

AUGMENTER SA VITESSE

# PROTOCOLE HERMÈS



*Considéré comme le messager de Zeus, Hermès était capable de voyager très vite entre les royaumes des dieux, des humains et des morts. Se déplacer vite, et plus encore, être économe et efficient à allure rapide peut s'avérer très utile chez un sportif d'endurance.*



Le but du protocole Hermès n'est pas d'augmenter votre vitesse de déplacement « maximale » pure et dure (il faudrait pour cela réaliser des sprints par exemple), mais plutôt d'augmenter votre **capacité à maintenir une vitesse élevée de plus en plus longtemps** au fil des semaines, de manière progressive.

# FICHE TECHNIQUE

Vous allez courir à une vitesse bien supérieure à celle d'un effort de type marathon ou trail par exemple, et ce faisant, vous allez développer votre efficacité à haute vitesse, ce qui fait partie des formes de travail de vitesse.

**Ce protocole permet, ou les adaptations physiologiques, de travailler votre tolérance à la douleur et aux changements de rythme.**

 <b>FOCUS PRINCIPAL</b> <input type="radio"/> Vitesse <input type="radio"/> Relance	 <b>Terrain plat</b> Route ou chemin	<b>ADAPTATION ACTIVITÉS</b>  Ergos, home trainer <input type="radio"/> Ski de fond <input type="radio"/>
--	--	--

**Durée séance :** 30 à 50 minutes échauffement inclus.

**Nombre de séances :** 10 séances.

**Nutrition :** Eau, *apport glucidique optionnel.*

<b>Débutant</b>	Séances 1 à 6	Pas d'adaptation de terrain
<b>Intermédiaire</b>	Protocole complet	Pas d'adaptation de terrain
<b>Avancé</b>	Séances 5 à 10	En montée

## L'avis de... Clément

*Le fonctionnement par ladders, les séances très progressives et les répétitions super timées, ça rend l'ensemble très ludique et cohérent j'ai trouvé. J'étais super content aussi de les associer à des séances tempo pour varier les plaisirs. La difficulté que j'ai eu, c'est à doser mon allure : j'avais l'impression de vraiment bosser, c'était chouette mais du coup je pense que j'étais toujours un peu au dessus de ce qui était prévu. Une piste est peut-être d'utiliser des indications d'allure en fonction d'un objectif de temps visé ou d'un précédent RP? Parce qu'au ressenti, perso j'ai tendance à toujours faire un peu trop.*

# LE PROTOCOLE

Démarrez par l'échauffement **V**.



9/10

> 90% FCM

## EXPLICATIONS

La durée de récupération au temps de travail précédent est réalisée de manière active (en trottinant).

### Exemple

La séance 1, vous allez faire  
15 sec Vitesse / 15 sec récup  
30 sec Vitesse / 30 sec récup  
45 sec Vitesse / 45 sec récup  
Le tout 3 fois

Séance	Contenu
1	(3x) : 15 - 30 - 45
2	(4x) : 15 - 30 - 45
3	(5x) : 15 - 30 - 45
4	(6x) : 15 - 30 - 45
5	(2x) : 15 - 30 - 45 - 60
6	(3x) : 15 - 30 - 45 - 60
7	(4x) : 15 - 30 - 45 - 60
8	(1x) : 15 - 30 - 45 - 60 - 120
9	(2x) : 15 - 30 - 45 - 60 - 120
10	(3x) : 15 - 30 - 45 - 60 - 120

L'idéal est d'effectuer Hermès sur un terrain plat, de préférence sur route. Toutefois, si vous disposez de chemins blancs ou forestiers très roulant, cela fonctionnera également, vous aurez simplement une vitesse de déplacement un peu moins élevée.

A noter que chez les coureurs de trail expérimentés et qui ont déjà réalisé le protocole sur terrain plat, il est possible de le réaliser sur des chemins un peu plus accidentés (sans non plus chercher à graver le Mont Blanc : vous devez pouvoir courir tout du long !)

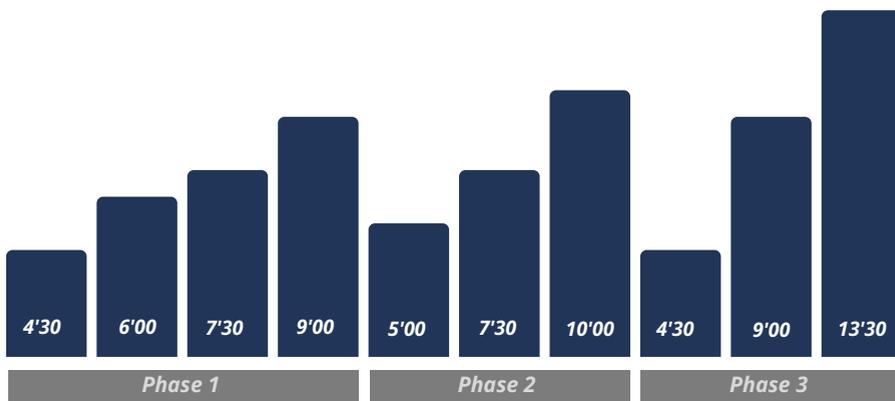
La récupération est réalisée de manière active car d'une part, cela permet de continuer à consommer de l'oxygène activement, et d'autre part, vous vous entraînez pour produire un effort continu lorsque vous mettez le dossard ! Cela est différent d'un travail de vitesse pure par exemple. Également, être toujours en mouvement au cours de votre séance vous permet de savoir si vous êtes à la bonne allure, car si vous êtes obligés de vous arrêter de courir en cours de séance, il y a des fortes chances pour que vous soyez à une allure « trop vite »...

Comme un tourbillon infernal, il n'y a pas de longue récupération entre les séries : si vous avez terminé la première série par une séquence de 45 secondes par exemple, récupérez les 45 secondes (correspondant au temps de travail) et repartez pour la série suivante.

### **Logique de progression**

Ce cycle, sur 10 séances permet à la fois d'augmenter progressivement le temps passé à haute intensité et d'ajouter des répétitions un peu plus longues au fur et à mesure.

Il comprend 3 phases, et au début de chaque phase, le temps total à haute intensité de la première séance diminue par rapport à la dernière séance de la phase précédente, mais une répétition de plus par série, d'une durée supérieure à la phase précédente apparaît : cela permet un processus de solidification des gains de la phase précédente.



*Temps cumulé passé à allure Vitesse*