

FRACTIONNÉ : LES RÈGLES À CONNAÎTRE POUR PROGRESSER !

Souvent redouté, le fractionné est pourtant l'un des leviers les plus puissants de la progression en course à pied. Cette alternance d'efforts intenses et de récupérations brèves permet de développer à la fois la vitesse, l'endurance et la résistance. À condition de bien l'utiliser.

POURQUOI LE FRACTIONNÉ EST INDISPENSABLE À LA PROGRESSION

Beaucoup de coureurs privilégient les footings tranquilles ou les sorties longues, mais sans fractionné, la progression atteint vite un plateau. Ces séances stimulent le système cardio-respiratoire, améliorent l'économie de course et renforcent la capacité à soutenir un effort. Même pour les coureurs loisir, un peu d'intensité hebdomadaire entretient le cœur, optimise la récupération et casse la routine.

QU'EST-CE QUE LE FRACTIONNÉ, CONCRÈTEMENT ?

Il peut se pratiquer sur piste, route, tapis ou sentier. La piste permet une meilleure précision, mais l'essentiel est ailleurs : respecter l'équilibre entre **effort, récupération et répétition**. Peu importe le terrain, tant que la séance reste cohérente avec l'objectif et l'intensité recherchée.

BIEN PLUS QU'UN SIMPLE 30-30

Le fractionné ne se limite pas au fameux "30-30". Il regroupe une grande variété de formats : 200 m, 400 m, 1000 m, fartlek... L'idée clé : **la progressivité**. On augmente peu à peu la difficulté en ajustant la durée, la vitesse, la récupération ou le nombre de répétitions. Ce stress maîtrisé pousse le corps à s'adapter, sans le surcharger.

L'IMPORTANCE DE LA RÉCUPÉRATION

Trop souvent négligée, la récupération influence directement la qualité du travail.

- **Active** (trot ou marche lente) : favorise le volume et l'endurance, utile pour le marathon ou la perte de poids.
- **Passive** (arrêt complet) : permet des intensités plus élevées, idéale pour le travail de vitesse.

Choisir le bon type de récupération, c'est ajuster finement la charge de la séance.

COMBIEN DE SÉANCES PAR SEMAINE ?

Le nombre dépend du volume global :

- **3 séances** → 1 séance de fractionné suffit.
- **5 à 6 séances** → 2 séances variées.
- **Plus de 6** → maximum 3, dans un plan structuré.

LES TROIS PRINCIPES FONDAMENTAUX DU FRACTIONNÉ

1. **Progressivité** — augmenter la charge graduellement.
2. **Maîtrise** — respecter les allures prévues, sans excès.
3. **Diversité** — varier formats, intensités et terrains.

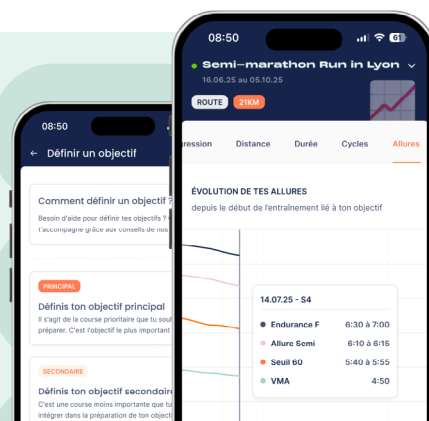
EN RÉSUMÉ

Bien mené, le fractionné n'est pas un supplice, mais un atout majeur pour progresser. Il développe la puissance, la résistance et la capacité à maintenir un effort intense sur la durée. Bref, un passage obligé pour courir plus vite... et avec plus de plaisir.

TU VEUX ALLER PLUS LOIN DANS TON ENTRAÎNEMENT ?

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

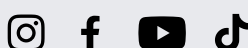
1 mois gratuit avec le code DLTDC*



*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.

dltdc

danslateteduncoureur.fr



CAMPUS

campus.coach

