



Le mémo des allures

Votre VMA en six minutes, puis vos allures d'entraînement, vos fréquences cardiaques et vos chronos prévisibles sur quatre distances. Toutes les valeurs sont calculées, pas arrondies à la louche.

Mesurer sa VMA en six minutes

La VMA est la vitesse à laquelle vous plafonnez. Tout le reste en découle : l'allure d'un footing, celle d'un seuil, le chrono qu'une course permet d'espérer. Elle se mesure seul, sans matériel, en six minutes de course.

- 1 Choisissez un terrain plat et mesuré**
Une piste d'athlétisme est idéale, un chemin plat et sans traversée fait l'affaire. Le test se fausse dès qu'il y a une côte, un carrefour ou du vent de face sur la moitié du parcours.
- 2 Échauffez-vous vingt minutes**
Quinze à vingt minutes de footing très lent, puis trois ou quatre accélérations progressives de vingt secondes. Un test lancé à froid mesure votre échauffement, pas votre vitesse.
- 3 Courez six minutes le plus loin possible**
Départ en douceur sur les trente premières secondes, puis l'allure la plus rapide que vous pouvez TENIR six minutes. Partir trop vite fait finir en marchant, et le test ne vaut plus rien.
- 4 Mesurez la distance parcourue**
En mètres, avec la montre ou en comptant les tours de piste. La distance est ce que le test mesure, pas la sensation qu'il laisse.
- 5 Multipliez par dix**
1 500 m en six minutes, c'est une VMA de 15 km/h. C'est ce chiffre qui commande toutes les allures de ce mémo.
- 6 Refaites-le toutes les six à huit semaines**
La VMA bouge avec l'entraînement. Garder celle de l'an dernier, c'est courir toute une préparation aux mauvaises allures.

Ce que ce test n'est pas. Une VMA estimée reste une estimation : elle situe, elle ne certifie rien. Si une allure calculée vous paraît impossible à tenir sur la durée annoncée, c'est l'allure qu'il faut corriger, pas la séance qu'il faut subir.

Vos allures, VMA par VMA

En minutes et secondes par kilomètre. Repérez votre ligne, pliez la feuille dessus : c'est la seule chose à emporter. Les cinq colonnes sont les cinq zones d'effort du site, de la sortie très lente au travail de VMA.

VMA	FOOTING TRÈS LENT	ENDURANCE FONDAMENTALE	ALLURE MARATHON	SEUIL	VMA
11	8:23 à 9:55	7:16 à 8:23	6:39 à 7:16	6:04 à 6:39	5:12 à 5:44
11,5	8:02 à 9:29	6:57 à 8:02	6:22 à 6:57	5:48 à 6:22	4:58 à 5:30
12	7:42 à 9:05	6:40 à 7:42	6:06 à 6:40	5:33 à 6:06	4:46 à 5:16
12,5	7:23 à 8:44	6:24 à 7:23	5:51 à 6:24	5:20 à 5:51	4:34 à 5:03
13	7:06 à 8:23	6:09 à 7:06	5:38 à 6:09	5:08 à 5:38	4:24 à 4:51
13,5	6:50 à 8:05	5:56 à 6:50	5:25 à 5:56	4:56 à 5:25	4:14 à 4:41
14	6:36 à 7:48	5:43 à 6:36	5:14 à 5:43	4:46 à 5:14	4:05 à 4:31

VMA	FOOTING TRÈS LENT	ENDURANCE FONDAMENTALE	ALLURE MARATHON	SEUIL	VMA
14,5	6:22 à 7:31	5:31 à 6:22	5:03 à 5:31	4:36 à 5:03	3:56 à 4:21
15	6:09 à 7:16	5:20 à 6:09	4:53 à 5:20	4:27 à 4:53	3:49 à 4:13
15,5	5:57 à 7:02	5:10 à 5:57	4:43 à 5:10	4:18 à 4:43	3:41 à 4:04
16	5:46 à 6:49	5:00 à 5:46	4:34 à 5:00	4:10 à 4:34	3:34 à 3:57
16,5	5:36 à 6:37	4:51 à 5:36	4:26 à 4:51	4:02 à 4:26	3:28 à 3:50
17	5:26 à 6:25	4:42 à 5:26	4:18 à 4:42	3:55 à 4:18	3:22 à 3:43
17,5	5:16 à 6:14	4:34 à 5:16	4:11 à 4:34	3:49 à 4:11	3:16 à 3:37
18	5:08 à 6:04	4:27 à 5:08	4:04 à 4:27	3:42 à 4:04	3:10 à 3:31
18,5	4:59 à 5:54	4:19 à 4:59	3:57 à 4:19	3:36 à 3:57	3:05 à 3:25
19	4:51 à 5:44	4:13 à 4:51	3:51 à 4:13	3:31 à 3:51	3:00 à 3:19
19,5	4:44 à 5:36	4:06 à 4:44	3:45 à 4:06	3:25 à 3:45	2:56 à 3:14
20	4:37 à 5:27	4:00 à 4:37	3:40 à 4:00	3:20 à 3:40	2:51 à 3:09

Ce que votre VMA permet d'espérer

Les chronos prévisibles sur les quatre distances, pour un coureur préparé sur la distance.
Un marathon couru sans préparation spécifique sera plus lent que la colonne, quelle que soit la VMA.

VMA	5 KM	10 KM	SEMI-MARATHON	MARATHON
11	29:52	1h02:16	2h17:23	4h46:27
11,5	28:30	59:24	2h11:04	4h33:16
12	27:14	56:47	2h05:17	4h21:13
12,5	26:05	54:23	1h59:59	4h10:09
13	25:01	52:10	1h55:06	3h59:58
13,5	24:02	50:07	1h50:35	3h50:33
14	23:08	48:13	1h46:24	3h41:50
14,5	22:17	46:28	1h42:31	3h33:44
15	21:30	44:49	1h38:54	3h26:12
15,5	20:46	43:17	1h35:31	3h19:09
16	20:05	41:52	1h32:21	3h12:33
16,5	19:26	40:31	1h29:24	3h06:23
17	18:50	39:15	1h26:37	3h00:34
17,5	18:15	38:04	1h23:59	2h55:07
18	17:43	36:57	1h21:31	2h49:57

VMA	5 KM	10 KM	SEMI-MARATHON	MARATHON
18,5	17:13	35:53	1h19:11	2h45:06
19	16:44	34:53	1h16:59	2h40:29
19,5	16:17	33:56	1h14:53	2h36:08
20	15:51	33:02	1h12:54	2h32:00

La fréquence cardiaque, zone par zone

En battements par minute, à partir d'une FCmax ESTIMÉE par l'âge. La vraie FCmax se mesure sur le terrain et se trouve souvent dix battements plus haut ou plus bas : ces colonnes servent de repère, l'allure reste le guide.

ÂGE	FCMAX ESTIMÉE	FOOTING TRÈS LENT	ENDURANCE FONDAMENTALE	ALLURE MARATHON	SEUIL	VMA
20 ans	194	116 à 135	135 à 155	155 à 166	166 à 178	182 à 194
30 ans	187	112 à 130	130 à 149	149 à 160	160 à 172	175 à 187
40 ans	180	108 à 125	125 à 144	144 à 154	154 à 165	169 à 180
50 ans	173	103 à 121	121 à 138	138 à 148	148 à 159	162 à 173
60 ans	166	99 à 116	116 à 132	132 à 142	142 à 152	156 à 166

Les neuf séances, calculées pour une VMA de 15

Le déroulé exact de chaque type de séance, échauffement et récupération compris. Pour une autre VMA, les durées ne bougent pas, les allures se lisent dans la grille des allures.

Endurance fondamentale

50 MIN · 8,1 KM · 60 À 70 % DE LA VMA

La base de tout le reste : c'est le volume couru à cette allure qui fait progresser les autres séances, pas l'inverse.

- 50 min entre 5:43 et 6:40 par kilomètre, d'un seul tenant

Sortie longue

50 MIN · 8,4 KM · 62 À 72 % DE LA VMA

La durée, pas la vitesse. C'est la séance qui prépare le corps à tenir la distance de la course.

- 50 min à 5:58 par kilomètre environ, soit près de 8,5 km
- Les dix dernières minutes un peu plus vite si la fin reste facile

Séance au seuil

44 MIN · 7,8 KM · 82 À 88 % DE LA VMA

L'allure qu'on peut tenir environ une heure : celle qui fait reculer le mur où l'essoufflement devient ingérable.

- 15 min d'échauffement en endurance
- 2 × 8 min à 4:42 par kilomètre (12,8 km/h), récupération 3 min en trottinant
- 10 min de retour au calme

Fractionné court

46 MIN · 7,9 KM · 100 À 105 % DE LA VMA

Des efforts de trente secondes à une minute, très rapides, qui élèvent la vitesse maximale aérobie et rendent toutes les autres allures plus faciles.

- 15 min d'échauffement, puis 4 lignes droites accélérées
- 2 séries de 9 × 30 s à 15,4 km/h, soit environ 130 m par répétition, récupération 30 s en trottinant et 3 min entre les séries
- 10 min de retour au calme

Fractionné long

54 MIN · 10 KM · 92 À 97 % DE LA VMA

Des efforts de deux à cinq minutes : la séance qui rapproche l'allure de course de la vitesse maximale.

- 15 min d'échauffement en endurance
- 6 × 800 m à 14,2 km/h (3:23 par répétition), récupération 1:30 en trottinant
- 10 min de retour au calme

Séance de côtes

56 MIN · 9,2 KM · 95 À 105 % DE LA VMA

La force sans le choc de la piste : la montée protège les articulations et muscle la foulée.

- 15 min d'échauffement en endurance jusqu'au pied de la côte
- 2 séries de 7 × 45 s en montée, effort soutenu et foulée courte, 3 min de marche entre les séries
- Descente en marchant ou en trottinant, départ de la suivante en bas
- 10 min de retour au calme sur le plat

Allure de course

50 MIN · 9,6 KM

Courir exactement à l'allure visée le jour de la course, pour que le corps la reconnaisse et que la tête cesse de la craindre.

- 15 min d'échauffement en endurance
- 25 min à l'allure visée le jour de la course, soit 4:29 par kilomètre
- 10 min de retour au calme

Footings de récupération

50 MIN · 7,3 KM · 55 À 62 % DE LA VMA

Assez lent pour ne rien coûter : il fait circuler sans ajouter de fatigue.

- 50 min entre 6:27 et 7:16 par kilomètre, d'un seul tenant

Repos

0 MIN · 0 KM

La séance la plus souvent sautée et la plus utile : les progrès se construisent pendant le repos, pas pendant l'effort.

- Aucune course. Marche, vélo ou natation si l'envie est là.

Les quatre erreurs qui coûtent le plus

Elles ne se voient pas la semaine où on les fait. Elles se paient trois semaines plus tard, en blessure ou en stagnation.

Courir tous les footings trop vite

C'est l'erreur la plus répandue et la plus coûteuse : les jours lents deviennent moyens, les jours rapides deviennent lents, et la séance de qualité ne se court jamais à l'allure prévue. La zone d'endurance fondamentale doit rester une zone où l'on tient une conversation.

Augmenter le volume de plus de dix pour cent par semaine

La progression du volume se paie en tendons et en périostes, jamais tout de suite : on tient trois semaines, on se blesse la quatrième. Une semaine allégée toutes les trois ou quatre semaines fait partie du plan, ce n'est pas un aveu de faiblesse.

Confondre l'allure cible et l'allure de séance

L'allure du jour de la course se travaille sur des portions précises, pas sur toutes les sorties. Courir en permanence à l'allure visée use sans faire progresser, et le jour J l'allure paraît plus dure qu'à l'entraînement.

Sauter l'échauffement des séances rapides

Une séance de fractionné commence vingt minutes avant la première répétition. Sans cela les deux ou trois premières sont courues à froid, et ce sont elles qui blessent.

Et maintenant ?

Sur programme-course-a-pied.fr, chaque objectif a ses plans calculés semaine par semaine, du débutant au confirmé, de deux à cinq séances par semaine : le détail de chaque séance, le volume de chaque semaine et les allures qui vont avec. Le calculateur d'allures y recalcule cette grille pour votre VMA exacte.