

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

2^e partie

Chapitre 3 : Exemples de séances pour un entraînement intermittent



On a vu dans la 1^{re} partie du dossier le mois dernier que 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'objectif** : 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.

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.

- **Les principes** : C'est avant tout un travail de qualité plus que de quantité, qui fait appel à deux formes d'exercices : alterné et fractionné. Il y a deux types de procédés à mettre en place selon que l'on veuille développer la puissance ou la capacité aérobie :
 - A** : L'amélioration du métabolisme aérobie en optimisant la puissance se travaille sur L'INTENSITÉ de l'effort, par intervalles longs, courts, très courts.
 - B** : L'amélioration du métabolisme aérobie en optimisant la capacité se travaille sur LA DURÉE de l'effort, longue, moyenne et courte.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

- **La mise en œuvre :** Le travail d'entraînement (alterné ou fractionné) est 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.
 - 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.
 - 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.

Pour chaque type de travail, nous vous proposons 3 séances au choix, histoire d'avoir le choix et de varier les exercices pour éviter le côté répétitif mais chacune d'elle remplit les mêmes objectifs.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

A. AMÉLIORATION DU MÉTABOLISME AÉROBIE EN PUISSANCE PAR L'INTENSITÉ DE L'EFFORT :

INTERVALLES TRÈS COURTS :

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
2 séries de 10 x 15 secondes à 110 % de sa PMA, avec 15 secondes de récupération active à 50 % de sa PMA entre les courses.
2' de récupération à 60 % de la PMA entre les 2 séries
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

OU

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
2 séries de 8 x 20 secondes à 110 % de sa PMA, avec 20 secondes de récupération active à 50 % max. de la PMA entre les courses.
2' de récupération à 60 % de la PMA entre les séries
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

OU

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
3 séries de 6 x 30 secondes à 110 % de sa PMA, avec 30 secondes de récupération active à 50 % maxi de la PMA entre les courses.
2' de récupération à 60 % de la PMA entre les séries
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

OPTIMISER VOS PERFORMANCES

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

OPTIMISER VOS PERFORMANCES

INTERVALLES COURTS :

- **Échauffement :**
8 à 10 minutes avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA
- **Corps de séance :**
2 séries de 3 x 2 minutes à 100 % de sa PMA, avec 2' de récupération active à 50 % maxi de la PMA entre les courses.
5 minutes de récupération à 60 % de la PMA entre les séries
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

ou

- **Échauffement :**
8 à 10 minutes avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA
- **Corps de séance :**
2 séries de 3 x 1' 30" à 110 % de la PMA, avec 1' 30" de récupération active à 50 % maxi de la PMA entre les courses.
5 minutes de récupération à 60 % de sa PMA entre les séries
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

ou

- **Échauffement :**
8 à 10 minutes avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA
- **Corps de séance :**
2 séries de 4 x 1 minute à 110 % de sa PMA, avec 1' de récupération active à 50 % maxi de la PMA.
5 minutes de récupération à 60 % de sa PMA entre les séries
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

INTERVALLES LONGS :

- **Échauffement :**
8 à 10 minutes avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA
- **Corps de séance :**
2 séries de 3 x 3 minutes à 90 % de sa PMA, avec 3' de récupération active à 50 % de la PMA entre les courses.
5 minutes de récupération à 60 % de sa PMA entre les séries
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

ou

- **Échauffement :**
8 à 10 minutes avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA
- **Corps de séance :**
2 séries de 2 x 3' 30" à 100 % de sa PMA, avec 3' 30" de récupération active à 50 % maxi de sa PMA entre les courses.
5 minutes de récupération à 60 % de sa PMA entre les séries
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

ou

- **Échauffement :**
8 à 10 minutes avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA
- **Corps de séance :**
2 séries de 2 x 4 minutes à 90 % de sa PMA, avec 4' de récupération active à 50 % maxi de sa PMA entre les courses.
5 minutes de récupération à 60 % de sa PMA entre les séries
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

B. AMÉLIORATION DU MÉTABOLISME AÉROBIE EN CAPACITÉ PAR LA DURÉE DE L'EFFORT :

COURTE DURÉE :

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
5 x 8' à 85 % de sa PMA, avec 4' de récupération active à 50 % maxi de sa PMA entre les courses.
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

OU

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
8 x 5' à 90 % de la PMA, avec 2' 30" de récupération active à 50 % maxi de la PMA entre les courses.
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

OU

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
8 x 5' à 90 % de la PMA, avec 2' 30" de récupération active à 50 % maxi de la PMA entre les courses.
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

OPTIMISER VOS PERFORMANCES

MOYENNE DURÉE :

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
4 x 15' à 80 % de la PMA, avec 5' de récupération active à 50 % max. de la PMA entre les courses
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

OU

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
5 x 9' à 80 % de la PMA, avec 3' de récupération active à 50 % maxi de sa PMA entre les courses.
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

OU

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
6 x 6' à 85 % de sa PMA, avec 3' de récupération active à 50 % maxi de la PMA entre les courses.
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

OPTIMISER VOS PERFORMANCES

LONGUE DURÉE :

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
2 x 30' à 75 % de sa PMA, avec 4' de récupération active à 50 % maxi de sa PMA entre les courses.
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

OU

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
3 x 20' à 75 % de la PMA, avec 4' de récupération active à 50 % maxi de la PMA entre les courses.
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.

OU

- **Échauffement :**
8 à 10' avec travail cardio-vasculaire aux environs de 60 % de la PMA et au maxi à 75 % de la PMA.
- **Corps de séance :**
5 x 10' à 85 % de sa PMA, avec 3' de récupération active à 50 % maxi de sa PMA entre les courses.
- **Fin de séance :**
Récupération active : 10' à moins de 50 % de sa PMA, avec étirements et assouplissements.