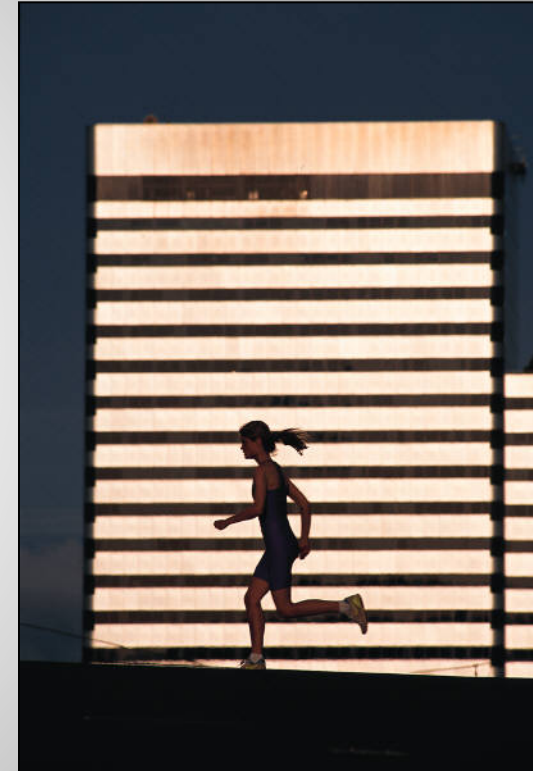


« Répertoire de séances d'entraînement »

- Vous devriez courir **au moins 3 jours par semaine**. Votre entraînement comprendra **une à deux séances d'intensité** que vous complétez par une séance prolongée de 60 minutes et plus.
- Vous serez sur la bonne voie si vous réalisez une séance stimulant la **puissance aérobie** et une autre **l'endurance aérobie limite** aux 2 à 3 jours dans la semaine ou en alternance aux 2 semaines (*référez-vous au **Kmag du printemps 2011 p. 36-37** « Améliorer sa PAM et développer son endurance aérobie »*)
- Vous pouvez aussi **mixer les deux qualités** dans une séance en ajustant le contenu.
- Pour vous améliorer, misez plus sur la qualité que sur le volume.



*Conçu par Richard Chouinard,
entraîneur du CCPUL et RFP en
Kinésiologie à l'Université Laval,
Pour Kmag, été 2011*

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Avant chacune des séances d'intensité, vous devrez **bien vous échauffer**:
 - Débuter par **10 minutes d'activation** en courant lentement
 - Poursuivre pendant **5-10 minutes** avec divers déplacements exploitant une amplitude de mouvement comme des genoux hauts, des talons aux fesses, des fentes avant, ...
 - Terminer par une **activation spécifique** constituée de **3-4 accélérations** progressives sur 30m courues à une vitesse légèrement supérieure à celle de l'entraînement à venir.
- Après la séance, un **retour au calme de 5 à 10 minutes de course lente** sera suffisant. Vous pouvez y ajouter quelques pointes de vitesse; consulter le **Kmag du printemps 2011 en page 36** sous « **L'ampoule** ». Enfin, **5 à 10 minutes d'exercices de flexibilité** complétera la séance.
- Une « cote » de **7/10 de perception de la fatigue** serait adéquate après une séance exigeante. Consulter en annexe **l'Indice de Perception de la Fatigue (IPF)**. Elle peut évidemment être moins élevée dans certaines circonstances.
- Dans la semaine, vous devriez effectuer les entraînements difficiles en ordre **décroissant de vitesse** et celui à vitesse la plus élevée en étant le plus **reposé** possible.

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Dans le répertoire, l'**intensité** des séances sera exprimée:
 - En % de la **Vitesse Aérobie Maximale (VAM)** – *référez-vous au Kmag du printemps 2011 p. 37 « Déterminer sa VAM ».*
 - Si les distances d'entraînement ne sont pas balisées, la fréquence cardiaque et/ou la perception à l'effort peuvent devenir des références.
 - En % de la **Fréquence Cardiaque Maximale Réelle (%FCMR)**
≠ de la FC maximale estimée avec l'âge; à la fin du test de VAM (distance maximum en 5 minutes), la FC maximale devrait être atteinte.
 - En se référant à une **Échelle de Perception de l'Effort (EPE)**;
consulter en annexe l'EPE et les zones d'entraînement.

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Voici quelques exemples d'**Entraînements Par Intervalles (EPI)** qui permettront de stimuler surtout la **Puissance Aérobique Maximale (PAM)**
- Ces entraînements sont très difficiles et la vitesse doit être la plus stable possible du début à la fin de la séance.
- La durée d'une séance devrait se situer **entre 10 et 36 minutes** considérant **l'effort et la récupération** seulement entre les répétitions.
- La FC sera éventuellement **>90% de la FCMR** à la fin des répétitions.
- La **perception de l'effort** évoluera de **7 vers 9/10** au cours de la séance.
- Consulter la page suivante pour l'interprétation des séances.
 - 2 à 3 X 6-10 X 30''/30''/3' (100-105% VAM)
 - 1 à 2 X 5-8 X 60''/60''/5' (97-100% VAM)
 - 1 X 4-8 X 2'/2' (94-97% VAM)
 - 1 X 3-6 X 3 '/3' (91-94% VAM)

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Comment interpréter les **éléments de surcharge** des séances d'EPI?

- **Exemple:** 2 à 3 X 6-10 X 30''/30''/3' (100-105% VAM ou > 90% de la FCMR ou 6-9 à l'EPE).

- **2 à 3 X** = le nombre de séries.

- **6 -10 X 30''** = le nombre de répétitions de 30 secondes courues rapidement.

- **/30''** = la récupération en marchant ou en course très lente entre les répétitions.

- **/3'** = la récupération entre les séries.

- **(100-105% VAM)** = la zone de vitesse à laquelle devra être couru les 30''.

- **> 90% de la FCMR** = plus de 90% de la fréquence cardiaque maximale réelle; elle peut ne pas être atteinte dans les 1^{res} répétitions de la séance.

- **6-9/10 à l'EPE** = un effort qui devrait être entre difficile et très difficile et qui progresse en difficulté avec le volume de la séance.

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Voici quelques exemples d'**Entraînements Fractionnés**(EF).
- Ce sont des séances très difficiles dont la **vitesse module**.
- Ils permettront des adaptations plus spécifiques à la **compétition** et se feront idéalement sur une piste d'athlétisme de 200 ou 400 mètres.
- La FC pour l'ensemble de ces entraînements devrait se situer **entre 85 et 95% de la FCMR**.
- La perception de l'effort devrait être **entre 6 et 9/10 sur l'EPE**.
- Consulter la page suivante pour l'interprétation des séances.

• 2 à 4 X 1,200/60'' (85-90% VAM) – 400/3' (92-97% VAM)

• 2 à 3 X 1,000/2' (85-90% VAM) – 400/60'' (92-95% VAM) – 200/30'' (100-105% VAM) – 1,000/4' (85-90% VAM)

• 3 à 5 X 800/60'' (92-95% VAM) – 200/3' (105-110% VAM)

• 1 à 2 X 1,600/4' – 1,200/3' – 800/2' (85-90% VAM) – 400/ 5' (92-97% VAM)

• 1 X 1,200/4' (89-92% VAM) – 1,000/3,5' (91-94% VAM) – 800/3' (92-95% VAM) – 600/2,5' (95-97% VAM) - 400/2' (97-100% VAM) – 200/- (105-110% VAM)

• 2 à 3 x 800/3' (92-95% VAM) – 3 à 4 X 400/2' (97-100% VAM) – 4 à 5 X 200/90'' (105-110% VAM)

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Comment interpréter les **éléments de surcharge** des séances d'EF?
 - **Exemple:** 2 à 4 X 1,200/60'' (85-90% VAM) – 400/3' (92-97% VAM)
 - **2 à 4 X** = le nombre de répétitions de la séquence.
 - **1,200 et 400** = la distance à courir en mètres.
 - **60'' et 3'** = la récupération en secondes (") ou en minutes (') qui sera marchée ou courue très lentement.
 - **(85-90% VAM) et (92-97% VAM)** = la vitesse à laquelle doit être courue les distances respectives.
 - Donc le **400 mètres** sera couru immédiatement **après 60''** de récupération **suivant le 1,200 mètres**; après 3' de récupération, reprendre la séquence de 1 à 3 fois.

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Voici des séances d'**Entraînement Par Intervalles (EPI)** et de **Continu Rapide (CR)** qui permettront de stimuler surtout l' **Endurance Aérobie Limite (EAL)**
- Ces séances sont **difficiles**; la **vitesse** sera ajustée en fonction de la **progression et de la durée de l'effort**; en **CR**, la vitesse peut varier entre le début et la fin de la durée de la séance pour simuler des scénarios de compétition.
- La durée d'une séance devrait se situer **≈ entre 15 et 60 minutes** considérant **l'effort et**, quand c'est le cas, **la récupération** entre les répétitions.
- La FC sera éventuellement **entre 82-90% de la FCMR**.
- La **perception de l'effort** évoluera de **5 vers 7/10** au cours de la séance.
- L'interprétation de la prescription est semblable aux séances précédentes.

EPI /EAL:

- 2 à 8 X 4' à 10'/1-2' (75-85% VAM)

CR /EAL:

- 15-60' (71-80% VAM)

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Voici la prescription de l'**Entraînement Continu Lent Prolongé (ECLP)** qui permettra de stimuler l'**Endurance Aérobie de Base (EAB)**
- En fonction du volume, les **ECLP** seront **difficiles**.
- La durée d'un **ECLP** devrait être de **> 50 minutes**, **90'** étant optimal en préparation pour un **10 km**, **2 heures** pour un **21.1 km** et **2.5 heures** pour un marathon, avec la possibilité d'inclure 2' de marche par segment de 20-30 minutes.
- La FC devrait être entre **75-81% de la FCMR**.
- La **perception de l'effort** évoluera de **4 vers 6/10** selon la durée de la séance.
- L'interprétation de la prescription est semblable aux séances précédentes.

ECLP /EAB:

- 50 à 150' (65-74% VAM)
- En préparation pour un marathon, il ne serait pas utile de dépasser 180 minutes.
- Ce grand volume risque de dépasser le niveau d'adaptation et de causer des blessures.

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Voici la prescription de **l'Entraînement de Récupération (ER)** qui permettra aussi de consolider les adaptations à l'impact, de combler le volume prévu de la semaine et de stimuler faiblement l' **Endurance Aérobie de Base (EAB)**
- Les **ER** seront relativement **faciles**.
- La durée d'un **ER** devrait être de **20 à 45 minutes**, avec la possibilité d'inclure 1-2' de marche par segment de 10-15 minutes.
- La FC évoluera **entre 65-74% de la FCMR**.
- La **perception de l'effort** sera de **1 à 3/10** selon la durée de la séance et surtout de la **fatigue préalable**.
- Si le niveau de **fatigue préalable** est suffisamment élevé pour obtenir une « cote » sur l'**IPF** de **4/10** ou plus, il serait préférable de se **reposer** ou de **transférer** l'entraînement à la course dans une autre activité aérobie **sans impact** comme le **vélo** ou le **ski de fond**.
- L'interprétation de la prescription est semblable aux séances précédentes.

Entraînement de récupération:

- 20 à 45' (55-64% VAM)
- Il faut vraiment se discipliner pour courir à cette vitesse.
- Il serait préférable de courir sur une surface de type « cross-country ou gazonné » plutôt que sur l'asphalte.

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Annexes -



**ECHELLE DE
PERCEPTION DE
L'EFFORT (EPE)**



**INDICE DE
PERCEPTION
DE FATIGUE (IPF)**

L'EPE peut être utilisée pour évaluer la **perception de l'effort PENDANT** un entraînement ou un test.

La “**cote**” peut varier en fonction de l'intensité et/ou de la durée de l'effort.

L'IPF peut être utilisé pour évaluer la **perception de la fatigue ressentie APRÈS** un entraînement ou un test.

Préférentiellement “**coter**” la fatigue ressentie dans un délai qui ne dépasse pas **30 minutes** la fin de la séance d'entraînement.

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Annexes -

ECHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT



Adapté de l'échelle
de Borg (6 à 20)

0	AUCUN EFFORT
1	TRÈS FACILE
2	FACILE
3	MODÉRÉ
4	LÉGÈREMENT DIFFICILE
5	DIFFICILE
6	
7	TRÈS DIFFICILE
8	
9	TRÈS TRÈS DIFFICILE
10	MAXIMUM

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Annexes -

**INDICE DE
PERCEPTION
DE FATIGUE**



Adapté de l'échelle de Borg
pour la fatigue 2011

0	AUCUNE FATIGUE
1	TRÈS MINIME
2	LÉGÈRE
3	MODÉRÉE
4	
5	INTENSE
6	
7	TRÈS INTENSE
8	
9	EXTRÊME
10	TOTALEMENT ÉPUISÉ

« Répertoire de séances d'entraînement »

- Annexes -

% de la Fréquence Cardiaque en fonction des Zones

Zones
d'entraînement

Intensité
en % F.C.M.R.

Perception *
de l'effort

Qualités fonctionnelles

Zone 1	65-73%	1 à 3	Endurance (Entraînement de récupération)
Zone 2	74-81%	4 à 6	Endurance (entraînement continu lent)
Zone 3	82-90%	5 à 7	Endurance aérobie limite
Zone 4	91-97%	7 à 9	PAM

* *La perception de l'effort augmente avec le volume ou la fatigue préalable.*

« Répertoire de séances d'entraînement »

Annexes

% de la Vitesse Aérobie Maximale en fonction des Zones

Zones
d'entraînement

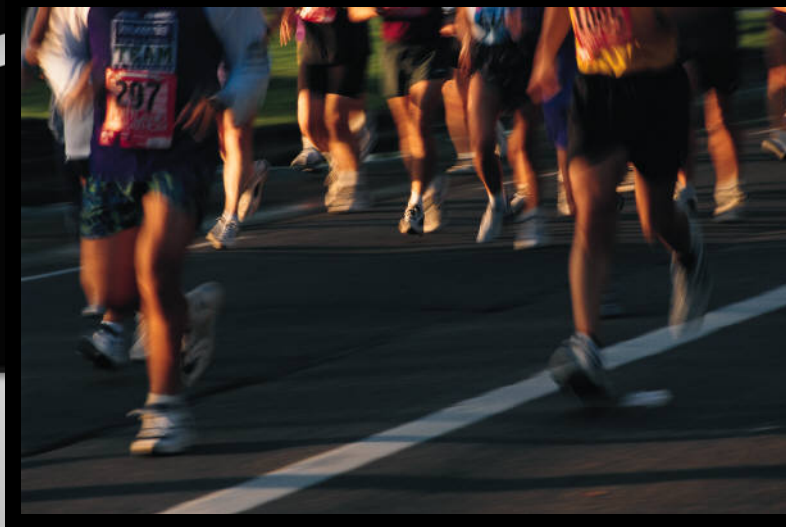
Intensité
en % VAM

Perception *
de l'effort

Qualités fonctionnelles

Zone 1	55-64%	1 à 3	Endurance (Entraînement de récupération)
Zone 2	65-74%	4 à 6	Endurance (entraînement continu lent)
Zone 3	75-85%	5 à 7	Endurance aérobie limite
Zone 4	86-110%	7 à 9	PAM

* *La perception de l'effort augmente avec le volume ou la fatigue préalable.*



****Pour une application du « Répertoire de séances d'entraînement », référez-vous au « Programme de 12 semaines préparatoire à un 10 km » sur le site www.kmag.ca .***