

# LES DIFFÉRENTES ALLURES POUR LES SÉANCES AA

Guide pratique basé sur la VMA, le RPE et la FC cible



ALLURE	% VMA	EN PRATIQUE POUR LES PLANS AA	SENSATIONS	RPE (1 à 10)	FC CIBLE (% FCR)
<b>A1</b> TRANQUILLE	50-60%	Récupération Échauffement	À l'aise Tu racontes ta vie	1-2	40-55%
<b>A2</b> CONFORTABLE	60-70%	Endurance fondamentale Footing lent à moyen	Facile Conversation fluide	2-3	55-65%
<b>A3</b> MODÉRÉE	70-75%	Seuil Aérobie (SV1) Footing Rapide - Spé Marathon	Légèrement exigeant phrase courte	3-4	65-70%
<b>A4</b> SOUTENUE	75-85%	Entre 2 seuils - Tempo léger à soutenu Spé Marathon à Semi	Ça devient +engagé quelques mots entrecoupés	5-6	70-80%
<b>A5</b> INTENSE	85-90%	Seuil Lactique-Anaérobie (SV2) Spé 10km-5km	Difficile Tu lâches 2-3 mots	6-7	80-85%
<b>A6</b> RAPIDE	90-105%	VMA Extensive-Intensive Spé 5km-2km	Très dur Tu ne parles plus	8-9 (10)	85-100%

## Info

- Utiliser la Vma pour contrôler vos allures surtout à haute intensité.
- Le RPE et la FC Cible sont complémentaires.
- Les % Vma sont indicatifs et varient selon le niveau de pratique.
- Adaptez l'intensité à votre forme, à la fatigue et aux conditions du climat et du terrain.
- En trail, il est difficile de suivre un % de vma, on est plus sur une intention d'intensité, le RPE et la FC cible deviennent intéressants.
- N'hésitez pas à « lâcher » votre montre pour courir de temps en temps à la sensation.
- La régularité et la progressivité restent la base pour ne pas se « griller » en continuant de progresser avec le « plaisir » de courir.

## FORMULE DE KARVONEN

$$FC \text{ Cible} = FCR \times \% \text{ Intensité} + FC \text{ repos}$$

- FC Cible = FC R x % Intensité + FC repos
- FCR (fréquence cardiaque de réserve) = FC max - FC repos
- FC repos = Fréquence cardiaque au repos
- FC max = Fréquence cardiaque maximale
- Intensité = % de l'effort souhaité
- Exemple : FCR = fc max 163 - Fc repos 40 = 123
- FCR x % effort = 123 x 70%
- FC Cible = 86,1 + 40 (fc repos) = 126,1 pulses

## RPE

Le Ressenti d'Effort  
(Rating of Perceived Exertion)  
Borg CR10

0	Rien du tout
0,5	Très très faible
1	Très faible
2	Faible
3	Modéré
4	-
5	Fort
6	-
7	Très fort
8	-
9	-
10	Extrêmement fort (maximal)

- Pas de libellés, entre deux sensations
- 4 = entre modéré (3) et fort (5)
  - 6 = entre fort (5) et très fort (7)
  - 8-9 = entre très fort (7) et maximal (10)

## EN 1 COUP D'ŒIL

ALLURES	A1 Récup	A2 EF	A3 SV1	A4 Tempo	A5 SV2	A6 VMA extensive -Intensive
% VMA	50-60%	60-70%	70-75%	75-85%	85-90%	90-105%
RESSENTI	1-2	2-3	3-4	5-6	6-7	8-9 (10)

- VMA** : Vitesse Maximale Aérobie
- FC** : Fréquence Cardiaque
- RPE** : Ressenti Perçu à l'Effort
- EF** : Endurance Fondamentale
- SV1 / SV2** : Seuils Ventilatoires



Avril 2026