

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

1^{re} partie

Chapitre 3 : Optimiser votre potentiel grâce à un entraînement d'adaptation



C'est la base d'une bonne préparation. Ce type d'entraînement est recommandé en période de reprise après une interruption et pour les coureurs débutants ou moyens qui veulent progresser à leur rythme, sans objectif de temps particulier.

L'**entraînement d'adaptation** concerne toute personne apte à l'effort physique et en bonne santé.

Il est **recommandé pour débiter un nouveau programme**. Il s'adresse à toute personne débutant une activité physique, ou à des coureurs reprenant une activité après une longue interruption ainsi qu'à tout coureur voulant garder une bonne condition physique, sans objectif de performance.

Le but de ce type d'entraînement est d'**adapter progressivement l'organisme à l'effort** en améliorant l'aptitude physique initiale de la personne.

Son principe est d'**alterner effort et contre-effort** dont l'intensité et la durée doivent être adaptées à l'aptitude physique en fonction de votre vécu de sportif (activité régulière ou non, etc.)

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

Rappelons que le **contre-effort** est la **période de récupération** entre deux périodes d'effort.

Le **dosage de l'effort et du contre-effort** est d'une grande importance : l'intensité de l'effort doit mobiliser de 50 à 70 % de la puissance maximale aérobie (PMA) pour être réalisée sans difficulté.

La **PMA** est l'équivalent de la VMA (vitesse maximale aérobie) exprimée en Watts.

Quant à sa durée, elle varie de 1 à 10-12 minutes. Pour les premières séances d'entraînement, les deux premières séquences d'effort ne doivent pas dépasser deux minutes. Elles permettent à l'organisme de s'adapter à l'effort.

Pour des coureurs confirmés en phase de reprise, il est possible d'entamer par fractions de travail de 3 à 5 minutes.

Par la suite et en fonction de l'adaptation du coureur, l'**objectif à atteindre est de deux à trois séquences de travail de dix à quinze minutes chacune**, et ce avant de prétendre passer au travail continu (chapitre 4).

Cependant, il est possible de rester sur ce procédé d'entraînement durant une saison entière. Dans ce cas, l'objectif est de se maintenir en forme sans vouloir viser de performance.

Exemple d'une programmation de séances d'une heure environ :

Elle est établie sur la **base deux séances hebdomadaires sur 2 mois** et sur le principe du travail intermittent, alternant temps effort et période de contre-effort.

L'**objectif est la progression de la durée de l'effort**. Au bout de ces 8 semaines, on doit pouvoir courir plus d'une demie heure sans effort, à une vitesse « jogging ».

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

1^{re} séance hebdomadaire									
SÉQUENCES DE TRAVAIL		SEMAINE/TRAVAIL							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Echauffement		10 à 15 minutes A base de déplacements marchés et trottés, alternés avec des étirements passifs et actifs, ainsi que quelques éducatifs de course (talons-fesses, genoux hauts, etc.)							
1	Effort / Contre-effort	2'4'	2'4'	2'4'	2'3'	6'3'	7'2'	10'2'	12'2'
2	Effort / Contre-effort	2'4'	2'4'	2'4'	3'2'	7'3'	8'2'	12'2'	12'2'
3	Effort / Contre-effort	3'4'	3'4'	3'4'	3'3'	7'2'	8'2'	12'	12'
4	Effort / Contre-effort	3'4'	3'4'	3'3'	5'3'	7'	9'		
5	Effort	3'	4'	5'	5'				
Retour au calme		10 à 15 minutes. Le retour à l'état de repos doit être progressif, conclu par des exercices d'assouplissement et des étirements							
2^e séance hebdomadaire									
SÉQUENCES DE TRAVAIL		SEMAINE/TRAVAIL							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Echauffement		15'	15'	15'	15'	12'	12'	12'	10'
Effort /Contre-effort		13'16'	14'16'	16'14'	19'11'	27'8'	32'6'	34'4'	36'4'
Retour au calme		16'	15'	15'	15'	13'	10'	10'	10'
Total en minutes		60	60	60	60	60	60	60	60