

# Courir plus lentement pour progresser

Beaucoup de coureurs pensent que c'est en **courant vite** que l'on progresse. Or c'est une **erreur**, c'est en courant à **faible allure** que le coureur développe des **qualités** indispensables pour **progresser** à long terme. On parle alors **d'endurance fondamentale**...

## Qu'est-ce que l'endurance fondamentale ?

L'endurance fondamentale est une allure de course où le coureur est en **totale aisance respiratoire** et utilise quasiment exclusivement la **filière aérobie** (utilisation de l'oxygène) pour produire de l'énergie. C'est une allure à laquelle le corps produit très peu d'**acide lactique** (en détail, le taux d'acide lactique reste inférieur à 2mmol par litre de sang) et qui peut donc être tenue très longtemps (plusieurs heures).

## Pourquoi courir lentement ?

C'est à cette allure que le coureur développe des qualités très intéressantes :

- L'endurance fondamentale favorise l'utilisation et l'amélioration du **réseau des capillaires sanguins** ce qui permet une meilleure **irrigation** des muscles. Et si les muscles bénéficient d'une plus grande quantité d'**oxygène**, cela leur permet de produire plus d'énergie.
- À cette allure, le corps favorise l'utilisation des **lipides** comme source d'énergie. Les réserves de **glycogène** s'épuisent donc moins rapidement dans le temps. Ceci est très intéressant pour les courses longues comme le marathon, pour éviter le fameux « **mur** » **du marathon** quand nos réserves de glycogène arrivent à épuisement.
- Le nombre de **mitochondries** dans les fibres musculaires augmente. Les mitochondries sont les véritables **centrales énergétiques** de nos cellules. Elles interviennent pour produire les molécules d'ATP qui sont utilisées par la cellule pour produire l'énergie de contraction du muscle. Donc plus de mitochondries veut dire plus de capacité pour produire de l'énergie
- **La cavité du cœur** et le débit cardiaque ont tendance à augmenter, ce qui permet une baisse de la fréquence cardiaque pour un même effort. Or on sait que pour un semi-marathon par exemple, un coureur peut courir à environ 85% de sa fréquence cardiaque maximale. On pourra donc courir plus vite à cette fréquence et faire un meilleur temps
- Diminution de la fréquence cardiaque au repos.
- Augmentation du nombre de globules rouges ce qui permet de transporter plus d'oxygène.
- Les articulations, tendons renforcent leur solidité à cette allure.

## Comment savoir si l'on court à la bonne allure ?

L'endurance fondamentale correspond à une **faible intensité d'effort**. Pour la définir en pratique on n'utilise pas de vitesse de référence car de nombreux facteurs extérieurs et intérieurs peuvent perturber l'intensité de l'effort à une vitesse donnée : la chaleur, le vent, la fatigue, les côtes par exemple.

On utilise plutôt la **fréquence cardiaque** : on est en endurance fondamentale tant que notre fréquence cardiaque est **inférieure à 75%** de notre fréquence cardiaque maximale (FCM). Si vous avez un cardiofréquencemètre, c'est donc très facile à suivre. Pour ceux qui n'en ont pas, il y a un **repère simple** : on doit être en **totale aisance respiratoire** et pouvoir **parler sans être essoufflé**.

Pour être sûr de ne pas se tromper, il suffit de **courir lentement**, car on a toujours tendance à courir trop vite. Ce n'est pas facile au début, il faut se « **forcer** » et prendre l'habitude de courir lentement, même si on a l'impression de se **freiner**. Mais patience, les progrès réalisés à cette allure se répercuteront lors du travail des autres allures

## Quand courir en endurance fondamentale pour le coureur confirmé ?



Les sorties longues le weekend se font principalement en endurance fondamentale.

- À l'**échauffement**, c'est à cette allure que l'on prépare le corps à l'effort.
- Pendant les séances de qualité (fractionné par exemple) les **moments de récupération** se font à cette allure afin d'éliminer l'**acide lactique** produit pendant les périodes de course rapide. C'est pourquoi il vaut mieux marcher ou courir lentement entre les répétitions que de rester statique.
- Pour la **récupération en fin de séance**, toujours dans le but d'accélérer l'**élimination des déchets**. En effet, l'endurance fondamentale active les organes de désintoxication (foie, rein).
- Entre des séances de qualité ou après une compétition, pour des footings dits **d'assimilation** (45minutes environ), pour permettre au corps de s'adapter et développer de nouvelles aptitudes.
- La majorité d'une **sortie longue** doit se faire à cette allure (regardez par ici pour en savoir plus sur la sortie longue, ses bienfaits, choisir la durée, comment l'organiser, etc.).

L'endurance fondamentale représente le plus gros volume horaire de l'entraînement, environ **70-75%** de l'entraînement.

### En conclusion

Ne faites pas l'erreur de courir trop vite, car c'est vraiment à faible allure que l'on progresse. C'est difficile au début, mais on accepte plus facilement de se faire doubler par d'autres coureurs qui n'auront pas eu ces conseils