Saison 7 Ép.8

VITESSE : LE SECRET (PAS SI) CACHÉ DE L'ENDURANCE

Dans le monde de la course à pied, la notion de « vitesse » est souvent mal perçue. On l'associe volontiers aux sprinteurs ou aux athlètes de piste, et on la croit peu utile à un marathonien ou un amateur de trail. Pourtant, comme le rappelle le coach Tristan, la vitesse, bien intégrée dans un entraînement, est un levier précieux – même pour les adeptes des longues distances.

Vitesse : de quoi parle-t-on exactement ?

En course à pied, le mot « vitesse » recouvre deux réalités :

- **La vitesse maximale**, utilisée lors d'efforts très courts et très intenses (10 à 30 secondes de sprint).
- **Une allure plus rapide que l'allure cible**, comme un marathonien qui court à allure 10 km pour progresser.

Ce type de travail améliore non seulement les muscles et la gestuelle, mais aussi… l'endurance ! Cela s'explique par l'interconnexion des filières énergétiques : stimuler les fibres rapides renforce toute la chaîne.

Comment intégrer la vitesse à son entraînement ?

Voici trois types de séances à intégrer, quel que soit votre profil :

- **Sprint court** (10-30 sec à fond, avec une longue récupération) : parfait pour renforcer et améliorer la coordination.
- **VMA** (ex. : 10×1', 15×30/30, 200-300 m) : pour développer la VO_2 max et la vitesse durable.
- **Seuils longs** (tenables 30 à 60 min) : idéaux pour accroître l'endurance à haute intensité.

Et les côtes, dans tout ça ?

Les côtes sont un outil de choix : elles limitent les impacts (moins de risque de blessure), tout en sollicitant puissance et endurance musculaire. Que vous prépariez un ultra ou un 800 mètres, elles ont toute leur place dans votre plan.

La vitesse, un allié santé

Au-delà de la performance, le travail de vitesse est un vrai atout pour la santé : il stimule la masse musculaire, les tendons et renforce les os. Il est d'ailleurs recommandé, avec progressivité, pour les coureurs de plus de 40 ans. Et pour les débutants ou ceux en reprise, la vitesse aide à identifier les faiblesses… pour mieux les corriger.

En résumé : courez vite pour courir mieux

Pas besoin d'être élite pour travailler sa vitesse. C'est un outil accessible et bénéfique pour :

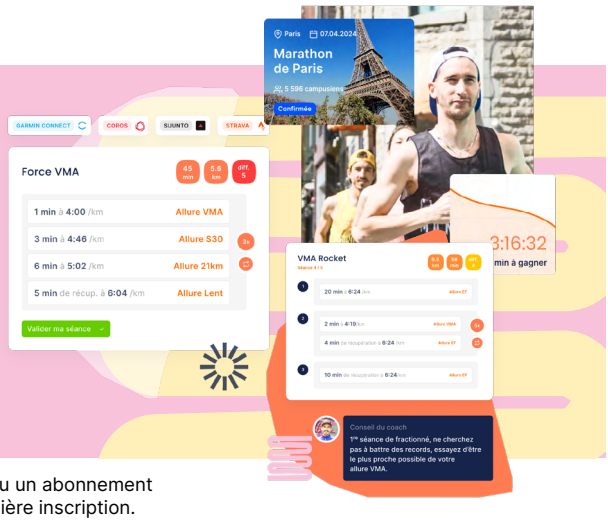
- ✓ améliorer l'économie de course
- ✓ prévenir les blessures
- ✓ renforcer son corps
- ✓ prendre du plaisir et gagner en confiance

Quel que soit votre âge, la vitesse est une précieuse alliée pour progresser… et durer.

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.