



**Entraînement de la
Condition physique**
(axé sur la pratique)

Entraînement de la Condition physique

Introduction

Commençons par ce qui manque

Inutile de chercher des indications sur l'entraînement de la souplesse dans cette brochure ! Il n'y en a pas. Non que ces indications eussent été inutiles, mais elles n'auraient pas convenu au sujet traité et peuvent être trouvées ailleurs.

Existe-t-il, somme toute, un entraînement de la condition physique qui puisse être dissocié du sport pratiqué ? Et cela a-t-il un sens ? Pour les enfants et les jeunes, la question n'a guère d'importance étant donné que, chez eux, la notion de sport santé n'est pas encore très développée. Ce qui prime dans leur cas, c'est leur fascination pour les différentes disciplines sportives. Mais qu'en est-il des enfants et des jeunes qui suivent un entraînement une à deux fois par semaine dans la discipline de leur choix ? Ne serait-il pas judicieux qu'ils pratiquent un « entraînement de condition physique » à ces occasions ? En fait, il est préférable qu'ils améliorent leur condition physique de façon « intégrée » en pratiquant la discipline de leur choix – et au besoin, en effectuant quelques exercices favorables à leur santé.

A qui cette brochure est-elle en fait destinée ?

Elle s'adresse aux entraîneurs et aux moniteurs, hommes et femmes, qui s'occupent de jeunes s'entraînant déjà « systématiquement » pour une discipline sportive. La forme de l'entraînement de la condition physique – général, général spécifique, spécifique, complémentaire spécifique ou complémentaire – sera définie en fonction du niveau de performance existant, du moment de la planification (court et long terme) et des besoins particuliers des sportifs et des sportives. Celles et ceux qui commenceront par un entraînement de la condition physique général/spécifique/complémentaire devront s'assurer que les jeunes possèdent, outre les connaissances techniques nécessaires, une musculature de maintien ou de stabilisation bien développée.

Enfin, il convient toujours de veiller à respecter ces principes :

- La santé ne doit jamais être mise en danger ;
- Plaisir et joie doivent toujours être de la partie ;
- Une attitude alliant discernement et motivation contribue également à ce que l'entraînement porte ses fruits ;
- Les formes d'entraînement choisies doivent permettre d'atteindre les objectifs fixés

Entraînement de la souplesse : « Étirement »

Entraînement de la condition physique : pour qui ?

Dans le cadre du sport de loisir ?

Entraînement intégré de la condition physique

Pour ceux qui se soumettent à un entraînement systématique :

- Général
- Spécifique
- Complémentaire

Pré requis

**Sécurité
Plaisir et joie
Motivation**

Prise en compte des objectifs

	Objectif	Domaine d'application Exigence	Niveau biologique Effet	Moyen
ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE	augmenter la masse musculaire	force maximale	section musculaire	déplacer des charges rapidement
	augmenter la masse musculaire	force maximale	section musculaire	déplacer des charges lentement
	augmenter la masse musculaire	force maximale	section musculaire	tenir des charges
	développer plus de force	force maximale	coordination intramusculaire	déplacer des charges rapidement
	développer plus de force	force maximale	coordination intramusculaire	freiner des charges
	développer plus de force	force maximale	coordination intramusculaire	tenir des charges
	exécuter des mouvements plus explosifs	force-vitesse	coordination intramusculaire	déplacer des charges rapidement
	exécuter des mouvements plus explosifs	force-vitesse	coordination intramusculaire	freiner/accélérer des charges
exécuter des mouvements plus explosifs	force-vitesse	coordination intramusculaire	freiner/accélérer des charges	
mobiliser sa force plus longtemps	force-endurance	système cardio-vasculaire coordination intermusculaire	déplacer des charges pendant longtemps	
mobiliser sa force plus longtemps	force-endurance	système cardio-vasculaire coordination intermusculaire	déplacer des charges lentement	
mobiliser sa force plus longtemps	force-endurance	système cardio-vasculaire coordination intermusculaire	tenir des charges pendant longtemps	
ENTRAÎNEMENT DE LA VITESSE	sprinter plus vite	vitesse d'action cyclique	régulation et coordination intra et intermusculaire	course: sprint de 20-50 m
	pédaler plus vite	vitesse d'action cyclique	régulation et coordination intra et intermusculaire	vélo: sprint de 150-250 m
	nager plus vite	vitesse d'action cyclique	régulation et coordination intra et intermusculaire	natation: sprint de 25 m au max.
	virer plus vite (ski)	vitesse d'action spécifique	régulation et coordination intra et intermusculaire	virages courts
	jouer plus vite	vitesse d'action spécifique	régulation et coordination intra et intermusculaire	sprints avec balle, dribbles
	combattre plus vite	vitesse d'action spécifique	régulation et coordination intra et intermusculaire	adversaire plus léger (poids)
	sauter plus vite	vitesse d'action acyclique	régulation et coordination intra et intermusculaire	sauts d'escaliers: 5-10
	lancer plus vite	vitesse d'action acyclique	régulation et coordination intra et intermusculaire	lancer d'engins légers
ENTRAÎNEMENT DE L'ENDURANCE	pouvoir bouger plus longtemps	endurance (aérobie) endurance de base	système cardio-vasculaire/ O ₂ / VO ₂ max.	course, vélo, ski de fond, natation
	recupérer activement	recupération/ régénération	système cardio-vasculaire/ musculature	course, vélo, ski de fond, natation
	varier le tempo	endurance aérobie acyclique	système cardio-vasculaire/ O ₂ / VO ₂ max.	course, vélo, ski de fond, natation, jeux
	recupérer rapidement	endurance aérobie acyclique	domaine aérobie	course, vélo, ski de fond, natation, jeux, circuit
	résister plus longtemps	endurance aérobie acyclique	domaine aérobie	course, vélo, ski de fond, jeux, circuit
	tenir bon	résistance; endurance anaérobie (acide lactique)	au-delà du seuil anaérobie	spécifique à la discipline sportive
	bouger plus longtemps à un tempo rapide et constant	endurance aérobie	au seuil anaérobie	spécifique à la discipline sportive
	spécifique à la compétition	endurance spécifique	système cardio-vasculaire/ divers	spécifique à la discipline sportive

Méthode	Charge Intensité	Durée	Nombre	Pauses	Séries	Objectif	Ex. Page
dynamique rapide	70 - 85 %		6 - 12	3 - 5'	3 - 5	augmenter la masse musculaire	8
dynamique lente	50 - 70 %		10 - 20	2 - 3'	3 - 5	augmenter la masse musculaire	8
statique	70 - 90 %	env. 30*	2 - 5	2 - 3'		augmenter la masse musculaire	8
dynamique rapide	85 - 100 %		1 - 5	3 - 5'	3 - 5	développer plus de force	9
dynamique négative	> 100 %		3 - 5	3 - 5'	3 - 5	développer plus de force	9
statique	intensité maximale	5 - 7*	3 - 8	2 - 3'	1	développer plus de force	9
dynamique rapide	30 - 60 %		6 - 12	3 - 5'	3 - 5	exécuter des mouvements plus explosifs	10
dynamique négative/positive	maximale		3 - 5	2 - 3'	3 - 5	exécuter des mouvements plus explosifs	10
stato-dynamique	60 - 90 %		5 - 10	3 - 5'	3 - 5	exécuter des mouvements plus explosifs	10
dynamique rapide	faible		20 - 40	30" - 1'	3 - 5	mobiliser sa force plus longtemps	11
dynamique lente	30 - 50 %	1 - 2'	20 - 40	1 - 3'	3 - 5	mobiliser sa force plus longtemps	11
statique	faible	2 - 5'	2 - 5	2 - 3'	1	mobiliser sa force plus longtemps	11
méthode par répétitions	100 %	3 - 6"	5 - 10	3 - 6"	1 - 3	sprinter plus vite	12
méthode par répétitions	100 %	< 10"	3 - 10	3 - 6"	1 - 3	pédaler plus vite	12
méthode par répétitions	100 %	4 - 6"	6 - 12	3 - 6"	1 - 2	nager plus vite	13
méthode par répétitions	100 %		5 - 10	1 - 5'	3 - 5	virer plus vite (ski)	14
méthode par répétitions	100 %		10 - 20	3 - 6"	3 - 5	jouer plus vite	14
méthode par répétitions	100 %		5 - 10	1 - 5'	1 - 3	combattre plus vite	15
méthode par répétitions	100 %		5 - 10	2 - 5'	1 - 3	sauter plus vite	16
méthode par répétitions	100 %		5 - 10	1 - 3'	1 - 3	lancer plus vite	16
méthode continue	décontractée	de 20' à 1 h	1 x	aucune	1	pouvoir bouger plus longtemps	17
méthode continue	légère/lente	20 - 40'	1 x	aucune	1	récupérer activement	18
jeu de course/méthode changement de tempo	variée/aérobie	30 - 60'	1 x	aucune	1	varier le tempo	19
méthode par intervalles / récupération part.	extensive	60"	5 - 10	20"	3 - 5	récupérer rapidement	20
méthode par intervalles/récupération part.	extensive	180"	3 - 6	60"	1 - 3	résister plus longtemps	
méthode par intervalles / récupération part.	submaximale	30 - 120"	3 - 10	20 - 60"	1 - 3	tenir bon	21
méthode par répétitions	intensive	3 - 10'	3 - 5	3 - 5'	1	bouger plus longtemps à un tempo rapide et constant	22
compétition	+ intensive + extensive	+ courte / + longue				spécifique à la compétition	

Exemples

Renforcement général de la musculature du tronc

Objectif :	améliorer la force endurance ainsi que la force de maintien et de stabilisation du tronc
-------------------	---

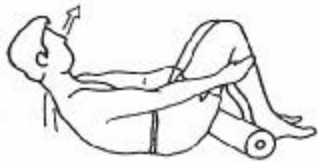
Répétitions : jusqu'à épuisement

Séries : 3 – 5

Pauses : 1 – 3 min

Organisation : de préférence sous forme de circuit, par ex. 1 min d'effort / 1 min de pause

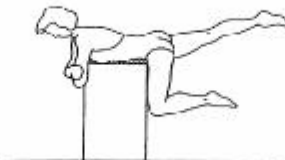
Objectif : renforcer la musculature abdominale



Objectif : renforcer les muscles fléchisseurs des hanches



Objectif : renforcer la musculature dorsale



Objectif : améliorer la force endurance ainsi que la force de maintien et de stabilisation du tronc

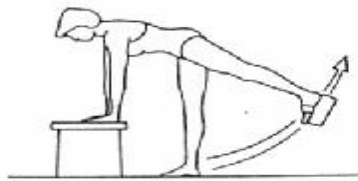
Répétitions : jusqu'à épuisement

Séries : 3 – 5

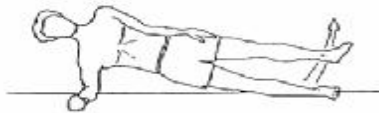
Pauses : 1 – 3 min

Organisation : de préférence sous forme de circuit, par ex. 1 min d'effort / 1 min de pause

Objectif : renforcer la musculature abdominale



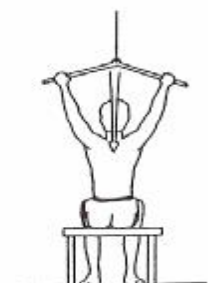
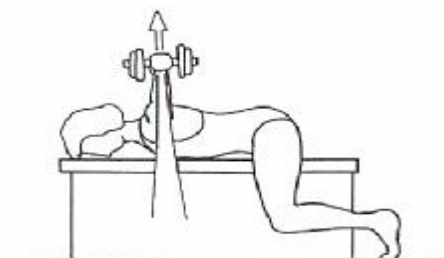
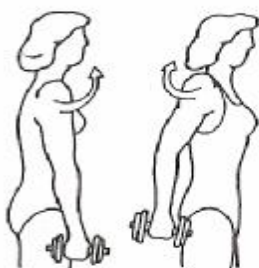
Objectif : renforcer les muscles fléchisseurs des hanches



Objectif : renforcer la musculature dorsale



Objectif : renforcer la musculature de la ceinture scapulaire



Entraînement de la force

Objectif :	augmenter la masse musculaire force maximale
Effet :	augmentation de la section musculaire

- Exemple :* flexion des genoux (« squat »)
(angle de 60° env., cuisses parallèles au sol)
- Méthode :* méthode par répétitions, dynamique rapide
- Charge/intensité :* 70 – 85 % de la charge maximale
- Répétitions :* 6 – 12
- Séries :* 3 – 5
- Pauses :* 3 – 5 min
- Remarques :* Les exercices difficiles et complexes du point de vue technique doivent être soigneusement construits et préparés.
- Pas de charge additionnelle pour les jeunes en période de croissance : dans leur cas, le propre poids du corps suffit !



Voir page 9 et 10

- Exemple :* **développé couché**
- Méthode :* méthode par répétitions, dynamique lente, avec tension constante de la musculature (méthode du body body-building)
- Charge/intensité :* 50 – 70 % de la charge maximale
- Répétitions :* 10 – 20
- Séries :* 3 – 5
- Pauses :* 2 – 3 min
- Remarques :* Les exercices difficiles et complexes du point de vue technique doivent être soigneusement construits et préparés.
- Pas de charge additionnelle pour les jeunes en période de croissance : dans leur cas, le propre poids du corps suffit !



Voir page 9

- Exemple :* **suspension fléchie à la barre fixe**
- Méthode :* méthode par répétitions, statique
- Charge/intensité :* propre poids du corps
- Répétitions :* 30 sec (jusqu'à épuisement ; évent. Avec charge additionnelle)
- Séries :* 2 – 5
- Pauses :* 2 – 3 min
- Remarques :* Lors d'exercices de type isométrique, veiller à respirer de façon régulière. Éviter le blocage de la respiration.



Objectif :	développer plus de force force maximale
Effet :	amélioration de la coordination intramusculaire

Exemple : flexion rapide des genoux (90° env.)
Méthode : méthode par répétitions, dynamique rapide
Charge/intensité : 85 – 100 % de la charge maximale
Répétitions : 1 – 5
Séries : 3 – 5
Pauses : 3 – 5 min
Remarques : Les exercices difficiles et complexes du point de vue technique doivent être soigneusement construits et préparés.
 Pas de charge additionnelle pour les jeunes en période de croissance : dans leur cas, le propre poids du corps suffit !



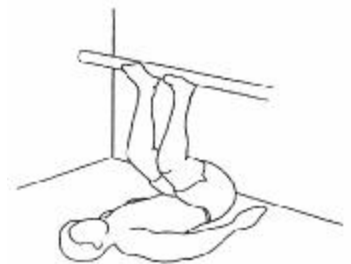
Voir page 9 et 10

Exemple : **développé couché, freiné une charge**
Méthode : méthode par répétitions, dynamique négative
Charge/intensité : > 100 % de la charge maximale
Répétitions : 3 – 5
Séries : 3 – 5
Pauses : 3 – 5 min
Remarques : Les exercices de type dynamique négatif (excentrique) doivent toujours être exécutés sous surveillance et, le cas échéant, avec l'aide de partenaires (2 aides remontent la charge).
 Pas de charge additionnelle pour les jeunes en période de croissance : dans leur cas, le propre poids du corps suffit !



Voir pages 8

Exemple : **extension des jambes contre une résistance fixe**
 (par ex. sous la barre fixe)
Méthode : méthode par répétitions, statique
Charge/intensité : maximale
Répétitions : 5 – 7 sec
Séries : 3 – 8
Pauses : 2 – 3 min
Remarques : Lors d'exercices de type isométrique, veiller à respirer de façon régulière. Éviter de bloquer la respiration.
 L'angle peut être modifié en fonction des besoins spécifiques.
 Pas de charge additionnelle pour les jeunes en période de croissance : dans leur cas, le propre poids du corps suffit !



Objectif :	mobiliser sa force plus longtemps force-endurance
Effet :	amélioration du système cardio-vasculaire et de la coordination intermusculaire

Exemple : **sauts latéraux avec charge additionnelle**

Méthode : méthode par répétitions, dynamique rapide (rythme optimal)

Charge/intensité : faible (éventuellement avec gilet lesté)

Répétitions : 20 – 40

Séries : 3 – 5

Pauses : 30 sec – 1 min

Remarques : Les exercices difficiles et complexes du point de vue technique doivent être soigneusement construits et préparés.

Les circuits de force se prêtent très bien à l'entraînement de la force-endurance.

Pas de charge additionnelle pour les jeunes en période de croissance : dans leur cas, le propre poids du corps suffit !



Exemple : **traction des bras avec charge additionnelle**

Méthode : méthode par répétitions, dynamique lente

Charge/intensité : 30 – 50 % de la charge maximale

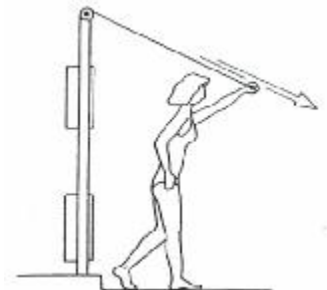
Répétitions : 20 – 40

Séries : 3 – 5

Pauses : 1 – 3 min

Remarques : Les exercices de type dynamique négatif (excentrique) doivent toujours être exécutés sous surveillance et, le cas échéant, avec l'aide de partenaires (2 aides remontent la charge). Les circuits de force se prêtent très bien à l'entraînement de la force-endurance..

Pas de charge additionnelle pour les jeunes en période de croissance : dans leur cas, le propre poids du corps suffit !



Exemple : **tenir en position de recherche de vitesse**

Méthode : méthode par répétitions, statique

Charge/intensité : faible (éventuellement avec gilet lesté)

Durée : 2 – 5 min

Répétitions : 2 – 5

Pauses : 2 – 3 min

Remarques : Lors d'exercices de type isométrique, veiller à respirer de façon régulière. Éviter de bloquer la respiration.

Les circuits de force se prêtent très bien à l'entraînement de la force-endurance.

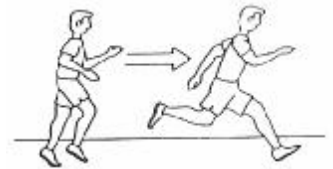
Pas de charge additionnelle pour les jeunes en période de croissance : dans leur cas, le propre poids du corps suffit !



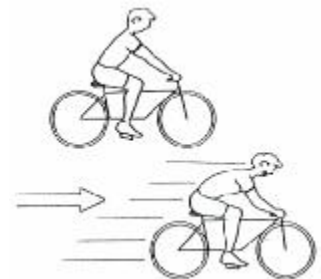
Entraînement de la vitesse

Objectif :	sprinter / pédaler / nager plus vite vitesse d'action cyclique
Effet :	amélioration de la régulation et de la coordination intramusculaire et intermusculaire

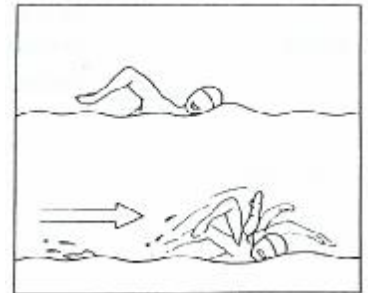
<i>Exemple :</i>	sprinter plus vite (améliorer la fréquence et la longueur des foulées)
<i>Méthode :</i>	méthode par répétitions, avec récupération complète
<i>Charge/intensité :</i>	maximale, voire supramaximale, éventuellement dans des conditions plus faciles (appareil de traction, Speedy)
<i>Durée :</i>	3 – 6 sec par sprint (20 – 50 m env.)
<i>Répétitions :</i>	5 – 10
<i>Séries :</i>	1 – 3
<i>Pauses :</i>	3 – 6 min / pause de 5 – 10 min entre chaque série
<i>Remarques :</i>	Les sprints maximaux doivent être construits et préparés sur la base de sprints submaximaux (irréprochables sur le plan technique). Pour courir vraiment vite, il faut d'abord pouvoir courir de façon coordonnée et souple !



<i>Exemple :</i>	pédaler plus vite (améliorer la fréquence et la poussée / traction sur les pédales)
<i>Méthode :</i>	méthode par répétitions, avec récupération complète
<i>Charge/intensité :</i>	maximale, voire supramaximale, éventuellement dans des conditions plus faciles (à l'abri du vent)
<i>Durée :</i>	< 10 sec (env. 150 – 200 m)
<i>Répétitions :</i>	3 – 10
<i>Séries :</i>	1 – 3
<i>Pauses :</i>	3 – 6 min / pause de 10 – 15 min entre chaque série
<i>Remarques :</i>	Les sprints maximaux doivent être construits et préparés sur la base de sprints submaximaux (irréprochables sur le plan technique). Pour pouvoir pédaler vraiment vite, il faut d'abord pouvoir pédaler de façon coordonnée et souple !



- Exemple :* **nager plus vite**
(améliorer la fréquence et la propulsion)
- Méthode :* méthode par répétitions, avec récupération complète
- Charge/intensité :* maximale, voire supramaximale, éventuellement dans des conditions plus faciles (palmes)
- Durée :* 4 – 6 sec (1/2 longueur de bassin env., y compris plongeon de départ)
- Répétitions :* 6 – 12
- Séries :* 1 – 2
- Pauses :* 3 – 6 min / pause de 10 – 15 min entre chaque série
- Remarques :* Les sprints maximaux doivent être construits et préparés sur la base de sprints submaximaux (irréprochables sur le plan technique). Pour pouvoir nager vraiment vite, il faut d'abord pouvoir nager de façon coordonnée et souple !



Objectif :	virer (skier) / jouer / combattre plus vite vitesse d'action spécifique
Effet :	amélioration de la régulation et de la coordination intramusculaire et intermusculaire

<i>Exemple :</i>	virages courts (améliorer la fréquence des virages)
<i>Méthode :</i>	méthode par répétitions, avec récupération complète
<i>Charge/intensité :</i>	maximale, voire supramaximale, éventuellement dans des conditions plus faciles (skis courts)
<i>Répétitions :</i>	5 – 10 virages
<i>Séries :</i>	3 – 5
<i>Pauses :</i>	1 – 5 min / pause de 10 – 15 min entre chaque série (selon l'organisation → téléski)
<i>Remarques :</i>	Les virages maximaux doivent être construits et préparés sur la base de virages submaximaux (irréprochables sur le plan technique). Pour pouvoir virer vraiment vite, il faut d'abord pouvoir virer de façon coordonnée et souple !



<i>Exemple :</i>	sprints avec balle, dribbles
<i>Méthode :</i>	méthode par répétitions, avec récupération complète
<i>Charge/intensité :</i>	maximale, voire supramaximale, éventuellement dans des conditions plus faciles (situations standard)
<i>Répétitions :</i>	10 – 20
<i>Séries :</i>	3 – 5
<i>Pauses :</i>	3 – 6 min / pause de 10 – 15 min entre chaque série
<i>Remarques :</i>	Les phases de jeu maximales doivent être construites et préparées sur la base de phases de jeu submaximales (techniquement correcte, plus lentes). Pour pouvoir jouer vraiment vite, il faut d'abord pouvoir évoluer de façon coordonnée et avoir une bonne vision du jeu !



- Exemple :* « **projeter** » un adversaire plus léger
- Méthode :* méthode par répétitions, avec récupération complète
- Charge/intensité :* maximale, voire supramaximale, éventuellement dans des conditions plus faciles (poupées)
- Répétitions :* 5 – 10 (prises, attaques)
- Séries :* 1 – 3
- Pauses :* 1 – 5 min / pause de 5 – 10 min entre chaque série
- Remarques :* Les attaques / prises / combats maximaux doivent être construits et préparés sur la base d'actions submaximales (techniquement correct, plus lentes). Pour pouvoir nager vraiment vite, il faut d'abord pouvoir nager de façon coordonnée et souple !



Autres exemples :

Objectif :	sauter / lancer plus vite vitesse d'action acyclique
Effet :	amélioration de la vitesse et de la coordination intramusculaire et intermusculaire

<i>Exemple :</i>	sauter plus vite (améliorer la vitesse d'appel)
<i>Méthode :</i>	méthode par répétitions, avec récupération complète
<i>Charge/intensité :</i>	maximale, voire supramaximale, éventuellement dans des conditions plus faciles (engin d'appel)
<i>Répétitions :</i>	5 – 10
<i>Séries :</i>	1 – 3
<i>Pauses :</i>	2 – 5 min / pause de 10 – 15 min entre chaque série
<i>Remarques :</i>	Les sauts maximaux doivent être construits et préparés sur la base de sauts submaximaux (irréprochables sur le plan technique). Pour pouvoir sauter vraiment vite, il faut d'abord pouvoir sauter de façon coordonnée et souple !



<i>Exemple :</i>	lancer plus vite (améliorer la vitesse de propulsion)
<i>Méthode :</i>	méthode par répétitions, avec récupération complète
<i>Charge/intensité :</i>	maximale, voire supramaximale, éventuellement dans des conditions plus faciles (engins de lancer plus légers)
<i>Répétitions :</i>	5 – 10
<i>Séries :</i>	1 – 3
<i>Pauses :</i>	1 – 3 min / pause de 10 – 15 min entre chaque série
<i>Remarques :</i>	Les lancers maximaux doivent être construites et préparées sur la base de lancers submaximaux (irréprochables sur le plan technique). Pour pouvoir lancer vraiment vite, il faut d'abord pouvoir lancer de façon coordonnée et souple !



Entraînement de l'endurance

Objectif :	pouvoir bouger plus longtemps endurance de base, endurance aérobie
Effet :	amélioration du système cardio-vasculaire et de la capacité d'absorption d'oxygène ; steady state (état d'équilibre)

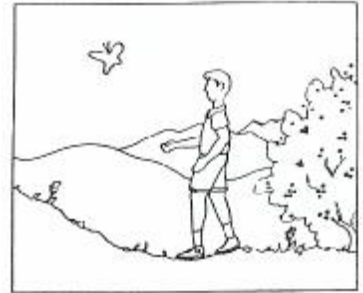
Exemple : **marche à pied / jogging** sur des chemins forestiers, en terrain légèrement vallonné, agrémenter de petites montées escarpées

Méthode : méthode continue ; c'est-à-dire marcher d'un pas régulier sans halte prolongée ni pause de récupération. Il est permis de s'arrêter brièvement pour se restaurer et se désaltérer

Charge/intensité : marcher en toute décontraction sans perdre haleine, c'est-à-dire en restant capable de soutenir une conversation. Celui qui n'est plus en mesure de parler marche trop vite (problème de l'entraînement en groupe). Dans les montées escarpées, ralentir volontairement le pas de manière à ne pas s'essouffler.

Durée : de 1 à plusieurs heures. Les plus jeunes et les membres de groupes d'entraînement moins bien entraînés prendront un raccourci et marcheront environ 45 minutes ; ceux qui sont bien entraînés peuvent faire une boucle supplémentaire et marcher pendant 90 minutes.

Remarques : L'entraînement doit comprendre quelques exercices d'étirement avant et, au moins pendant 10 minutes, après la marche.



Autres exemples :

Objectif :	recupérer activement Tout entraînement intensif, comme toute compétition, sera suivi d'une « course légère » contribuant à accélérer le processus de récupération.
Effet :	récupération (compte également comme une unité d'entraînement à part entière)

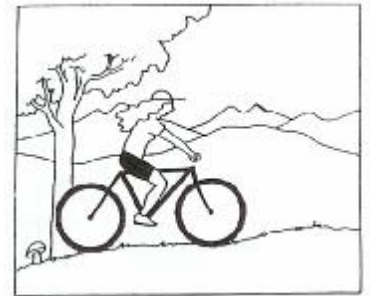
Exemple : **entraînement de récupération** avec le V.T.T. sur des chemins forestiers et de campagne presque plats ou sur route, pas de tout-terrain

Méthode : méthode continue

Charge/intensité : légère, sans effort ; choisir un petit braquet permettant de pédaler en souplesse. Veiller à ce que le pouls reste lent.

Durée : 20 – 40 min

Remarques : Il est important d'absorber suffisamment d'hydrates de carbone et de liquide avant l'entraînement de récupération. Maintenir l'apport de liquide pendant l'entraînement.



Autres exemples :

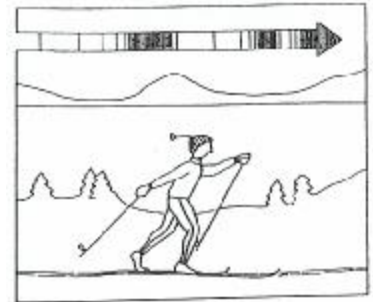
Objectif :	varier le tempo Se déplacer à des vitesses différentes, changer de tempo, accélérer (démarrer) et ralentir (freiner)
Effet :	amélioration du système cardio-vasculaire et de la capacité d'absorption d'oxygène

Exemple : **jeu de course** à ski de fond
Sur un terrain varié, accélérer fortement à chaque montée et récupérer dans la descente ; au plat, se déplacer à un rythme soutenu en effectuant de temps à autre des sprints de 50 m .

Méthode : méthode continue : méthode avec changement de tempo / jeu de course

Charge/intensité : variée : légère – soutenue – très rapide – reposante ; dans le domaine aérobie jusqu'au seuil anaérobie

Durée : 30 min, précédées de 10 min d'échauffement léger et suivies de 10 min de récupération active (course légère)



Autres exemples :

Objectif :	recupérer rapidement Pouvoir récupérer rapidement entre deux efforts intensifs (accélérations)
Effet :	endurance aérobie acyclique

Exemple : **gymnastique pour le ski sous forme de circuit**
 5 exercices : sauter d'une jambe sur l'autre, sauter à la corde en courant, sautiller à pieds joints (de côté, en avant et en arrière), sauts en position accroupie (à pieds joints et à cloche-pied) sur le mini-trampoline, saut twistés à pied joints et à cloche-pied

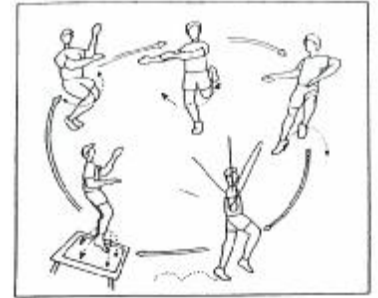
Méthode : méthode par intervalles avec récupération partielle sous forme de circuit

Charge/intensité : extensive, adapter l'exécution des exercices de façon à éviter une suracidification dans les jambes

Durée : travailler pendant 60 sec

Séries : 3 – 5 séries avec 3 min de pause entre chaque série

Pauses : 20 sec de pause entre chaque exercice, le temps de changer de station et de faire un peu de gymnastique de décontraction.



Autres exemples :

Objectif :	tenir bon, résister plus longtemps prolonger la durée d'un effort submaximal, tenir bon et « souffrir »
Effet :	amélioration cardio-vasculaire et différentes adaptations spécifiques à la discipline sportive

Exemple : **entraînement de natation intensif par intervalles**
avec récupération partielle

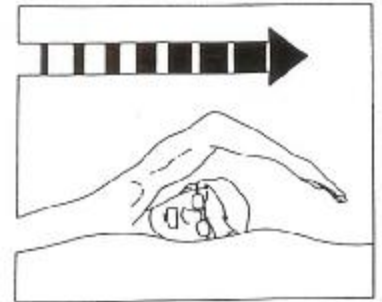
Charge/intensité : proche de la vitesse maximale (submaximale).
Temps = meilleur temps sur 50 m + 5 % (au-delà
du seuil anaérobie, dans le domaine de la
résistance)

Durée : temps estimé (voir ci-dessus)

Répétitions : 6

Séries : 2 séries, pause de 5 min entre chaque série,
durant laquelle on récupérera activement en
nageant tranquillement (changer de style)

Pauses : 60 sec (sortir de l'eau et monter sur le bloc de
départ)



Autres exemples :

Objectif :	bouger plus longtemps à un tempo rapide et constant pouvoir maintenir une vitesse de mouvement élevée le plus longtemps possible, pouvoir conserver un rythme soutenu
Effet :	améliorer le seuil anaérobie

Exemple : **entraînement de course sur piste**
Courses de 200 m sur piste pour coureurs de fond

Méthode : méthode par répétitions avec récupération presque complète

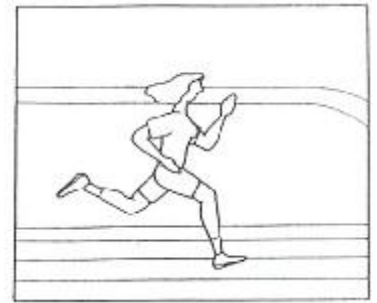
Charge/intensité : temps pour 2000 m = 2 X le meilleur temps au kilomètre + 10 %

Durée : temps estimé pour 2000 m (voir ci-dessus, par ex. 6 min 30 sec)

Répétitions : 5

Séries : 1

Remarques : 5 min (continuer de trotter, marcher en toute décontraction)



Autres exemples :

