

RÉSUMÉ

ZONES D'INTENSITÉ : POURQUOI LA PLUPART DES COUREURS SE TROMPENT

Les graphiques de zones (1 à 5) sur nos montres GPS cachent la logique fondamentale de l'entraînement moderne. Loin d'être de simples chiffres, ils permettent de structurer l'effort pour progresser intelligemment sans s'épuiser.

L'HISTOIRE D'UN AMATEUR QUI A RÉVOLUTIONNÉ L'ENTRAÎNEMENT

Dans les années 1940, Arthur Lydiard, coureur amateur néo-zélandais, stagne malgré un entraînement classique sur piste. En intégrant de longues sorties à allure très tranquille, il débloque ses performances. Ses athlètes triompheront plus tard aux JO de 1960. Son secret ? Le principe de la gestion des intensités : une large base d'endurance fondamentale couplée à quelques séances très intenses.

LES ZONES D'INTENSITÉ : UN LANGAGE COMMUN

Les zones ne sont pas des vérités physiologiques absolues, mais des **repères méthodologiques**. Selon les modèles, on découpe l'effort en 3 (facile, modéré, difficile) ou 5 niveaux. L'objectif est d'offrir une grille de lecture simple pour organiser sa progression.

POURQUOI COURIR PLUS VITE ACTIVE PLUS DE FIBRES MUSCULAIRES

L'augmentation de l'intensité recrute les muscles de manière progressive via la loi de Henneman.

- 1. Fibres lentes** : Économiques, elles dominent lors des footings.
- 2. Fibres rapides** : Puissantes et consommatrices de glucides, elles interviennent quand l'allure augmente.

Il n'y a pas de rupture brutale, mais une sollicitation croissante de la « classe » musculaire à mesure que l'effort s'intensifie.

LA FAMEUSE « ZONE GRISE » : MYTHE OU RÉALITÉ ?

Souvent décriée, la zone grise correspond à une allure intermédiaire (ni footing lent, ni fractionné rapide). Si certains conseillent de l'éviter, elle est pourtant essentielle : c'est souvent l'allure spécifique du marathon. Le danger n'est pas la zone elle-même, mais le fait d'y rester par habitude au détriment des autres intensités.

POURQUOI LES ZONES SONT PARFOIS TROMPEUSES

Une même séance peut induire des effets opposés selon le niveau. Un 8 × 1000m couru par un athlète élite sera un travail de VMA, tandis que pour un amateur plus lent, l'effort durera deux fois plus longtemps, se transformant en travail au seuil. L'impact physiologique dépend du temps de soutien, pas seulement de la distance.

PEUT-ON FAIRE CONFIANCE AUX ZONES DE SA MONTRE ?

Les calculs automatiques basés sur l'âge ou le sexe sont souvent imprécis car la physiologie varie d'un individu à l'autre. Pour plus de fiabilité, mieux vaut calibrer ses allures sur ses propres chronos en compétition.

COMMENT RECONNAÎTRE LES ZONES SANS REGARDER SA MONTRE

Le corps offre des indicateurs naturels fiables :

- **La capacité à parler** : Conversation fluide (facile), phrases courtes (seuil), mots isolés (intense).
- **La respiration** : Contrôlée, puis soutenue, jusqu'à devenir chaotique.

LA RÈGLE DU 80/20 : TOUJOURS VALABLE ?

Le modèle de Stephen Seiler (80 % lent, 20 % rapide) reste une référence. Toutefois, la répartition peut varier entre les modèles **polarisé** (très lent/très rapide), **pyramidal** (majorité de lent avec du modéré) ou **au seuil**, selon l'objectif et la période de la saison.

LES 3 ERREURS QUE FONT LA PLUPART DES COUREURS

1. **Suivre des dogmes** : Toutes les zones sont utiles selon le contexte.
2. **Se fier aveuglément à la technologie** : Les zones automatiques doivent être ajustées.
3. **Copier autrui** : L'entraînement doit être personnalisé selon son propre profil.

AU FOND, LES ZONES NE SONT QU'UN OUTIL

Elles servent de boussole, non de frontières rigides. Retenez surtout que courir lentement n'est jamais une perte de temps : c'est le socle qui permet, in fine, de courir plus vite.

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

