

LES DIFFERENTES NOTIONS D'ENDURANCE

1/ENDURANCE DE LONGUE DUREE (AEROBIE)

Définition :

Capacité à maintenir le plus longtemps possible des efforts d'intensité inférieure à 65% de la PMA.

Puissance Maximale Aérobie (PMA) :

Le volume d'oxygène consommé augmente avec l'intensité de l'exercice ; au-delà d'une certaine intensité, il n'augmente plus : le sportif a atteint son VO_2 max. (consommation maximale d'oxygène) ou *puissance maximale aérobie (PMA)*.

Pourquoi développer cette qualité ? :

Elle est nécessaire (entre autre) :

- pour l'entretien de l'état physique général
- pour permettre un travail à des intensités plus élevées
- pour faire reculer l'apparition de la fatigue dans le développement des autres qualités physiques
- pour une meilleure récupération post exercice, quelque soit la nature de l'exercice

Principes de développement de cette qualité :

Engager des masses musculaires importantes en lien ou non avec notre activité (principe de la PPG)

Faire des efforts sur une durée la plus longue possible à une intensité inférieure au seuil anaérobie

Les formes de travail :

- exercice de longue durée en continue
- fart-leck : compromis entre travail en continu et travail avec variations d'allures
- exercices intermittents avec temps de récupération compris entre 30'' et 1' (ex : 4 X 15' r=1')

Fréquence d'entraînement :

3 séances/semaine, apparition des progrès après une dizaine de semaines

Quand développer cette qualité ? :

Tout au long de sa carrière et de sa vie, mais le plus bénéfique est à partir de l'adolescence

Tout au long de la saison, mais en particulier au début

2/ENDURANCE DE MOYENNE DUREE (PUISSANCE AEROBIE)

Définition :

Capacité à maintenir le plus longtemps possible une intensité se situant entre 70 et 100% de la PMA et sur des durées de 3' à 10' – 15'

Pourquoi développer cette qualité ? :

Elle est nécessaire :

- lorsque c'est la nature même de l'activité
- pour l'entretien de l'état physique général
- pour parfaire l'endurance de longue durée
- pour permettre un travail à des intensités plus élevées
- pour favoriser la rapidité des processus de récupération

Principes de développement de cette qualité :

Engager des masses musculaires importantes et en rapport avec la spécificité de la pratique

Faire des efforts situés entre 70 et 100% de la PMA

Les formes de travail :

Travail intermittent sous forme de fractionné avec récupération active, temps de travail inférieur à 20', temps de récupération égal ou inférieur au temps de travail (ex : 4 X 4' ra=3' ; 6 X 3' ra=2')

Fréquence d'entraînement :

3 séances/semaine en phase de développement, apparition des progrès après 6 à 8 semaines

Quand développer cette qualité ? :

Carrière : On peut démarrer progressivement au cours de l'adolescence

Saison : En phase pré compétitive

3/ENDURANCE DE COURTE DUREE (ANAEROBIE LACTIQUE)

Définition :

Capacité à maintenir le plus longtemps possible des efforts d'intensité supérieure à la PMA de 30'' à 2' – 3'.

Pourquoi développer cette qualité ? :

Elle est nécessaire (entre autre) :

- lorsque c'est la nature même de l'activité
- pour les exercices qui créent des dettes d'O₂ importants (tolérance aux lactates)

Principes de développement de cette qualité :

Engager des muscles spécifiques à l'activité

Faire des efforts d'intensité supérieure à la PMA à 90% ou 95% de la vitesse maximale

Les formes de travail :

Travail intermittent sous forme de fractionné avec récupération active ou passive, temps de travail inférieur à 10', temps de récupération supérieur (jusqu'à 3 fois) au temps de travail (ex : 8 X 1' rp=3' ; 5 X 400 m. départ ttes les 5')

Fréquence d'entraînement :

2 à 3 séances/semaine, apparition des progrès après 4 à 6 semaines

Quand développer cette qualité ? :

Dans un plan de carrière : après la puberté

Dans une saison : après un travail d'endurance de moyenne durée et dans un cadre de préparation spécifique à la compétition

4/ VITESSE (ANAEROBIE ALACTIQUE)

Définition :

Faculté d'effectuer des actions motrices provoquant un déplacement du corps ou d'une partie du corps, avec la plus grande rapidité possible, sur des périodes de temps courtes ne faisant pas apparaître la notion de fatigue (vitesse de réaction, vitesse d'exécution d'un mouvement isolé, fréquence gestuelle (vélocité)).

Pourquoi développer cette qualité ? :

Elle est nécessaire (entre autre) :

- lorsque c'est la nature même de l'activité
- pour favoriser le travail à des intensités élevées

Principes de développement de cette qualité :

Engager des muscles spécifiques à l'activité pour les adultes, pour les enfants toutes les situations de jeu sont intéressantes

Réaliser les exercices après un bon échauffement

Réaliser les exercices dans un état de fraîcheur

Effectuer tous les exercices à intensité maximale

Les formes de travail :

Travail intermittent sous forme de fractionnés (sprints) avec récupération passive,

Temps de travail situé entre 5 et 15'', temps de récupération situé entre 3'et 5', nombre de répétition située entre 10 et 20 selon de temps de travail initia

Fréquence d'entraînement :

1 à 2 séances/semaine, apparition des progrès après 4 à 6 semaines

Quand développer cette qualité ? :

Dans un plan de carrière : avant la puberté

Dans une saison : stimuler cette qualité tout au long de l'année et la développer en phase précompétitive