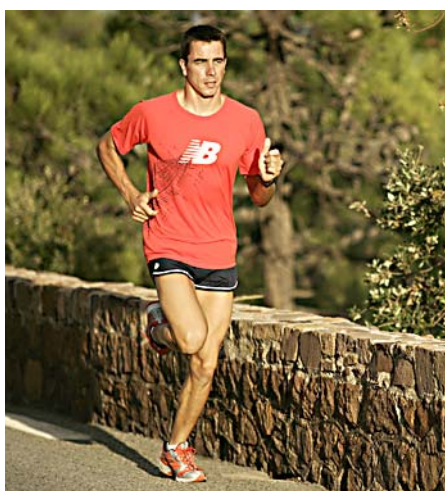


DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

1^{re} partie

Chapitre 5 : Optimiser votre potentiel grâce à un entraînement intermittent



L'entraînement intermittent permet d'optimiser le métabolisme aérobie, c'est-à-dire votre capacité à soutenir un effort soutenu de façon prolongée. Ce type d'entraînement ne peut se faire qu'après une période de travail en continu.

L'entraînement intermittent permet d'améliorer les performances dans le domaine de la puissance et la capacité de la filière aérobie. Il doit évidemment être intégré dans une préparation mixant aussi travail en continu et travail d'adaptation.

C'est avant tout un travail de qualité plus que de quantité, qui fait appel à deux formes de travail : alterné et fractionné.

L'entraînement intermittent vous permet, une fois que vous avez acquis « la caisse » grâce au travail en continu, de soutenir des efforts de longue durée à une intensité relativement élevée. Il va aussi nous permettre de soutenir des efforts prolongés dans lesquels surviennent de façon répétée des efforts maximaux ou sur-maximaux.

OPTIMISER VOS PERFORMANCES

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

Pour cela, il y a **deux types de procédés à mettre en place** selon que l'on veuille développer la puissance ou la capacité aérobie.

Le **travail d'entraînement** (alterné ou fractionné, séances et progression) sera donc **différent dans l'un ou l'autre cas** et comportera des dominantes selon que l'on veut accroître la **puissance** ou la **capacité** du métabolisme aérobie.

- 1** L'amélioration du métabolisme aérobie en optimisant la **puissance** se travaille par **intervalles longs, courts, très courts**.
- 2** L'amélioration du métabolisme aérobie en optimisant la **capacité** se travaille, quant à elle, sur la **durée, longue, moyenne et courte**.

Voici quelques plans de séances types adaptés aux différentes formes de travail.

1. Principes de l'entraînement pour optimiser la puissance du métabolisme aérobie

VOIR TABLEAU A

Pour améliorer sa puissance aérobie, on doit alterner des séances à dominante intensité correspondant chacune à un type de travail. On va donc **alterner** une séance avec **travail en intervalles longs**, avec une séance de **travail avec intervalles courts puis très courts**.

Le **but** est de **mixer en équilibrant** les 3 types de travail en alternance et non pas d'effectuer qu'un seul type de travail.

On peut aussi effectuer **une séance d'intensité par semaine**, en alternant intervalles longs, courts puis très courts toutes les 3 semaines.

En théorie, l'organisme peut tolérer **trois séances hebdomadaires** à raison d'**une séance toutes les 48 heures** à condition qu'une des séances soit faite d'efforts inférieurs à 15 secondes. Il est donc plutôt conseillé de ne faire que deux séances de ce type avec trois jours entre les deux, auxquelles on peut ajouter un autre type séance.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

2. Principes de l'entraînement pour optimiser la capacité aérobie

VOIR TABLEAU B

Pour optimiser sa capacité aérobie, on va réaliser un travail axé davantage, non plus sur l'intensité, mais sur la durée de l'effort qui doit aussi varier entre longue, moyenne et courte pour que le travail réalisé soit efficace.

Il est conseillé de ne réaliser ce type de séances, très exigeantes pour l'organisme, qu'une fois tous les 4 à 5 jours. Dans un programme hebdomadaire, elle peut s'ajouter aux séances d'amélioration de la puissance aérobie. Au lendemain d'une telle séance, il faut effectuer une séance de travail en continu lent à 50 % de la PMA ou 60 % de la vitesse au seuil, d'une durée de 40 à 50 minutes pour bien récupérer.

Conclusion

Ce dossier a permis d'exposer, de façon très théorique, les grands principes à mettre en œuvre pour améliorer son métabolisme aérobie en général, que ce soit en travaillant la puissance ou la capacité aérobie. Tout cela reste très théorique, c'est pour cela que, très prochainement, ce dossier sera complété par un autre, beaucoup plus pratique où seront présentées des séances types à mettre en œuvre pour réaliser ce travail de progression.

D'ici là, profitez de cette saison qui s'éclaire pour bien vous préparer.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

TABLEAU A

SEANCE	INTERVALLES LONGS			INTERVALLES COURTS			INTERVALLES TRÈS COURTS		
	Intensité de l'effort	Durée de l'effort	Nature de l'effort	Intensité de l'effort	Durée de l'effort	Nature de l'effort	Intensité de l'effort	Durée de l'effort	Nature de l'effort
Echauffement	60 à 70 % de la PMA ou de la vitesse au seuil	6 à 8 minutes	70 à 80 %	60 à 70 % de la PMA ou de la vitesse au seuil	6 à 8 minutes	70 à 80 %	60 à 70 % de la PMA ou de la vitesse au seuil	6 à 8 minutes	70 à 80 %
Durée									
Effort	Entre 95 et 100 % de la PMA ou de la vitesse au seuil, moins 1 km/h à V.C.	3 à 4 minutes	Deux fois le temps de soutien de la PMA, celui-ci étant égal à 8-9 mn chez un coureur bien entraîné et 6-7 mn chez un sportif de niveau moyen.	De maximale à surmaximale de la PMA ou de la vitesse au seuil.	1 à 2 minutes	Deux fois le temps de soutien de la PMA, celui-ci étant égal à 8-9 mn chez un coureur bien entraîné et 6-7 mn chez un sportif de niveau moyen.	Supramaximale de la PMA ou vitesse + 1 km/h	10 à 30 secondes	Deux à trois fois le temps de soutien de la PMA, celui-ci étant égal à 8-9 mn chez un coureur bien entraîné. Travailler de préférence par séries de 5-6 mn maxi.
Contre-effort	Redescendre aux environs de 50 % de la PMA	Egal au temps d'effort	Récupération active (trotinement léger)	Redescendre aux environs de 50 % de la PMA	Soit égal au temps d'effort, soit égal à la moitié du temps d'effort lorsque la fraction d'effort est longue. Il ne doit jamais être inférieur à 1 minute.	Récupération active (trotinement léger)	Redescendre aux environs de 50 % de la PMA	Egal au temps d'effort entre 2 fractions. Egal à 2 minutes entre 2 séries.	Récupération active (trotinement léger)
Récupération de fin de séance	50 à 60 % de la PMA ou de la vitesse au seuil	6 à 8 minutes	70 à 80 %	50 à 60 % de la PMA ou de la vitesse au seuil	10 à 15 minutes	70 à 80 %	50 à 60 % de la PMA ou de la vitesse au seuil	10 à 15 minutes	Récupération active (allure footing)

OPTIMISER VOS PERFORMANCES

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

TABLEAU B

	INTENSITE DE L'EFFORT			DUREE DE L'EFFORT			VOLUME/NATURE DE L'EFFORT		
	Longue	Moyenne	Courte	Intervalles longs	Intervalles moyens	Intervalles courts	Long	Moyen	Court
Echauffement	Aux environs de 60 % de la PMA ou 70 à 75 % de la vitesse au seuil			8 à 10 minutes					
Effort	Entre 85 et 100 % de la PMA ou 90 à 95 % de la vitesse au seuil	Entre 85 et 100 % de la PMA ou 80 à 90 % de la vitesse au seuil	Entre 75 et 80 % de la PMA ou 80 à 85 % de la vitesse au seuil	10 à 30 minutes selon le degré d'entraînement	6 à 15 minutes selon le degré d'entraînement	5 à 8 minutes selon le degré d'entraînement	De 2 à 5 répétitions selon la durée de l'intensité. La somme maxi des efforts est de 1 h 30	Deux fois le temps de soutien de la PMA, celui-ci étant égal à 8-9 mn chez un coureur bien entraîné et de 6-7 mn chez un sportif de niveau moyen	De 4 à 6 répétitions selon la durée de l'intensité. La somme maxi des efforts est de 1 h 30
	Contre-effort	Revenir vers les 50 % de la PMA ou 60 % de la vitesse au seuil	Revenir vers les 50 % de la PMA ou 60 % de la vitesse au seuil	Revenir vers les 50 % de la PMA ou 60 % de la vitesse au seuil	La moitié du temps d'effort du temps d'effort si l'effort dépasse 8'	La moitié du temps d'effort lorsque la fraction d'effort est longue. Il ne doit jamais être inférieur à 1 minute.			Récupération active (trotinement léger)
Récupération de fin de séance	50 à 60 % de la PMA ou 60 à 70 % de la vitesse au seuil			10 minutes					Active en courant

OPTIMISER VOS PERFORMANCES