

Plan 24h.....

24h..... Cette épreuve ne laisse personne indifférent. Que l'on considère comme certains que ce n'est plus de l'athlétisme et que ce genre de compétitions n'intéresse qu'une frange marginale du sport. Ou qu'au contraire, ces athlètes sont admirables tant par leur humilité et leur discrétion que par le défi colossal que représente le fait de courir un jour et une nuit entière, la même question revient sans cesse, lancinant : comment cela est-il possible ?

Lorsqu'on aborde le 24h, deux questions reviennent invariablement dans la bouche des coureurs et surtout s'il s'agit de la première expérience sur l'épreuve : **Quelle performance puis-je espérer ? et quelle stratégie de course envisager ?**

C'est à ces deux interrogations que nous allons essayer de répondre, en étant bien conscient que le double tour d'horloge ne s'accommode pas forcément d'une analyse sur le papier. Comme le dit très justement Edit Bercès la reine de la discipline : « l'ultra fond ne va pas juste au delà du marathon mais au delà de la compréhension ».

Pour répondre à la première de ces questions, il faut se baser sur des performances réalisées dans une épreuve proche (100km) et envisager une prédiction qui sans avoir la prétention de lire l'avenir à coup sûr pourra donner des indications, aux coureurs sans point de repère. Pour la seconde, il faut analyser les résultats de courses de 24h qui peuvent faire référence. En l'occurrence les championnats internationaux et les grandes courses de l'hexagone. On observera si, dans les stratégies des coureurs qui sont aux avant postes, des corrélations peuvent être faites pour en déduire une trame possible.

## Extrapoler une performance sur 24h en se basant sur un 100km

Qu'observe-t-on tout d'abord, lorsque l'on met en rapport les résultats de coureur ayant réalisé des performances sur 100 km et 24h ?

Qu'ils sont capables, en moyenne, de maintenir 75% de leur vitesse 100km durant le double tour d'horloge. Cette première donnée permet déjà de fixer un ordre de grandeur qui renseigne le novice sur une estimation possible de sa performance future. Par exemple, si vous courez le 100km en 10h, ce qui représente une moyenne de 10km/h, vous pouvez estimer que vous êtes capable de maintenir une moyenne de  $10 \times 75 / 100$  soit 7.5 km/h. C'est à dire  $7.5 \times 24 = 180$  km en 24 heures. Bien entendu, il ne s'agit pas, loin de là, d'une prévision fiable à 100%, car chaque coureur est particulier et possède une expérience, une endurance physique et mentale, un potentiel qui lui sont propres. Mais cela permet de fixer une zone de performance pour établir un projet de course et d'entraînement à la fois réaliste et motivant. Si l'on pousse davantage l'analyse, pour essayer de faire correspondre ce pourcentage aux différents niveaux de coureurs, on s'aperçoit que si celui-ci est un circadien confirmé ou de haut niveau, le pourcentage à prendre en compte est proche de 80%. A l'opposé, si l'on a affaire à un débutant dans la discipline ou un coureur au delà des 12h sur 100km, on tend vers les 70%.

Le tableau ci-dessous vous permet d'extrapoler une performance sur 24h à partir de votre temps sur 100km(\*) selon votre potentiel d'endurance estimé.

Performances sur 24h estimées à partir de la vitesse 100km														
perf 100		Prédiction24h			perf 100		Prédiction24h			perf 100		Prédiction24h		
H	Min	70%	75%	80%	H	Min	70%	75%	80%	H	Min	70%	75%	80%
7	30	<b>224</b>	<b>240</b>	<b>256</b>	9	30	<b>177</b>	<b>189</b>	<b>202</b>	11	30	<b>146</b>	<b>157</b>	<b>167</b>
7	35	<b>222</b>	<b>237</b>	<b>253</b>	9	35	<b>175</b>	<b>188</b>	<b>200</b>	11	35	<b>145</b>	<b>155</b>	<b>166</b>
7	40	<b>219</b>	<b>235</b>	<b>250</b>	9	40	<b>174</b>	<b>186</b>	<b>199</b>	11	40	<b>144</b>	<b>154</b>	<b>165</b>
7	45	<b>217</b>	<b>232</b>	<b>248</b>	9	45	<b>172</b>	<b>185</b>	<b>197</b>	11	45	<b>143</b>	<b>153</b>	<b>163</b>
7	50	<b>214</b>	<b>230</b>	<b>245</b>	9	50	<b>171</b>	<b>183</b>	<b>195</b>	11	50	<b>142</b>	<b>152</b>	<b>162</b>
7	55	<b>212</b>	<b>227</b>	<b>243</b>	9	55	<b>169</b>	<b>182</b>	<b>194</b>	11	55	<b>141</b>	<b>151</b>	<b>161</b>
8	0	<b>210</b>	<b>225</b>	<b>240</b>	10	0	<b>168</b>	<b>180</b>	<b>192</b>	12	0	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>160</b>
8	5	<b>208</b>	<b>223</b>	<b>238</b>	10	5	<b>167</b>	<b>179</b>	<b>190</b>	12	5	<b>139</b>	<b>149</b>	<b>159</b>
8	10	<b>206</b>	<b>220</b>	<b>235</b>	10	10	<b>165</b>	<b>177</b>	<b>189</b>	12	10	<b>138</b>	<b>148</b>	<b>158</b>
8	15	<b>204</b>	<b>218</b>	<b>233</b>	10	15	<b>164</b>	<b>176</b>	<b>187</b>	12	15	<b>137</b>	<b>147</b>	<b>157</b>

8	20	<b>202</b>	<b>216</b>	<b>230</b>	10	20	<b>163</b>	<b>174</b>	<b>186</b>	12	20	<b>136</b>	<b>146</b>	<b>156</b>
8	25	<b>200</b>	<b>214</b>	<b>228</b>	10	25	<b>161</b>	<b>173</b>	<b>184</b>	12	25	<b>135</b>	<b>145</b>	<b>155</b>
8	30	<b>198</b>	<b>212</b>	<b>226</b>	10	30	<b>160</b>	<b>171</b>	<b>183</b>	12	30	<b>134</b>	<b>144</b>	<b>154</b>
8	35	<b>196</b>	<b>210</b>	<b>224</b>	10	35	<b>159</b>	<b>170</b>	<b>181</b>	12	35	<b>134</b>	<b>143</b>	<b>153</b>
8	40	<b>194</b>	<b>208</b>	<b>222</b>	10	40	<b>158</b>	<b>169</b>	<b>180</b>	12	40	<b>133</b>	<b>142</b>	<b>152</b>
8	45	<b>192</b>	<b>206</b>	<b>219</b>	10	45	<b>156</b>	<b>167</b>	<b>179</b>	12	45	<b>132</b>	<b>141</b>	<b>151</b>
8	50	<b>190</b>	<b>204</b>	<b>217</b>	11	0	<b>153</b>	<b>164</b>	<b>175</b>	12	50	<b>131</b>	<b>140</b>	<b>150</b>
8	55	<b>188</b>	<b>202</b>	<b>215</b>	11	5	<b>152</b>	<b>162</b>	<b>173</b>	12	55	<b>130</b>	<b>139</b>	<b>149</b>
9	0	<b>187</b>	<b>200</b>	<b>213</b>	11	10	<b>150</b>	<b>161</b>	<b>172</b>	13	0	<b>129</b>	<b>138</b>	<b>148</b>
9	5	<b>185</b>	<b>198</b>	<b>211</b>	11	15	<b>149</b>	<b>160</b>	<b>171</b>	13	5	<b>128</b>	<b>138</b>	<b>147</b>
9	10	<b>183</b>	<b>196</b>	<b>209</b>	11	20	<b>148</b>	<b>159</b>	<b>169</b>	13	10	<b>128</b>	<b>137</b>	<b>146</b>
9	15	<b>182</b>	<b>195</b>	<b>208</b>	11	25	<b>147</b>	<b>158</b>	<b>168</b>	13	15	<b>127</b>	<b>136</b>	<b>145</b>
9	20	<b>180</b>	<b>193</b>	<b>206</b>	10	50	<b>155</b>	<b>166</b>	<b>177</b>	13	20	<b>126</b>	<b>135</b>	<b>144</b>
9	25	<b>178</b>	<b>191</b>	<b>204</b>	10	55	<b>154</b>	<b>165</b>	<b>176</b>	13	25	<b>125</b>	<b>134</b>	<b>143</b>

### La réussite de votre 24h passe par un départ prudent et maîtrisé

Ce préalable étant défini, la deuxième question qui se pose est celle de la stratégie de course. Comment doit-on gérer une épreuve dont la seule représentation de la durée suffit à imaginer tous les impondérables qui peuvent surgir tout au long d'un tel effort ?

Pour répondre à cette interrogation, nous avons passé au tamis les tactiques de course des meilleurs athlètes de la planète à l'occasion des grands championnats internationaux. Que peut on en déduire ?

Qu'il n'est pas possible sur 24h de maintenir une vitesse constante.

Que le choix de la vitesse de départ est déterminant pour le bon déroulement de l'épreuve.

Cela se traduit concrètement par des départs de course effectués moins d'un kilomètre heure plus vite que la vitesse moyenne de toute l'épreuve. Ainsi, comme dans notre exemple, si vous projetez de réaliser 180km, vous ne devez pas partir au delà de 8.5km/h durant les premières heures de course. Cette règle se vérifie non seulement avec les athlètes élites femmes et hommes dans les grands championnats mais également avec des coureurs de niveau plus modeste dans des compétitions effectuées dans l'hexagone.

Le tableau ci dessous vous donne les vitesses auxquelles il faut partir pour une répartition optimale de votre effort :

Objectif 24h	vitesse de départ	km à parcourir de 0 à 4h
160	7,40	30
165	7,63	31
170	7,86	31
175	8,09	32
180	8,33	33
185	8,56	34
190	8,79	35
195	9,02	36
200	9,25	37
205	9,48	38
210	9,71	39
215	9,94	40
220	10,18	41

225	10,41	42
230	10,64	43
235	10,87	43
240	11,10	44

## Courir lentement s'apprend

Cette constatation étant faite, il ne vous reste plus qu'à vous familiariser avec cette vitesse spécifique qui généralement ne correspond à aucune allure d'entraînement. C'est très important. Courir lentement s'apprend comme courir vite, et de la même manière : en répétant le geste, au rythme que vous aurez défini. Bien entendu, il n'est pas question de reproduire invariablement le même type de séances. N'hésitez pas à « balayer » cette zone de course en allant de votre vitesse moyenne sur 24h, jusqu'à 1km/h plus vite. C'est à dire, dans le cas de notre exemple, de 7.5 à 8.5 km/h. Autant pour des motifs de variété de l'entraînement que pour des raisons d'efficacité en course. En effet, la plus rapide des allures sera celle des premières heures, que les plus sages et réguliers arrivent à maintenir 10 à 15 heures. Ensuite les autres serviront dans les moments difficiles et en particulier dans le final où il faudra être capable d'avancer coûte que coûte.

## Et le mental dans tout cela ?

On a coutume de dire que pour les épreuves au delà du marathon, c'est le mental qui fait la différence et d'insister sur la place prépondérante qu'il prend dans la réalisation de la performance. Il ne faut pas se leurrer ni se tromper de priorité. On a tous déjà constaté à quel point la volonté et le moral sont au beau fixe lorsque tout va bien physiquement, alors que les pensées négatives et la démotivation accompagnent un corps qui refuse de répondre. C'est sur l'entraînement qu'il faut s'appuyer essentiellement pour réussir une performance sur 24h. Tant que votre organisme est en forme, toutes les fonctions périphériques sont au diapason. C'est lorsque l'effort devient difficile que tout se dérègle. Un plan d'entraînement adapté à votre niveau et à vos contraintes (professionnelles, familiales, sportives) suivi assidûment est le garant d'une course abordée dans les meilleures conditions. Maintenant c'est à vous de jouer ....

### PLAN d'entraînement 24h :

#### **Comprenez vos allures d'entraînement...**

Allure 1 = footing lent : aisance respiratoire totale (70% à 75% de FCM)

Allure 2 = footing moyen : vous discutez encore facilement en courant (75% à 80% de FCM)

Allure 3 = footing rapide : l'essoufflement est sensible, il est difficile de soutenir une conversation (80 à 85% de la FCM)

Allure 24h = voir explications et tableau plus haut

**Attention !** Le contenu des séances est livré hors échauffement et retour au calme. Plus l'intensité de la séance est élevée, plus l'échauffement et le retour au calme doivent être soignés.

Jour	4 séances	5 séances	6 séances
Lundi	repos	repos	1h30 allure 24h
Mardi	1h30 allure 1	1h allure1	1h allure1
Mercredi	repos	3*10' allure 3 rec : 2'	3*10' allure 3 rec : 2'
Jeudi	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	3*15' allure 2 rec: 1'30"	3*15' allure 2 rec: 1'30"	3*15' allure 2 rec: 1'30"
Dimanche	2h15 allure 24h	2h15 allure 24h	2h15 allure 24h

Lundi	repos	repos	1h allure1
Mardi	1h35 allure 1	10' (45"/30") - 10'(30"/30") rec: 1'30"	10' (45"/30") - 10'(30"/30") rec: 1'30"
Mercredi	repos	1h15 allure 24h	1h15 allure 24h
Jeudi	1h50 allure 24h	1h30 endurance à la sensation	1h30 endurance à la sensation
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	20'-15'-15' allure 2 rec:1'30"	20'-15'-15' allure 2 rec:1'30"	20'-15'-15' allure 2 rec:1'30"
Dimanche	2h30 allure 24h	2h30 allure 24h	2h30 allure 24h
Lundi	repos	repos	1h allure1
Mardi	1h40 allure 1	1h15 allure 24h	1h15 allure 24h
Mercredi	repos	3*12' allure 3 rec : 2'	3*12' allure 3 rec : 2'
Jeudi	1h 55 allure 24h	1h allure 24h	1h allure 24h
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	2*25' allure 2 rec: 1'30	2*25' allure 2 rec: 1'30	2*25' allure 2 rec: 1'30
Dimanche	2h45 allure 24h	2h45 allure 24h	2h45 allure 24h
Lundi	repos	repos	repos
Mardi	1h15 allure1	1h30 dont 40' allure 2	1h allure1
Mercredi	repos	repos	1h30 dont 40' allure 2
Jeudi	1h30 allure 24h	1h allure 24h	1h allure 24h
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Dimanche	1h45 allure 24h	1h45 allure 24h	1h45 allure 24h
Lundi	repos	repos	1h allure 1
Mardi	1h35 allure 1	1h15 allure 24h	1h15 allure 24h
Mercredi	repos	10' (1'/1')- 8' (45"/30")- 4'(30"/30") rec: 1'30"- 1'	10' (1'/1')- 8' (45"/30")- 4'(30"/30") rec: 1'30"- 1'
Jeudi	1h50 allure 24h	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	4*15' allure 2 rec: 1'	4*15' allure 2 rec: 1'	4*15' allure 2 rec: 1'
Dimanche	2h45 allure 24h	2h45 allure 24h	2h45 allure 24h
Lundi	repos	repos	1h allure1
Mardi	1h40 allure 1	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Mercredi	repos	3*15' allure 3 rec : 2'	3*15' allure 3 rec : 2'
Jeudi	1h55 allure 24h	1h allure 24h	1h allure 24h
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	2 3*20' allure 1' rec: 2	2 3*20' allure 1' rec: 2	2 3*20' allure 1' rec: 2
Dimanche	3h allure 24h	3h allure 24h	3h allure 24h
Lundi	repos	repos	1h15 allure 1
Mardi	1h allure 1	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h

Mercredi	repos	3*7' (1'/40"-40"/20"-40"/20") 1' 15" rec:	3*7' (1'/40"-40"/20"-40"/20") rec: 1' 15"
Jeudi	1h45 allure 24h	1h15 allure 24h	1h15 allure 24h
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	2*30' allure 2 rec: 1'30	2*30' allure 2 rec: 1'30	2*30' allure 2 rec: 1'30
Dimanche	2h allure 24h	2h allure 24h	2h allure 24h
Lundi	repos	repos	repos
Mardi	1h allure 24h	1h allure 24h	1h allure 24h
Mercredi	repos	repos	repos
Jeudi	3*15' allure 2 rec: 1'	2 3*15' allure 1' rec:	2 3*15' allure 1' rec:
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	50' allure 24h	50' allure 24h	50' allure 24h
Dimanche	repos	repos	repos
Lundi	40' allure 24h	40' allure 24h	40' allure 24h
Mardi	repos	repos	repos
Mercredi	30' allure 24h	30' allure 24h	30' allure 24h
Jeudi	repos	repos	repos
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	<b>24h</b>	<b>24h</b>	<b>24h</b>

Pascal  
Plan récupéré chez Bruno Heubi

(\*): dans la mesure où ce temps est significatif de votre potentiel sur cette distance.