

Quelques conseils pour les coureurs de plus de 60 ans

À cet âge, la VMA reste **utile**, mais on la travaille **comme un outil d'entretien**, pas comme un levier de performance brute.

L'objectif à 66 ans

👉 **Préserver le moteur et la foulée**, pour que ton allure marathon reste fluide et économique. Pas chercher à “gagner” de la VMA, mais **éviter d'en perdre trop vite**.

Les règles d'or (spécifiques 65+)

- 🟢 **1 séance toutes les 2 semaines** suffit largement
 - 🕒 **Efforts très courts** (10 à 25 s)
 - 🧠 Toujours en **contrôle technique** (foulée propre)
 - 🦶 Jamais de séance VMA si fatigue résiduelle ou jambes lourdes
 - 🌿 Terrain souple > piste
-

2 formats VMA idéaux pour toi

♦ Séance VMA courte (la plus sûre)

Après 20 min d'échauffement

- 2 × (8 × 20" / 30" trot)
- Récupération entre séries : 3 min très cool
- Intensité : rapide **mais relâché** (≈ 90–95 % VMA, pas à fond)

👉 Sensation recherchée : “ça va vite mais je pourrais en refaire 2”.

♦ Variante encore plus douce (quasi sans risque)

- 10 à 12 × 15" / 45" trot
- Très fluide, accent sur la posture et la cadence

👉 Excellente en période de charge marathon.

Ce qui est souvent encore plus rentable que la VMA

À ton âge, **ces 3 leviers valent parfois plus que la VMA** :

1. 🌿 **Allure marathon bien calibrée**

2.  **Seuil aérobie / tempo doux** (blocs de 6–10 min)
3.  **Renforcement léger** (mollets, fessiers, gainage)

La VMA devient la **cerise sur le gâteau**, pas le gâteau 🍰

Signaux d'alerte (on stoppe)

-  Foulée qui s'écrase
-  Pointes aux tendons d'Achille
-  Fatigue > 48 h
-  Envie de “forcer pour finir”

Dans ces cas-là → on espace ou on supprime, sans regret.