Petit lexique

RUNNING & TRAIL

Le jargon du coureur décodé, de l'entraînement au matériel.

Entraînement

10-20-30 : Blocs d'une minute : 30 s très lentes, 20 s modérées, 10 s à fond. Séance courte et redoutablement efficace, signée du chercheur danois Jens Bangsbo.

30/30 : Alternance de 30 s à environ 100 % de la VMA et de 30 s de récupération en trottinant. Le classique pour travailler sa VMA.

Affûtage : Baisse du volume d'entraînement avant une course, pour arriver avec des jambes fraîches.

Fartlek : « Jeu de vitesse » en suédois : on varie les allures au feeling, d'un arbre ou d'un lampadaire à l'autre.

Fractionné : Alternance de phases d'effort rapide et de récupération, pour gagner en vitesse et en aisance.

PPG : Préparation physique générale : renforcement des muscles « de soutien » (abdos, dorsaux…), indispensables au coureur.

PPS (entraînement) : Préparation physique spécifique : renforcement des muscles directement liés à la course (pied, foulée, gammes…).

Seuil : Fractions longues autour de 80 à 85 % de la VMA, entre l'allure 15 km et l'allure semi : inconfortable mais tenable.

Physiologie

Acide lactique (lactate) : Produit par les muscles lors des efforts intenses, recyclé et même utilisé comme carburant. Éliminé dans l'heure, il n'a rien à voir avec les courbatures.

FCM : Fréquence cardiaque maximale. La formule « 220 moins l'âge » n'est qu'une estimation : un test d'effort donne ton vrai chiffre.

Glycogène : Réserve de sucre stockée dans le foie et les muscles, à remplir avant une course longue grâce aux glucides.

Le mur : Défaillance qui guette les marathoniens vers le 30e km, quand le glycogène s'épuise.

VMA (ou VAM) : Vitesse maximale aérobie : vitesse atteinte quand la consommation d'oxygène est maximale. Ta « cylindrée », à tester chaque année.

VO2 max : Volume maximal d'oxygène consommé à l'effort, mesuré sur tapis avec un masque. Utile, mais l'économie de course et l'endurance comptent autant.

Matériel

Drop : Différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied d'une chaussure, en mm. Tout changement se fait en douceur.

Mesh : Maillage qui forme le dessus de la chaussure : plus serré en trail, plus aéré sur route.

RET : Indice de respirabilité d'une membrane : plus il est bas, plus le vêtement respire. L'UTMB recommande moins de 13 pour la veste.

Schmerber : Indice d'imperméabilité (hauteur d'une colonne d'eau, en mm). L'UTMB recommande au moins 10 000 pour la veste.

Courses & trail

Barrière horaire : Heure limite pour passer un point de contrôle et continuer la course.

Dénivelé (D+ / D−) : Mètres à grimper (D+) et à descendre (D−). Additionnés, on parle de dénivelé cumulé.

DNF : « Did Not Finish » : abandon. Souvent le début d'une belle revanche !

Finisher : Coureur ou coureuse qui a franchi l'arrivée dans les délais.

Km-effort : Distance + 1 km par tranche de 100 m de D+. Exemple : 30 km et 1 000 m D+ = 40 km-effort.

Points ITRA : Note de difficulté d'une course de 0 à 6, selon ses km-effort. Ils ne servent plus à se qualifier pour l'UTMB (remplacés par les Running Stones).

Catégorie	Km-effort	Points
XXS	0 – 24	0
XS	25 – 44	1
S	45 – 74	2
M	75 – 114	3
L	115 – 154	4
XL	155 – 209	5
XXL	210 et +	6

PPS (inscription) : Parcours Prévention Santé : module en ligne demandé aux non-licenciés à la place du certificat médical.

Ravito : Point de ravitaillement : on boit, on mange, on souffle !

RP : Record personnel : ton meilleur chrono sur une distance.