Entraînement en côte : ça pique mais ça paie !

1. Avantages du travail en côtes

La séance de côte est une séance exigeante. Il est évidemment impératif de réaliser en amont un échauffement minutieux de 20 à 30min. Comportant un long footing de plus en plus dynamique ainsi que des exercices d'étirements activo-dynamiques.
Pourquoi se soumettre au travail intense – et pour tout dire un peu brutal – qui consiste à alterner des efforts importants (en montée) et des phases de récupération (en descente) ?

Les avantages :

- Travail de l'attitude de course et de l'efficacité de chaque foulée.
- Renforcement musculaire spécifique : principalement au niveau des quadriceps.
- Développement de la filière aérobie, c'est-à-dire la puissance cardiovasculaire.
- Travail des qualités mentales en apprenant à équilibrer les séances de côtes et en trouvant la volonté de ne pas abandonner au cours de celles-ci.

La séance de côtes courtes

Objectifs :

- Développement de la puissance musculaire (puissance maximale aérobie)
- Optimisation de la fréquence gestuelle et travail technique.

Modalités :

- Efforts inférieurs à la minute (50m à 250m)
- Pente moyenne à forte (5% et pouvant aller jusqu'à 8-10%)
- Intensité élevée (proche de 100% de la puissance maximale aérobie)
- Récupération longue (de l'ordre de trois fois le temps d'effort)

La séance de côtes longues

Objectifs :

- Renforcement musculaire spécifique
- Endurance en côte
- Économie de course

Modalités :

- Efforts allant de 2 à 10min
- Pente faible à moyenne (2 à 5%)
- Intensité peu élevée, légèrement supérieure au seuil d'endurance.
- Récupération courte (égale ou de 50% du temps d'effort, en trottinant en descente ou en montée)

2. Quand positionner le travail de côte ?

Avant d'entrer dans une préparation spécifique (10 km, semi, ou marathon). Une séance par semaine, sur une période de quatre à huit semaines, est un minimum pour obtenir des effets réels sur le plan musculaire. Le travail en côte apporte un plus au coureur, qui devient plus « fort sur ses cannes » et peut ensuite aborder une préparation de course plus formatée et exigeante.