

# ***Le bonheur est dans le groupe***

S'entraîner à plusieurs rime avec bonne humeur.

Mais attention, il faut s'étalonner par rapport au groupe et adopter ses séances en fonction de son niveau.

## Les pièges à éviter :

- ❖ Conserver une partie de vos sorties à votre allure afin de respecter votre rythme de progression. En effet, le risque, si l'on s'entraîne toujours en groupe, c'est que l'allure de toutes vos sorties soit trop rapide : vous ne réaliserez alors plus de sortie en endurance fondamentale ( 70 à 75 % FCM ) qui est la base pour assimiler correctement le reste de votre programme mais des footings toujours très proches de votre seuil, très proches de votre allure de compétition. Vous accumuleriez de la fatigue, dépasseriez les capacités d'adaptation de votre organisme et, au final, votre progression serait stoppée.
- ❖ Si vos partenaires de courses sont plus rapides que vous, conservez 50% de votre entraînement à votre rythme.
- ❖ A l'inverse, sachez que si vous courez toujours avec des moins confirmés que vous, ces sorties en groupe ne vous permettront plus de progresser et vous plafonnerez très vite.
- ❖ Dans le cadre d'un entraînement en groupe, ne soyez pas trop passif et restez toujours à l'écoute de vos sensations. Sachez les analyser ( respiration plus ou moins rapide, aisance musculaire... ) afin de savoir avec précision dans quelle zone d'effort vous vous situez.
- ❖ Un entraînement en groupe ne pourra jamais s'inscrire dans le cadre d'une sortie à allure course ( par exemple une sortie allure Marathon ). Comme dans ce cas, il s'agit d'une séance visant à mémoriser son rythme de course, l'allure est personnelle et doit être respectée à la seconde près.
- ❖ Ne vous laissez pas influencer par le programme d'entraînement de vos compagnons de course. Un plan d'entraînement, c'est un tout et ce serait une erreur que de vouloir mélanger plusieurs programmes avec le risque de perturber l'équilibre de votre progression et de votre récupération.

Projet pour 2009 : 4 groupes.

*Robert*