coureuses de fond : l'indice d'endurance. À quoi sert-il ? Comment bien le déterminer et l'utiliser à l'entraînement pour progresser ? Tristan Pawlak nous éclaire.

## Qu'est-ce que l'indice d'endurance ?

C'est un indicateur sans unité, déterminé par 3 paramètres : la VO2MAX, les seuils de performance et la durabilité. Ces facteurs sont interdépendants et l'indice d'endurance peut être calculé par la formule :

**$(\%VMA \text{ maintenue pendant la course} - 100) / (\text{Temps de course en min} / 6)$**

Ce chiffre aide à orienter les athlètes vers les distances qui leur correspondent le mieux.

Le [magazine ZATOPEK](#) propose un tableau pour calculer cet indice, bien que les résultats nécessitent une interprétation prudente. Cela soulève la question des outils de prédiction des performances, tels que les montres connectées et les articles divers, qui se basent souvent sur des temps spécifiques pour prédire les performances sur différentes distances. Ces outils sont généralement peu fiables car ils ne prennent pas en compte la variabilité de nombreux facteurs, tels que la VMA qui est mesurée à un moment donné et non strictement physiologique.

## Développer son indice d'endurance

La durabilité semble être le facteur le plus pertinent pour prédire les performances sur différentes distances à partir d'un temps connu. Pour améliorer l'indice d'endurance, **il est essentiel de développer la durabilité à travers 5 leviers** : l'expérience, le volume d'entraînement, la fréquence des entraînements, la sortie longue et le travail sous fatigue. Bien que l'expérience soit acquise avec le temps, le volume d'entraînement et la qualité des sorties longues sont des éléments modifiables et essentiels.

# Indice d'endurance et endurance fondamentale

L'endurance fondamentale, souvent vantée comme le meilleur moyen de développer l'indice d'endurance, n'est efficace qu'en combinaison avec un travail spécifique. **Courir lentement contribue à augmenter le volume hebdomadaire sans risque**, à limiter les blessures et à permettre une meilleure récupération nerveuse. Cependant, elle n'est pas le seul facteur déterminant pour l'amélioration de l'indice d'endurance.

Pour résumer, la sortie longue, lorsqu'elle est intégrée de manière stratégique dans l'entraînement, peut considérablement améliorer la durabilité et l'économie de course d'un athlète. L'indice d'endurance, bien qu'utile, ne doit pas être considéré comme l'unique indicateur des capacités d'endurance d'un coureur et doit être appréhendé avec d'autres facteurs clés.

## 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\***

The screenshot displays the Campus Coach app interface. At the top, there are navigation tabs for 'GARMIN CONNECT', 'COROS', and 'STRAVA'. Below this, a 'Force VMA' section lists various training sessions with their durations and paces: '1 min à 4:00 /km', '3 min à 4:46 /km', '6 min à 5:02 /km', and '5 min de récup. à 6:04 /km'. A 'VMA Rocket' section shows a list of sessions with durations and paces, including a '3:16:32' time. A 'Marathon de Paris' event is also visible, with a 'Confirm' button. A 'Conseil du coach' (Coach's tip) box at the bottom right provides advice on VMA sessions.

\*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.



[danslateteduncoureur.fr](https://danslateteduncoureur.fr)



**CAMPUS**

[campus.coach](https://campus.coach)

