Saison 7 Ép.6

SEUIL : MÉTHODE OBSOLÈTE OU GRAAL DE L'ENTRAÎNEMENT ?

L'entraînement au seuil est-il toujours un incontournable pour progresser en course à pied, ou est-il dépassé par des méthodes plus modernes ? Ce concept, apparu dans les années 1970 grâce aux travaux du physiologiste Alois Mader, repose sur l'amélioration de la tolérance et de l'élimination du lactate, ce qui permet d'augmenter l'efficacité sur différentes distances.

Qu'est-ce que l'entraînement au seuil ?

L'entraînement au seuil consiste à courir à une intensité proche du seuil lactique, soit la vitesse maximale soutenable avant que l'accumulation d'acide lactique ne détériore les performances. Il est réputé pour améliorer à la fois l'endurance et la vitesse. Typiquement, il inclut des intervalles longs ou des courses continues à une allure régulière.

Une méthode remise en question ?

Avec l'essor des nouvelles technologies comme les capteurs de puissance et les tests de seuil personnalisés, certains jugent l'entraînement au seuil moins pertinent aujourd'hui. Toutefois, il reste plébiscité pour plusieurs raisons :

- **Efficacité prouvée** : De nombreuses études confirment son impact positif sur la performance.
- **Facilité de mise en place** : Il ne nécessite pas de matériel spécifique.
- **Adaptabilité** : Il convient aussi bien aux coureurs sur route qu'aux traileurs.

Comment l'intégrer efficacement ?

Pour bénéficier de ses avantages, il est essentiel de bien calibrer son seuil lactique. Un test simple consiste à courir 20 minutes à une allure soutenue, puis à mesurer sa fréquence cardiaque et sa vitesse moyenne sur cette durée.

Ensuite, il est recommandé d'inclure une ou deux séances hebdomadaires :

1. Intervalles à allure seuil : Par exemple, 2×20 minutes avec 5 minutes de récupération.
2. Course continue : 30 à 40 minutes à 90-95 % de l'allure seuil.

La récupération est primordiale, car ce type de séance est exigeant. Il est donc conseillé d'alterner avec des jours de repos ou des entraînements légers.

Conclusion

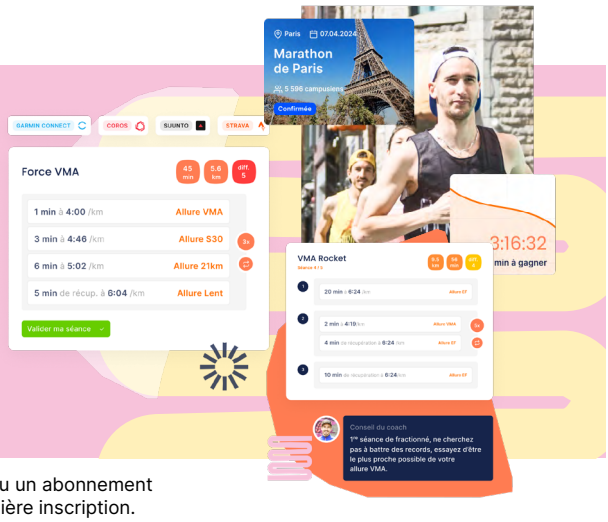
L'entraînement au seuil est-il indispensable ? Tout dépend des objectifs et du niveau du coureur. Certains athlètes comme Eliud Kipchoge l'intègrent pleinement à leur préparation, tandis que d'autres privilégient des approches plus modernes. En l'adaptant intelligemment, cette méthode reste un outil puissant pour progresser.

Pour une analyse approfondie et les conseils du coach Tristan Pawlak, écoutez l'épisode dédié du podcast *Dans la tête d'un coureur*, disponible sur toutes les plateformes.

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.