

The Wayback Machine - <https://web.archive.org/web/20220626222753/http://www.sportnat2.com/100km/FA...>

Quelle vitesse de départ pour un 24 heures ?

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, si vous projetez de réaliser 180km, donc de courir à la vitesse moyenne de 7,5 km pendant 24h, vous ne devez pas partir au delà de 8.5 km/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

(*) : extrait de l'article [stratégie et performance sur 24h](#)

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.

Plus :