

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 8

Artikel: Athlétisme : le 800 mètres! : Analyse sommaire d'une distance charnière

Autor: Bueno, Manuel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998059>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 10.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Athlétisme: le 800 mètres!

Analyse sommaire d'une distance charnière

Manuel Bueno, entraîneur
Adaptation: Yves Jeannotat



Markus Trinkler, champion suisse et recordman suisse (1'45"24) des 800 mètres, spécialiste par excellence de cette distance.

Situé entre les courses de sprint et celles de demi-fond, le 800 m est bien une distance charnière. Pour certains, il est une course de vitesse prolongée, pour d'autres, une course de demi-fond court. Quoi qu'il en soit, il fait partie des disciplines complexes de l'athlétisme et, à ce titre, il vaut la peine de l'examiner de plus près!

Facteurs sollicités

Le 800 m exige, de la part de l'athlète, qu'il dispose d'un éventail de qualités

très large et riche des facteurs de condition physique principaux suivants:

- vitesse (de base et terminale)
- endurance anaérobie
- endurance aérobie
- technique (de course)
- tactique (de course)
- équilibre psychique.

Données physiologiques

Parmi les données qui étayent la physiologie du sport, il en est trois dont il faut tenir compte ici:

- $\dot{V}O_2$ max
- répartition des différents types de fibres musculaires
- seuil anaérobie.

La capacité maximale d'absorption d'oxygène ($\dot{V}O_2$ max) et la répartition des différents types de fibres musculaires sont essentiellement déterminées par la génétique. Le troisième paramètre, le seuil anaérobie, est celui qu'on peut le plus facilement modifier par l'entraînement. D'une façon générale, les trois données, dont il est question ici, peuvent varier considérablement d'un coureur à l'autre. Le type plutôt «endurant» présentera, par exemple, une dominante de fibres rouges ou «lentes», appellation généralement abrégée par ST (Slow Twitch), alors que le type plutôt «vite» sera plus riche en fibres blanches ou «rapides», appellation généralement abrégée par FT (Fast Twitch).

Sources d'énergie

La source d'énergie disponible tout en début de course (sept secondes environ) est alimentée par l'adénosine triphosphate (ATP) et la créatine phosphate (CP). Cette phase est aussi appelée *alactique*, parce qu'elle ne donne pratiquement pas lieu à la production d'acide lactique justement. Par contre, si l'effort maximal se prolonge durant 45 secondes environ, la dégradation du glycogène produit des lactates, d'où l'appellation de phase *lactique*. Au-delà de la minute, la production d'énergie résulte déjà du métabolisme *aérobie* (avec utilisation d'oxygène). Le métabolisme *anaérobie* (tableau 1), lui, ne fait pas appel à l'oxygène. En résumé, le coureur dispose de trois formes de production ou, en d'autres termes, de trois sources d'énergie:

- anaérobie alactique
- anaérobie lactique
- aérobie.

De la théorie à la pratique

Je vais tenter, maintenant, une mise en relation très simplifiée entre les sources d'énergie et les facteurs de condition physique.

En principe, les trois sources d'énergie dont il vient d'être question participent à toutes les formes de course, mais elles le font de façon différenciée. Le 100 mètres, course à effort alactique par excellence, est à l'opposé extrême du marathon, couru pratiquement à cent pour cent en endurance aérobie. Toutes les distances qui se situent entre le 100 mètres et le marathon puisent de façon plus ou moins prononcée aux trois sources d'énergie. Mais les limites qui les séparent sont floues, de sorte que je parlerai, ci-après, de sources d'énergie et de qualités *dominantes*.

Sources d'énergie et qualités dominantes

Distances	Source d'énergie dominante	Qualité dominante
100 m/200 m/400 m 400 m/800 m/1000 m 1500 m/3000 m 5000 m/10 000 m	Anaérobie alactique Anaérobie lactique Aérobie Aérobie	Vitesse Endurance-vitesse Puissance aérobie maximale Endurance aérobie (au-dessus du seuil) Endurance aérobie (au-dessous du seuil)
Marathon	Aérobie	

Exemples d'entraînement des différentes qualités

Source d'énergie anaérobie alactique (vitesse)

Entraînement de la capacité alactique

Objectifs:

Activer les fibres rapides et améliorer la contraction musculaire et l'endurance-vitesse.

Moyen:

Groupes de séries sur distances courtes avec récupération brève entre les séries, et longue entre les groupes; intensité de course submaximale.

Exemple:

2 x 4 x 80 m + 2 x 4 x 100 m (récupération: 2' - 8' - 3').

Entraînement de la puissance alactique

Objectifs:

Développer les fibres rapides et améliorer la vitesse.

Moyen:

Enchaînements de sauts variés avec recherche de distance, courses en montée, etc.; séries sur piste: distances courtes (entre 30 et 80 m, jusqu'à 100 m éventuellement); intensité maximale; récupération complète (entre 5 et 10').

Exemple:

6 x 60 m (5' de récupération), puis:
5 x 80 m (6' de récupération), puis:
5 x 3 ou 5 sauts (5' de récupération).

Source d'énergie anaérobie lactique (endurance-vitesse et endurance anaérobie)

Entraînement de la capacité lactique

Objectifs:

Activer les fibres glycolitiques et améliorer la tolérance aux lactates, de même que la coordination motrice en situation lactique (dette d'oxygène).

Moyen:

Séries sur piste: distances situées entre 150 et 300 m; intensité submaximale; plusieurs groupes de 5 à 10 répétitions; récupération située entre 1 et 2' entre les séries, et entre 6 et 8' entre les groupes.

Exemple:

2 x 4 x 200 m (récupération: 1' et 3 à 5').

Entraînement de la puissance lactique

Objectifs:

Développer les fibres glycolitiques et améliorer l'endurance anaérobie spécifique.

Moyen:

Séries sur piste: distances situées entre 300 et 600 m; intensité maximale; récupération longue, située entre 10 et 20'.

Exemple:

4 x 300 m (récupération: 15'), puis:
2 x 600 m (récupération: 20').

Source d'énergie aérobie (endurance aérobie)

Objectifs:

Activer les fibres lentes à métabolisme oxydatif et améliorer l'endurance aérobie.

Explications:

- La puissance aérobie maximale est déterminée par la $\dot{V}O_2$ max.
- La capacité aérobie est fonction du seuil anaérobie.

Entraînement de l'endurance aérobie

Moyens:

- Entraînement fractionné: par l'intervalle ou par répétitions à caractère intensif ou extensif;
- Fartlek (jeu de course);
- Course continue à différents niveaux d'intensité (élevé, moyen, faible).

Profil du coureur de 800 mètres

Le 800 mètres produit des coureurs au profil extrêmement varié. On peut les classer comme suit:

- Coureurs de type «400 m»
- Coureurs de type «400 à 1000 m»
- Coureurs de type «400 à 1500 m»
- Coureurs de type «800 à 1500 m»

Les qualités morphologiques et physiologiques du coureur de 800 mètres diffèrent selon qu'il appartient à l'un ou à l'autre de ces types. Le coureur de 800 mètres est en mesure de réaliser des performances de bon niveau sur deux distances au moins.

Type a): Il est généralement grand et puissant; il bénéficie d'un pourcentage élevé de fibres rapides; sa vitesse de base et son métabolisme anaérobie sont d'excellente qualité; celle-ci est par contre moyenne en ce qui concerne sa capacité aérobie. Il excelle sur 400 m et 800 m, mais très rarement sur des distances plus longues.

Type d): Ce type, dont le registre s'étend du 800 m au 1500 m est élané et sa foulée est économique; sa capacité aérobie est très élevée, contrairement à sa capacité anaérobie, relativement faible. Il s'agit d'un coureur endurant!

Types b) et c): Ils oscillent, dans leurs caractéristiques, entre les deux extrêmes que sont les types a) et d).

Cela dit, on comprend mieux combien il est difficile de donner des conseils d'entraînement généralisés aux coureurs de 800 mètres. Pour un athlète de type rapide (400/800 m) par exemple, le volume de travail devra être plutôt réduit, mais l'intensité plutôt élevée, alors que les temps de récupération seront plus longs pour lui que pour un coureur «endurant», qui aura besoin d'un volume de travail quelque deux fois plus important.

Il est donc essentiel de bien connaître le coureur de 800 mètres auquel on a affaire et de tenir parfaitement compte de ses caractéristiques avant d'établir son plan d'entraînement (choix de la méthode). Dans le cas contraire, on risquerait de fatiguer les fibres rapides du coureur de type a) en lui imposant un volume de travail trop important, ou de perturber le métabolisme lactique du coureur de type d) en le soumettant à des séances trop violentes.

Dynamique de la course de 800 mètres

Dans le cadre des grandes réunions traditionnelles (Jeux olympiques, championnats du monde et d'Europe, etc.), les courses de demi-fond sont dominées exclusivement par des athlètes doués d'une vitesse terminale élevée. Le fait qu'elle reste « opérationnelle » sur fond de grande fatigue dépend de la conjugaison de trois facteurs :

- L'alimentation énergétique (utilisation optimale des sources d'énergie aérobie et anaérobie);
- La coordination motrice (elle est à la base de l'économie des mouvements);
- La force psychique (celle qui rend capable, dans la détresse des fins de course, de dégager un effort de volonté supplémentaire pour maintenir, voire augmenter sa vitesse).

Le développement et le perfectionnement de ces données constituent le problème fondamental de l'entraînement du coureur de demi-fond et de 800 mètres plus particulièrement. Mieux il sera résolu, mieux il sera possible de réduire la décélération qui se produit inévitablement tout au long des derniers 200 m (tableau 2). L'application minutieuse des trois principes fondamentaux suivants peut aider à atteindre cet objectif élevé :

- **Spécificité :** recherche de conditions d'entraînement proches de celles de la compétition.
- **Particularités :** connaissance exacte des particularités et des caractéristiques individuelles, des défauts et des qualités de chaque athlète.
- **Récupération :** trouver le temps de récupération optimal à respecter entre les divers efforts d'un entraînement d'une part, entre les séances d'autre part.

Conclusion

La préparation du coureur de 800 mètres et la planification du déroulement de cette course sont deux entreprises complexes mais passionnantes. Les problèmes qui y sont liés sont nombreux. Ce survol avait surtout pour but d'attirer l'attention sur certains points cruciaux qui peuvent aider à les résoudre.

Un dernier élément, fondamental mais par trop délaissé, devrait encore venir s'ajouter à ce qui a été dit : celui qui touche à la *régénération*. La régénération concerne toutes les fonctions organiques mais, tout particulièrement, l'appareil locomoteur et le psychisme. La régénération doit impérativement trouver place dans toute planification d'entraînement.

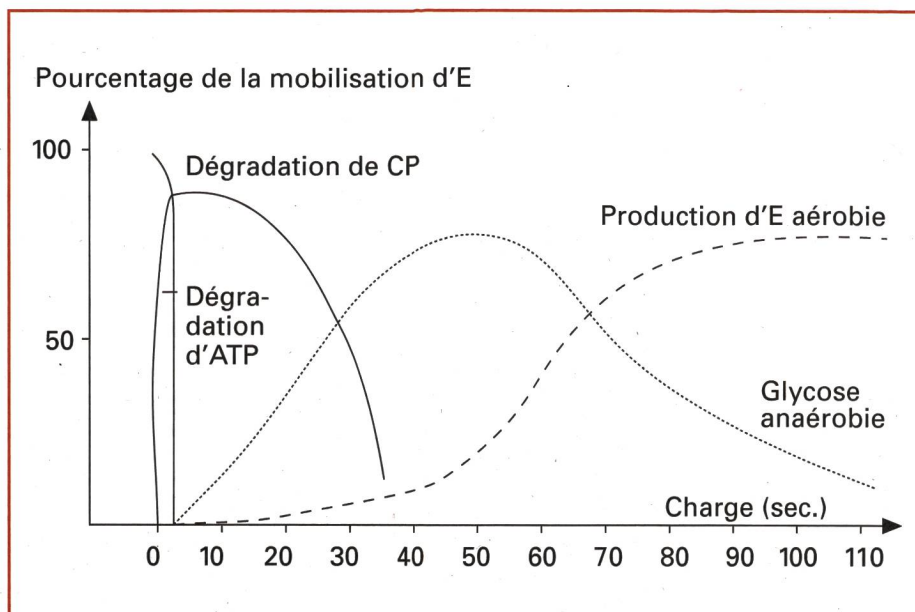


Tableau 1: Part des différents substrats fournisseurs d'énergie, selon Keul, Doll, Keppler, 1969, 38 (Weineck 1990).

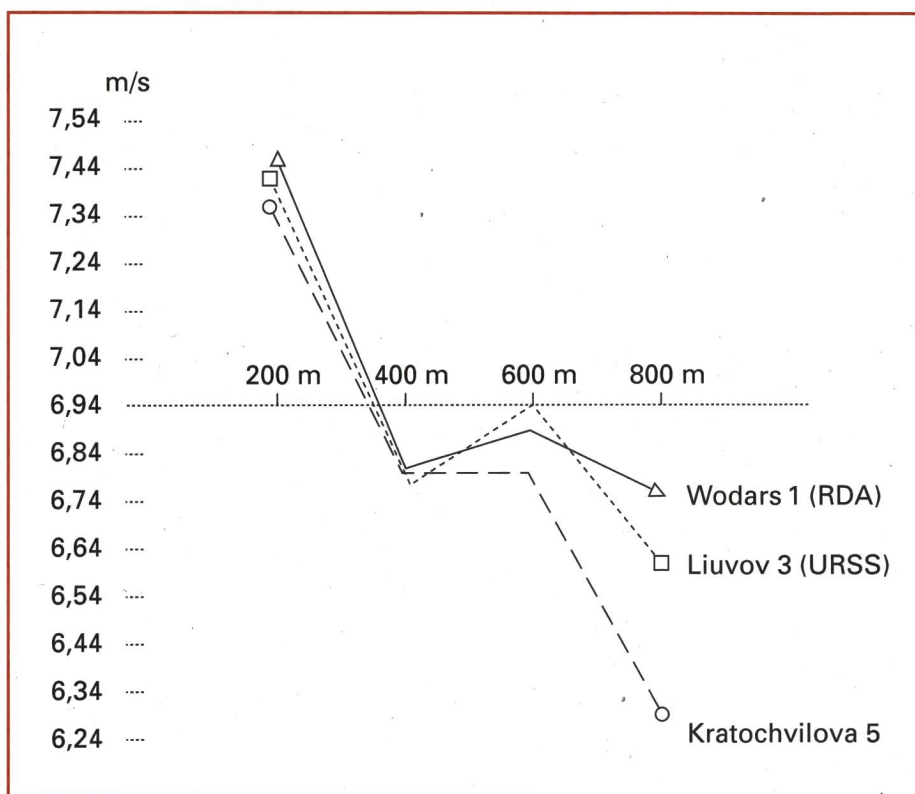


Tableau 2: Dynamique de la course de 800 m femmes lors des Championnats du monde de Rome, en 1987 (Bonov, 1991).

Bibliographie

Bonov P. Training for 800 and 1500 m. Vllth Congress European Athletics Coaches Association. Vierumäki, Finland. 1991.
 Bravo J., Pascua M., Gil F., Ballesteros J.M., Campra E.: Atletismo: carreras y marcha. Ed. Comité Olímpico Español. 1990.
 Costill D.: La course de fond. Approche scientifique. Ed. Vigot. Paris 1984.
 Jeggle T. Die Beziehungen zwischen Läufer-typ und Trainingsmethoden im 800 m Lauf der Männer. Die Lehre der Leichtathletik, 49/50. 1985.

Martin D., Carl K., Lehnertz K.: Handbuch Trainingslehre. Verlag Hofmann Schondorf. 1991.
 Schmolinsky G.: Leichtathletik. Sportverlag Berlin. 1980.
 Verchoschanski J.W.: Effektiv trainieren. Sportverlag Berlin. 1987.
 Vuorimaa T. Background Factors in endurance running. Vllth Congress EACA. Vierumäki, Finland. 1991.
 Weineck J.: Manuel d'entraînement. Ed. Vigot. Paris. 1990. ■