L'Art du fractionné sur piste

1. Anticiper le programme de vos séances

Improvisation interdite ! Lorsque vous pénétrez sur la piste, vous devez savoir ce qui vous attend. Distances, nombre de répétitions, chronos prévus, temps de récupération. Votre séance doit donc être préparée en amont et vos temps de passage gagnent à être mémorisés. Si cela s'avère nécessaire, n'hésitez pas les écrire sur votre main ! En amont de chaque séance d'entrainement en fractionné sur la piste, il est indispensable d'effectuer un échauffement complet et progressif (particulièrement par temps froid) :

— Environ 10 minutes de footing en endurance fondamentale puis 10 minutes à allure progressivement plus soutenue.
— Puis le travail de pied (les gammes : montées de genoux, talons fessiers…) et trois à quatre accélérations progressives.

2. Se fier au chrono

C'est **LA** séance (quel que soit son programme) où le chrono fait loi ! Vérifiez rapidement durant chaque séquence (tout au moins les premières) que vous êtes sur le bon rythme : dès le premier 100m ou 200m, il est nécessaire de contrôler son temps de passage. Ne pas attendre de savoir si l'on respecte l'allure prévue afin de pouvoir corriger (en accélérant ou ralentissant) si cela s'avère nécessaire.

3. Donner toute son importance à la phase de récupération

Le travail en fractionné s'organise autour de l'alternance entre des séquences plus ou moins intenses et des périodes de relative récupération. A propos de cette dernière : la récupération se doit d'être active (trot) ou semi active (première moitié du temps de récup en marchant, seconde moitié du temps de récup en trottinant). La période de récupération est généralement inférieure ou égale au temps de travail. De référer au plan d'entraînement pour plus de précision.

4. Se laisser le temps d'un vrai retour au calme

Pas nécessaire de s'étirer juste après une séance de fractionné sur piste – au risque de créer des lésions musculaires. Il est en revanche important de trottiner une dizaine de minute sur le terrain en herbe (naturelle ou synthétique) à l'intérieur la piste, pour décrypter

la séance (surtout lorsque celle-ci a été effectuée en groupe). Le retour au calme se fait dans le sens des aiguilles d'une montre et pieds nus si la météo le permet.

5. De l'importance de la diététique

Mêmes impératifs que pour une compétition. Vous veillerez à avoir conclu votre dernier repas au moins 3h avant une séance de fractionné sur piste. Privilégier un déjeuner digeste si vous vous entraînez en milieu ou fin d'après-midi. Afin de bonifier votre séance de fractionné, le repas suivant comprendra obligatoirement des protéines pour restaurer les fibres musculaires. Si vous le digérez, essayez le lait ½ écrémé.

6. Si vous êtes seul(e)…

Si vous êtes seul sur la piste, n'hésitez pas à effectuer la première moitié de votre séance dans e sens règlementaire (le sens anti horaire) et la seconde moitié dans l'autre sens (le sens horaire) afin de réduire les contraintes posturales et d'équilibrer le travail musculaire.

7. La séance pyramidale

Elle se construit sous la forme de temps d'efforts croissants sur la première partie de séance, puis décroissants sur la seconde partie de séance.

Intérêts :

- Casse la monotonie de séances de fractionné souvent trop répétitives d'une saison à l'autre.
- Habitue l'organisme aux changements de rythme.
- Permet de travailler une palette d'allure plus élargie.
- Force le coureur à gérer correctement sa séance sur le plan mental, en réalisant la partie « descendante » de la pyramide au moins aussi rapidement (voir plus) que la partie montante.

Inconvénients :

- Moins pratique sur le plan organisationnel, la séance pyramidale oblige à une certaine gymnastique intellectuelle afin de bien retenir les distances variées à parcourir, les intensités (ou temps d'effort) et temps de récupération entre chaque répétition. La préparation en amont peut également s'avérer plus contraignante. Prévoyez un mémo et sortez la calculette !
- Gestion de séance plus compliquée et plus fine nécessitant une bonne connaissance des allures.

⇒ Séance pyramidale pour développement de la VMA

Les fractions sont courues **de 100% (100-200-300m) à 95% (400-500m) de la VMA.**
Séance mixant VMA courte et VMA moyenne.
Fractions : 100m/ 200m/300m/400m/500m/400m/300m/200m/100m
Récupération : 100m trot (courus autour de 55% VMA)
Volume de travail total (efforts + récup) : 3300m

⇒ Séance pyramidale pour développement de l'indice d'endurance en vue d'un 10 km

Les fractions sont courues de **90%** (400-800m) à **85%** (1200m-1600m) de la VMA. Cette séance est notamment très intéressante pour travailler les changements de rythme fréquents sur 10km, avec notamment un premier et un dernier kilomètres plus rapides.
Un coureur **très performant** pourra travailler entre **95 et 90%.**
Fractions : 400m / 800m / 1200m / 1600m / 1200m / 800m / 400m
Récupération : moitié du temps d'effort au trot (autour de 55% VMA)
Volume de travail (efforts) : 6400m

⇒ Séance pyramidale pour développement de l'indice d'endurance en vue d'un semi-marathon

Les fractions sont courues de **85%** (1000-2000m) à **80%** (3000m) de la VMA.
Fractions : 1000m/2000m/3000m/2000m/1000m
Récupération : 2min au trot (autour de 55% VMA)
Volume de travail (efforts) : 9000m

8. Conclusion : Au mental !

Equipez-vous d'un mental de gagnant avant de fractionner sur piste. C'est le travail le plus exigeant physiquement mais aussi psychologiquement. Et ne lâchez pas en cours de séance. N'oubliez pas : fractionner, ça paie !