

Remplacer une séance de course à pied par une séance sur tapis, comment, pourquoi ? par Jean Claude Le Cornec

Le tapis de course serait-il l'allié du coureur ? On s'était déjà posé la question avec le vélo*, alors posons nous les mêmes questions ? (*voir : <https://sdpo.com/remplacer-une-seance-de-course-a-pied-pour-une-seance-de-velo-comment-pourquoi-par-amandine-et-jean-claude-le-cornec/>)

Pour plusieurs raisons, on peut remplacer une séance de course en nature ou sur piste par une séance sur tapis. Mais avant toute chose, il est important de rappeler que pour beaucoup d'entre vous, un entraînement sur tapis sera contraignant et qu'il faudra avoir le mental pour cet exercice. Pour autant, j'en connais déjà qui se sont bien équipés avec écran de télé ou vidéo, musique... On trouve aussi certains avantages ludiques dans une salle de sport. Alors courir à une température agréable, n'est-ce pas mieux que d'affronter le froid, la pluie, la neige ou la grêle ou encore courir la nuit quand les jours se font courts !! Ou encore par manque de temps, utiliser un tapis de course chez soi est un avantage indéniable...

Sachez toutefois que le tapis ne remplacera jamais l'entraînement en nature et ne sera pas la solution idéale pour des « entraînements longs » en vue d'une préparation de type marathon, ultra ou ultra trail. Il faudra donc garder cet entraînement particulier comme une commodité, comme un complément de bien-être et d'amélioration.

Avant d'avancer dans cet article, il est aussi important de souligner que **sur un tapis ce n'est pas vous qui fixez l'allure mais le mécanisme dû à la programmation que vous avez définie**. Le tapis défile donc sous vos pieds. En extérieur, vous conviendrez que c'est le contraire et c'est vous qui fixez le tempo en termes de vitesse. Le sol sous vos pieds n'est donc pas une « bande de roulement ».



Mais pas tout à fait vrai car au dernier salon du Running à Paris, j'ai vu un nouveau modèle de tapis dépourvu de mécanique, non motorisé qui avait la faculté de favoriser votre foulée comme en extérieur. (**tapis-de-course-sprintbok**). En effet, sans mécanique entraînante, ce sont bien vos jambes qui font office de moteur. Ce matériel est présenté sans limite de vitesse, vous pouvez même sprinter !! Vous pouvez ainsi définir votre allure de course sans programmation et retrouver une aisance de course beaucoup plus naturelle se rapprochant de celle que vous pouvez avoir en extérieur. En clair, l'impression de course est réelle

LE + : L'avantage de ce tapis avec une forme incurvée est aussi sa réaction, à savoir changer de vitesses comme bon vous semble vu que le contrôle de la vitesse se fait par vos jambes uniquement. <https://waterrower.fr/produits/sprintbok>

Passons aux choses pratiques et partons du principe que vous n'avez pas d'autre choix que l'entraînement sur tapis.

Sur tous les tapis que vous pouvez utiliser à domicile (pour ceux qui ont de la chance d'avoir de la place) ou en salle de sport, vous pouvez ajuster la vitesse, faire varier les intensités de 1km/h à 20 km/h et plus suivant la qualité du tapis (sauf pour le tapis « Sprintbox » présenté plus haut où vous n'aurez pas de contrainte de vitesses, donc pas limite, sacré avantage...)

Dans tout principe d'entraînement pour progresser, l'alternance des intensités d'efforts est nécessaire. Vous devez donc varier vos entraînements comme en extérieur. Qui dit varier les entraînements, dit aussi variations des vitesses et des charges de travail qui en découlent pour augmenter vos performances.

Alors, c'est parti :



Les filières énergétiques dépendent du type d'effort sollicité.

Il existe trois filières énergétiques (1) :

- La filière aérobie
- La filière anaérobie lactique
- La filière anaérobie alactique

Jessica Pardin à l'entraînement.

Jessica, Championne de la Coupe du monde 2019 du Kilomètre vertical est une athlète de l'équipe Sportiva,

- ⇒ **La filière aérobie – Nous n'aborderons que cette filière pour l'entraînement sur tapis**
- ⇒ **Quatre seuils se distinguent de cette filière**

(1) **Le seuil aérobie** dit également « endurance fondamentale ». Il correspond à une course en aisance respiratoire à de moyenne intensité entre 70 et 80% de votre VMA selon votre niveau.

Courir un minimum 40' à 1h au « ressenti » de manière à n'utiliser que vos réserves de glycogènes. Il faudra gérer votre effort et éviter de passer en surrégime. Au delà d'une heure, un apport de glucose est recommandé. Denis Riché, éminent spécialiste en nutrition sportive préconise cet apport « *Le muscle a toujours besoin des glucides. Même quand il utilise en priorité les lipides. En effet, l'étape terminale d'utilisation des carburants (elle se nomme le « cycle de Krebs ») ne peut fonctionner que s'il y a un minimum de glucose dans la cellule (2) »*

(2) **La capacité aérobie (CA).** On considère que c'est la vitesse soutenue lors d'un marathon, vitesse située entre 75 et 85% de la VMA.

Travailler cette filière énergétique est intéressante, car c'est la filière jugée aussi « Vitesse Utile marathon ». En clair, pour un coureur confirmé, la vitesse à capacité aérobie (CA) définira son chrono sur un marathon. Comme pour tous autres exercices, la séance sera précédée d'un échauffement, course à faible intensité et étirements. Commencez progressivement dans les premières séances.

Exemples de séances : 20' au seuil aérobie puis travail en CA sur 3 X 15'.

Dans une autre séance vous pourrez enchaîner 3 X 20', une autre sur 2 X 30'.

Une fois cette vitesse de travail maîtrisée, vous pourrez enchaîner 40' d'affilées. Et c'est sur ce type de séance qu'il faudra avoir un mental à toute épreuve.

Pour une préparation marathon, la séance en CA peut dépasser 1h. Dans ce cas il faudra alterner dans la même séance travail en aérobie et en CA.

- (3) **Le seuil anaérobie** : Ce seuil situé entre 80 et 90% de la VMA selon l'athlète (âge, sexe) et son niveau d'entraînement correspond à une allure soutenue.

Après un échauffement, course à faible intensité et étirements, vous pourrez commencer des séries de X fois Tps de minutes une fois par semaine. Commencer progressivement dans les premières séances.

Exemples de séances : 4 X 6' puis au fil des séances, 3 X 8', puis 4 X 8' puis 3 X 10'.

Vous pourrez aussi apporter des variations telles que 1 X 12' + 1 X 10' + 1 X 8'. Soyez inventif pour ne pas tomber dans la monotonie.

Un bon travail à ce seuil se situe entre 30' et 40', mais vous pouvez commencer par des sessions de 4 X 6' pour habituer votre organisme à cet effort.

- (4) **La VMA** (Vitesse Maximale Aérobie) est l'intensité de travail exprimée en km/h qu'un coureur développe au cours d'un effort dont la dépense énergétique correspond à la consommation d'oxygène maximale ou puissance maximale aérobie (PMA).

La séance de VMA sollicite fortement le système musculaire et cardiovasculaire. Il est donc important de connaître sa valeur exacte. (3)

Ces séances de travail de VMA sur tapis sont quasiment infinies.

Exemples de séances : (faire correspondre la distance sélectionnée en Tps de course)

Si vous avez une VMA estimée à 15 km/h, vous effectuerez 10 fois 300m en 1'12 avec un tapis programmé à 15 km/h –

Pour la VMA courte (du 200m au 400m), **la récupération** se fera marchée et sera égale au temps d'effort en début d'exercice, puis diminuer progressivement dans le temps.

Pour les confirmés, cette récupération peut être mi-marchée/mi-trottée

- 10 à 15 x 200 m
- 10 à 15 x 300 m suivant votre niveau
- 8 à 12 x 400 m suivant votre niveau

Ces séances de VMA peuvent être aussi effectuées sur des intervalles plus longs

La récupération sera inférieure au temps d'effort (moins 1' à 1'30 jusqu'à moins 2' à 5' pour les 1000m et 2000m) - Pour les confirmés, cette récupération peut être mi-marchée/mi-trottée

- 10 X 500m
- 10 X 600
- 6 à 8 X 800m
- 5 à 8 X 1000m
- 4 X 2000m

Comme je le précisais ci-dessus, les possibilités de travail sont infinies. Vous pouvez aussi, comme en nature ou sur une piste d'athlétisme effectuer des pyramides.

Quelques exemples de combinaisons d'entraînements ludiques pour la développer (3) :

– **la pyramide complète** :

Ex : 200- 300 – 400 – 500 – 600 – 600 – 500 – 400 – 300 – 200m à 100% VMA

– **la pyramide montante** : Ce procédé est plus dur psychologiquement pour un coureur.

Ex : 2 x 400 + 2 x 500 + 2 x 600 + 2x 800 m

– **la pyramide descendante** : Ce procédé est souvent le préféré des athlètes.

Ex : 2 séries de 1 x 1000 m + 1 x 700 m + 1 x 500m

– **l'alterné** : On peut alterner des intervalles longs avec des courts afin de varier la vitesse.

Ex : 4 séries de 1 x 1000m + 1 x 500m

Tableau d'allures en mètres et temps en minutes et secondes

100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1200	1500	2000	3000	V. en km/h
15	0,30	0,45	1,00	1,15	1,30	1,45	2,00	2,15	2,30	3,00	3,45	5,00	7,30	24,000
16	0,32	0,48	1,04	1,20	1,36	1,52	2,08	2,24	2,40	3,12	4,00	5,20	8,00	22,500
17	0,34	0,51	1,08	1,25	1,42	1,59	2,16	2,33	2,50	3,24	4,15	5,40	8,30	21,176
18	0,36	0,54	1,12	1,30	1,48	2,06	2,24	2,42	3,00	3,36	4,30	6,00	9,00	20,000
19	0,38	0,57	1,16	1,35	1,54	2,13	2,32	2,51	3,10	3,48	4,45	6,20	9,30	18,947
20	0,40	1,00	1,20	1,40	2,00	2,20	2,40	3,00	3,20	4,00	5,00	6,40	10,00	18,000
21	0,42	1,03	1,24	1,45	2,06	2,27	2,48	3,09	3,30	4,12	5,15	7,00	10,30	17,143
22	0,44	1,06	1,28	1,50	2,12	2,34	2,56	3,18	3,40	4,24	5,30	7,20	11,00	16,364
23	0,46	1,09	1,32	1,55	2,18	2,41	3,04	3,27	3,50	4,36	5,45	7,40	11,30	15,652
24	0,48	1,12	1,36	2,00	2,24	2,48	3,12	3,36	4,00	4,48	6,00	8,00	12,00	15,000
25	0,50	1,15	1,40	2,05	2,30	2,55	3,20	3,45	4,10	5,00	6,15	8,20	12,30	14,400
26	0,52	1,18	1,44	2,10	2,36	3,02	3,28	3,54	4,20	5,12	6,30	8,40	13,00	13,846
27	0,54	1,21	1,48	2,15	2,42	3,09	3,36	4,03	4,30	5,24	6,45	9,00	13,30	13,333
28	0,56	1,24	1,52	2,20	2,48	3,16	3,44	4,12	4,40	5,36	7,00	9,20	14,00	12,857
29	0,58	1,27	1,56	2,25	2,54	3,23	3,52	4,21	4,50	5,48	7,15	9,40	14,30	12,414
30	1,00	1,30	2,00	2,30	3,00	3,30	4,00	4,30	5,00	6,00	7,30	10,00	15,00	12,000
31	1,02	1,33	2,04	2,35	3,06	3,37	4,08	4,39	5,10	6,12	7,45	10,20	15,30	11,613
32	1,04	1,36	2,08	2,40	3,12	3,44	4,16	4,48	5,20	6,24	8,00	10,40	16,00	11,250
33	1,06	1,39	2,12	2,45	3,18	3,51	4,24	4,57	5,30	6,36	8,15	11,00	16,30	10,909
34	1,08	1,42	2,16	2,50	3,24	3,58	4,32	5,06	5,40	6,48	8,30	11,20	17,00	10,588
35	1,10	1,45	2,20	2,55	3,30	4,05	4,40	5,15	5,50	7,00	8,45	11,40	17,30	10,286
36	1,12	1,48	2,24	3,00	3,36	4,12	4,48	5,24	6,00	7,12	9,00	12,00	18,00	10,000
37	1,14	1,51	2,28	3,05	3,42	4,19	4,56	5,33	6,10	7,24	9,15	12,20	18,30	9,730
38	1,16	1,54	2,32	3,10	3,48	4,26	5,04	5,42	6,20	7,36	9,30	12,40	19,00	9,474
39	1,18	1,57	2,36	3,15	3,54	4,33	5,12	5,51	6,30	7,48	9,45	13,00	19,30	9,231
40	1,20	2,00	2,40	3,20	4,00	4,40	5,20	6,00	6,40	8,00	10,00	13,20	20,00	9,000

Recommandations / avantages et inconvénients :



Si vous privilégiez l'entraînement sur tapis, il faudra en choisir un de bonne qualité. En effet, vous ne pourrez pas faire un entraînement intensif et régulier sur un tapis d'entrée de gamme où la vitesse sera limitée, surtout si vous êtes un coureur confirmé en recherche de chrono.

Pour choisir son tapis de course, si vous ne l'avez pas encore, tenez compte de sa longueur, sa largeur, sa puissance moteur, les vitesses à disposition ainsi ses possibilités d'inclinaison sans oublier sa bande de roulement, son amortissement et sa stabilité pour éviter un accident dès que vous augmenterez vos vitesses de travail. Sur les tapis de très haute gamme, vous pourrez également faire plus aisément du travail de VMA (fractionné).

Pour un entraînement sur tapis, il est préconisé de le régler à 1 ou 2% de pente pour compenser la résistance de l'air dû au déplacement que vous n'avez pas avec un entraînement en intérieur.

Pensez à bien ventiler la pièce et au besoin, branchez un ventilateur.

Les +

- Possibilité de travailler dans toutes les filières énergétiques.
- Les commodités pratiques ne sont plus à démontrer, avec le tapis à domicile, vous gérez seul votre emploi du temps, fini les contraintes professionnelles.
- Il est indéniable que, sur un tapis, vous aurez un meilleur contrôle de vos vitesses.
- Sur le tapis, vous aurez également un meilleur contrôle de votre fréquence cardiaque.
- Suivant l'amorti du tapis, vous préserverez vos articulations.
- Suivant votre organisation personnelle (salle de sport, matériel disponible) une séance croisée de renforcement/CAP peut s'avérer intéressante loin de toute compétition importante
- L'absence de distraction sur tapis peut vous permettre un travail plus centré sur vous, de visualisation/correction posturale, concentration sur la respiration, placement général épaules têtes etc etc
- Courir sur tapis c'est courir différemment : autre cadre, autres contraintes mécaniques, pourquoi ne pas l'essayer en phases transitoires (intersaison, réathlétisation, repos relatif)

Les –

- Quand on court sur un tapis à une cadence soutenue, on dégage de la chaleur et on se dessèche rapidement la gorge. Vous devrez vous hydrater plus souvent.
- Sur le tapis, vous aurez une augmentation plus rapide de votre température corporelle qui en découlera une dérive cardiaque.
- Sur le tapis, vous aurez une dépense énergétique plus élevée. Passé un certain temps, on préconise l'absorption d'une boisson d'effort
- Avec un entraînement sur tapis, vous aurez, contrairement en course en extérieur, une moins bonne foulée car la phase de propulsion s'en trouve diminuée. (Sauf sur le tapis sans motorisation présenté dans l'article). Soyez le plus relâché possible, ne vous crispez pas de manière à vous rapprocher le plus possible de la foulée que vous avez à l'extérieur.



Jean Claude LE CORNEC
Membre du bureau directeur de l'AEIFA
Organisateur de l'Ultra Trail d'Angkor
sdpo@sdpo.com
www.aeifa.com et www.sdpo.com

- (1) [LES FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES par Amandine Le Cornec-Boutineau](#)
- (2) [SIX BONNES RAISONS DE BOIRE A L'EFFORT... par Denis Riché](#)
- (3) [LES DIFFÉRENTES ALLURES D'ENTRAÎNEMENT ? COMMENT LES EVALUER ? par Amandine Le Cornec – Boutineau](#)

Crédit photos : Photo tapis-de-course-sprintbok - <https://waterrower.fr/produits/sprintbok/> / www.waterrower.fr et SDPO / Jessica PARDIN@

SDPO est aussi l'organisateur des Foulées de la Soie et de l'Ultra Trail d'Angkor
www.ultratrail-angkor.com Email : sdpo@sdpo.com