

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

1<sup>re</sup> partie

## Chapitre 4 : Optimiser votre potentiel grâce à entraînement en continu



*Dans une phase de progression normale, l'entraînement en continu succède à l'entraînement d'adaptation. Il prend le relais pendant, ou après, la reprise de l'activité, et va permettre au runner d'optimiser ses capacités en vue d'un objectif déterminé grâce à une programmation adaptée de son entraînement hebdomadaire.*

Le but est de **poursuivre l'adaptation de l'organisme** en développant l'**endurance aérobie** qui permet des efforts prolongés à une intensité élevée. Le principe correspond à un procédé d'entraînement qui consiste à pratiquer un effort continu à une intensité donnée et à un rythme constant. La durée et l'intensité sont augmentées progressivement au fur et à mesure de la progression.

Dans l'entraînement en continu, il y a **deux paramètres de travail** : l'**intensité et la durée**. Le travail sur l'intensité permet d'améliorer la condition physique (« la caisse ») alors que le travail sur la durée permet d'améliorer la performance.

La combinaison des 2 types de travail, chacun à une fréquence cardiaque donnée, permet d'**optimiser la mobilisation de votre volume aérobie**.

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

Le dosage de l'effort doit être constamment adapté à vos possibilités, en durée et en intensité.

- **En intensité** : l'effort doit être effectué dans le **but d'améliorer la condition physique**, c'est-à-dire en aisance respiratoire totale et mobiliser 50 à 70 % de la puissance maximale aérobie. Il a aussi pour but l'amélioration de la performance, c'est-à-dire à la limite de l'équilibre respiratoire et peut donc mobiliser jusqu'à 80 % de la puissance maximale aérobie.

Les trois premières minutes sont un temps d'adaptation nécessaire à la régulation du débit sanguin et à une stabilisation du rythme cardiaque. Toute augmentation de l'intensité doit toujours se faire en aisance respiratoire.

- **En durée** : cet effort quantitatif **supprime toute phase de pause**. La durée de la première séance sera de 20 minutes, au fur et à mesure de la progression, les séances atteindront rapidement 25 minutes puis tendront vers 45 minutes, puis une heure et plus ...

L'intensité des efforts demandés est prédéterminée et régulée sur une fréquence cardiaque à maintenir selon votre niveau de forme. L'observation du rythme cardiaque au-delà de l'effort permet de conclure à une séance bien supportée si le retour à un rythme voisin du rythme de repos s'effectue et se maintient dès la 3<sup>e</sup> minute.

Par contre, l'absence de retour au calme de la fréquence cardiaque et son maintien prolongé à un taux élevé peut signifier une inadaptation, ou un état de fatigue débouchant sur une mauvaise récupération.

Les effets de l'entraînement en continu sont durables pour l'organisme et pour l'amélioration de l'endurance aérobie.

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

**Exemple d'une programmation établie sur la base de 4 semaines, avec deux séances hebdomadaires.**

SEMAINE	1		2		3		4	
Séance de travail	1	2	1	2	1	2	1	2
Echauffement	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.)							
Durée	15'	15'	15'	15'	15'	12'	12'	10'
Intensité Condition Physique	50 % de la PMA	60 % de la PMA	70 % de la PMA	60 % de la PMA				
Intensité Performance					70 % de la PMA	70 % de la PMA	80 % de la PMA	70 % de la PMA
Durée	15'	20'	25'	30'	30'	45'	45'	60'
Retour au calme	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'
Total en minutes	45'	50'	55'	60'	60'	72'	72'	85' à 90'

**OPTIMISER VOS PERFORMANCES**