

## Endurance ou vitesse: Quoi travailler en premier?

Par Phil Gauvin

Si on oublie la technique pour un instant, la performance en sports d'endurance peut être ramenée à 2 piliers: la vitesse et l'endurance. Tu as participé à 4-5 évènements de 5/10k mais tes temps récents sont plus ou moins les mêmes? Il est probablement temps de travailler ta vitesse avant d'augmenter ton endurance et envisager un demi-marathon.

L'engouement actuel pour la course à pied semble tourner autour des demi-marathons et des marathons sans que je ne comprenne trop pourquoi. Peut-être qu'il semble plus admirable d'avoir participé à un marathon qu'avoir couru un 10k en moins de 40 minutes.

Il reste qu'il est très difficile de faire progresser vitesse et endurance au même rythme en s'entraînant. La grande majorité des programmes d'entraînement tournent autour de cycle de 4-5 semaines où le focus est mis sur l'un des 2 aspects. Alors on commence par quoi?

### 3 bonnes raisons de commencer par sa vitesse

En assumant que tu es déjà capable de courir 5k 3 fois par semaine et que 10k n'est plus un défi majeur, ma suggestion personnelle est de commencer par la vitesse. Et ça doit pas être si fou: si tu t'attardes aux parcours des grands athlètes de la course à pied, tu observes généralement une lente progression dans les distance au cours de leur carrière: 1500m, 3000m, 5000m, 10 000m, marathon. [Haile Gebrselassie](#) n'a pas vraiment couru de marathon avant l'âge de 30 ans. Ça peut sembler relativement jeune mais quand tu es champion du monde à 18 ans, 30 ans c'est vieux.

Pourquoi je suggère la vitesse? Pas besoin d'être Éthiopien pour en profiter.

### Courir vite est beaucoup plus fun

Tu te souviens les sprints de cours d'école au primaire et les « games » de drapeau et traverse Québec-Lévis? That was fun. Je crois sincèrement qu'une grande partie du plaisir de la course vient de l'expérience de la vitesse. Quand une personne me dit ne pas aimer la course à pied, je lui demande la dernière fois qu'il a fait une série de sprint, qu'il a « racé » avec ses chums ou un bicycle dans la rue ou s'il a déjà fait un tour sur une piste d'athlétisme. La réponse est souvent jamais.

Trop de nouveaux coureurs semblent prendre pour acquis que leur vitesse est ce qu'elle est et que seule leur endurance peut s'améliorer, en route vers le nirvana de leur premier demi-marathon.

Je crois que la majorité de la population des nouveaux coureurs est capable de courir un 400m sur un pace inférieur à 4min/k. Essaie le, tu pourrais aimer ça. Feel the speed.

### **Courir sur une piste c'est une expérience**



Les entrainements de vitesse sont difficiles. C'est l'évidence. Je me souviens de ma première participation aux régionaux d'athlétisme sur la piste du PEPS à 13 ans. Les images mentales associées à ces lieux sont fortes et méritent d'être expérimentés. Et une piste, c'est une surface rapide et parfaite où l'un peut se concentrer à courir, sans penser aux nids de poule et aux bords de trottoirs.

Pas convaincu? Si tu ne l'as jamais vu, je te suggère fortement d'écouter Préfontaine sur Netflix (ou gratuit sur [youtube](#)). Tu vas vouloir te garocher sur la piste synthétique la plus près de chez vous avant même qu'il crash sa MGB.

### **Courir vite ça se fait avec d'autres coureurs(euses)**

À moins d'être d'une race à part, il est beaucoup plus facile de faire de bons intervalles en les faisant avec d'autres coureurs. L'effet de groupe est très fort. Ça complique un peu la logistique (où? quand?) mais le jeu en vaut la chandelle. Il est trop facile de sauter un dernier 800m quand on est seul en piste. De se taper dans le dos d'en avoir fait 3 alors que nos amis sont sur une terrasse avec un pichet de Sangria.

Au-delà de faciliter les intervalles et éviter les shortcuts, les faire en groupe amène un côté social à la course à pied qui manque à plusieurs. Et c'est plein de filles.

### **Pourquoi ne pas faire de vitesse?**

La première raison est que c'est physiquement difficile. Une grande partie des nouveaux coureurs avec qui je discute me parlent d'entraînement tempo de 5-10 minutes à une vitesse comparable à leur vitesse sur un 10k.

Sans me prendre pour un entraîneur, on peut considérer 2 types d'entraînement: plus vite que sa vitesse en compétition ou moins vite. Seul le premier type permet de faire des gains significatifs en vitesse à partir d'un certain niveau.

Mais pour quelqu'un qui ne la jamais fait, courir 10-20% plus vite que sa vitesse sur un 10k pour un intervalle de 400m et le refaire 4 fois, c'est un choc. It's just hard and it hurts.

C'est un bon moment pour s'avouer vaincu et ne se concentrer que sur l'endurance 😊  
Après tout, l'important c'est de participer.

### **En fonction de son objectif**

Une deuxième raison de ne pas se concentrer d'abord sur la vitesse est l'évidence même: ça ne concorde simplement pas avec votre objectif. Si tu es déjà inscrit à un demi-marathon dans 10-12 semaines et que tu ne cours pas plus de 2 fois par semaine, il vaut probablement mieux te concentrer sur ton endurance. Si tu as encore le choix, je suggère de commencer par des courses plus courtes et d'apprendre à courir plus vite. Je suis surpris par la faible proportion de nouveaux coureurs sur des 5k. C'est une distance parfaite pour penser vitesse. Quand ça commence à être difficile, il ne reste habituellement qu'à se serrer les dents pour un dernier kilomètre.

### **Have fun**

Au bout du compte, je te souhaite d'avoir du fun. And speed is fun.