

Le 2 novembre s'est déroulé le test VMA (Vitesse Maximal Aérobie) au stade de LOOS. Le rendez vous était fixé à 9h30.

9H : un temps de chien ! Pluie ! Vent ! Chute de feuilles d'arbres sur la piste. Coups de téléphone : le test est-il maintenu ?

Fallait-il l'annuler ?

9h15 : miracle ! (c'est toujours ainsi dans les situations désespérées et Dieu sait à quel point la situation était désespérée). Arrêt de la pluie ! Du vent ! Ciel bleu ! Un bon balai et exit les feuilles.

Bref ! Des conditions devenues acceptables. Seule, la piste posait un petit problème de stabilité du fait de l'humidité mais rien de bien grave.

Les quelques (euphémisme, ils étaient 11) coureurs courageux ont pu réaliser un test qui leur donnera la possibilité de prédire leurs performances et ,surtout, de gérer au mieux leurs vitesses d'entraînement. La VMA est un point de départ fiable pour réaliser une préparation hivernale de qualité et structurer au mieux une programmation annuelle.

Je voudrais ici revenir succinctement sur les méthodes d'entraînement habituellement utilisées par les coureurs pour bâtir leurs plans d'entraînement. Des informations plus détaillées sont données dans les articles que vous trouverez sur le site à la rubrique entraînement (notamment la fiche 1). Une petite modification serait nécessaire sur cette fiche qui a été écrite avant l'apparition des GPS, montres connectées, etc.....

Pour bâtir leurs plans d'entraînement certains partent de :

- 1) Aucune méthode : au feeling..... bien sûr, à bannir.
- 2) De leurs performances réalisées pour se fixer un objectif supérieur. Qui leur certifie que leurs performances sont bien celles qui correspondent à leur niveau réel ? puisqu'ils partent d'aucunes indications contrôlées. Je vous laisse juge de l'efficacité de cette méthode.
- 3) Certains choisissent la méthode du Rythme Cardiaque.
  - D'abord, la valeur habituellement donnée (il y en a d'autres) 220 moins l'âge correspond à une moyenne. Si vous ne connaissez pas exactement votre RCM , vos plages d'entraînement ont des chances d'être erronées.
  - Le rythme cardiaque évoluera en fonction de l'état de fatigue, du stress éventuel, des conditions climatiques et de la configuration du terrain.
  - En outre, cette méthode fait perdre la notion d'allure

Il faut toutefois reconnaître que la méthode par l'utilisation du RC est une méthode **(à la condition que le RC cardiaque soit correctement établi et que le respect des proportions données à chaque plage d'entraînement soit parfaitement suivi)** est une méthode qui ne fera prendre aucun risque sur le plan de la santé aux coureurs qui l'utilisent. Le cardio et autres montres connectées sont des outils, sans plus, qu'il faut utiliser à des fins de contrôle. Cette méthode sera plutôt réservée aux coureurs qui veulent pratiquer la course de loisir et de détente, sans objectif chronométrique.

#### 4) L'utilisation de la VMA

Parce que contrôlée par un test (VAMEVAL effectué ce 2 novembre), parce qu'elle permet d'utiliser des distances et des temps, parce qu'elle est moins sujette aux variations des conditions d'entraînement (fatigue, terrain, etc....), parce qu'elle fera mémoriser l'allure qu'il faudra reproduire le jour de la compétition par un travail de Vitesse Spécifique à l'entraînement, parce qu'elle permet de prédire (grâce au test) les performances du coureur et , ainsi, ne pas l'entraîner dans des objectifs irréalisables pour lui, cette méthode sera réservée aux coureurs de compétition avec objectifs chronométriques.

C'est la méthode généralement utilisée par les entraîneurs.

Si vous souhaitez des informations complémentaires, si vous voulez simplement débattre ou apporter des précisions sur cet article, vous pouvez me contacter ou ouvrir le débat sur le site.

Enfin, les entraîneurs de Courir Ensemble : Canel Renaud, Serge Lefevre et moi-même restons à votre disposition.....

Dario.....