Réflexions relatives à la tabelle de l'entraînement par intervalles

Autor(en): **Studer, J.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [7]

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996463

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Réflexions relatives à la tabelle de l'entraînement par intervalles

Par J. Studer, maître de sport EFGS

Principes de l'entraînement par intervalles

Le principe de l'entraînement par intervalles consiste dans l'alternance de périodes ou parcours d'efforts et de périodes de récupération au trot ou en marchant. Il a comme effet l'amélioration de l'endurance, qualité primordiale du coureur de fond, et dans une certaine mesure de la résistance nécessaire au coureur de demi-fond, lorsque les parcours de course deviennent plus rapides.
Cette méthode d'entraînement a fait ses preuves: pourtant il faut savoir qu'aucune méthode n'est valable si la volonté de l'athlète est absente et que cette méthode ne constitue pas un entraînement complet. Cela signifie qu'une bonne mise en train est de rigueur et qu'un parcours de fond de plus de 10 km., au moins une fois par semaine, s'est révélé très utile.
L'entraînement préconisé est en principe quotidien, mais il n'est pas toujours accessible à tous. Le nombre des séances d'entraînement dépend aussi de la période de l'année, de l'âge de l'athlète, de ses occupations professionnelles, du temps qu'il a pour s'entraîner et se reposer.

Mode d'emploi de la tabelle.

Dans l'organisation d'un entraînement par intervalles, il faut tenir compte des facteurs suivants. Tout d'abord, il s'agit de déterminer les distances et la cadence à laquelle celles-ci seront parcourues ; ensuite de fixer le nombre de répétitions et le temps de récupération.

Les distances :

L'entraînement peut s'effectuer sur une piste cendrée ou en pleine nature. Si l'entraînement sur piste facilite l'apprentissage de la notion du train et de la technique de course, l'entraînement en pleine nature est psychologiquement plus agréable. Quant au choix des distances, il se fera de préférence en descendant la gamme, donc en couvrant des distances plus longues en hiver et plus courtes en été.
Dans notre tabelle nous avons choisi 4 distances allant du 400 m. au 100 m. Nous pensons que les distances idéales sont celles du 300 m. et du 200 m.

La cadence de course :

Il est difficile de fixer des chiffres précis car la valeur de l'athlète, ses facultés de récupération — indices visibles à l'œil de l'entraîneur — sont déterminantes. Il convient avant tout de respecter une judicieuse progression par cycles de 3 à 4 semaines. La cadence de course, en hiver, se situe approximativement au 60 % de ses possibilités et se développe de telle façon qu'elle monte au maximum au 80 % en été, ce qui représente donc une progression de 15 à 20 % pour un laps de temps de 5 à 6 mois.
Pour déterminer les temps dans notre tabelle, nous nous sommes basés sur un temps de base idéal de 54 sec. au 400 m., ce qui constitue déjà une bonne performance pour un coureur de fond. Les maximums et minimums imposés sont 18 sec. et 14,5 sec. pour les parcours de 100 m., 36 et 30 sec. au 200 m., 54 et 47 sec. au 300 m. et 72 et 63 sec. au 400 m.
Si le temps de base idéal du coureur est plus vite, les cadences de course seront en conséquence plus rapides.

Nombre de répétitions des parcours :

Le nombre de répétitions est subordonné à l'âge de l'athlète, à son stade de développement et à sa condition physique. Les chiffres mentionnés représentent des normes maximums pour un athlète bien entraîné et dont les modifications physiologiques sont terminées. Pour le débutant, ces chiffres représentent un objectif qui sera atteint après une judicieuse progression, en tenant compte du train de course lent, et c'est seulement après avoir assimilé ce programme (travail hivernal) qu'il pourra alors accélérer la cadence de course.
Exemple : débuter par 10 répétitions de 300 m. en 54 sec. pour arriver à 20 répétitions et ensuite accélérer le train de course à 52 sec., etc.

Les temps de récupération (intervalles) :

Les modifications physiologiques (accroissement du volume du cœur, meilleure capillarisation des muscles, etc.) n'interviennent en général qu'après 2 à 3 années de travail. Les temps de récupération pour le débutant seront donc nettement plus longs (doubles) que ceux indiqués dans la tabelle.
Un procédé valable pour déterminer ce temps de récupération consiste à contrôler le pouls. Un rythme de 180 pulsations à la minute, sitôt après l'effort, est encore normal ; l'intervalle doit permettre au cœur de se rétablir à 120 pulsations-minute pour reproduire son effort. Ce temps de récupération est déterminant pour la progression et l'intensité du travail dans l'entraînement par intervalles.

Lecture de la tabelle :

Les 4 facteurs d'un entraînement par intervalles sont déterminés dans notre tabelle

— par des lignes horizontales, pour ce qui concerne les parcours et le nombre de répétitions,

— par des lignes verticales pour ce qui est de la cadence de course et des temps de récupération.

Sur la base de ce graphique, nous constatons que, plus les parcours s'allongent, plus le nombre de répétitions diminue.
Exemple : 30—40 répétitions pour un parcours de 100 m. / 10—15 pour un parcours de 400 m. D'autre part, plus la durée de course augmente, plus le temps de récupération s'élève. Exemple : 14,5 sec. d'effort, 45 sec. de récupération / 63 sec. d'effort = 90 sec. de récupération.

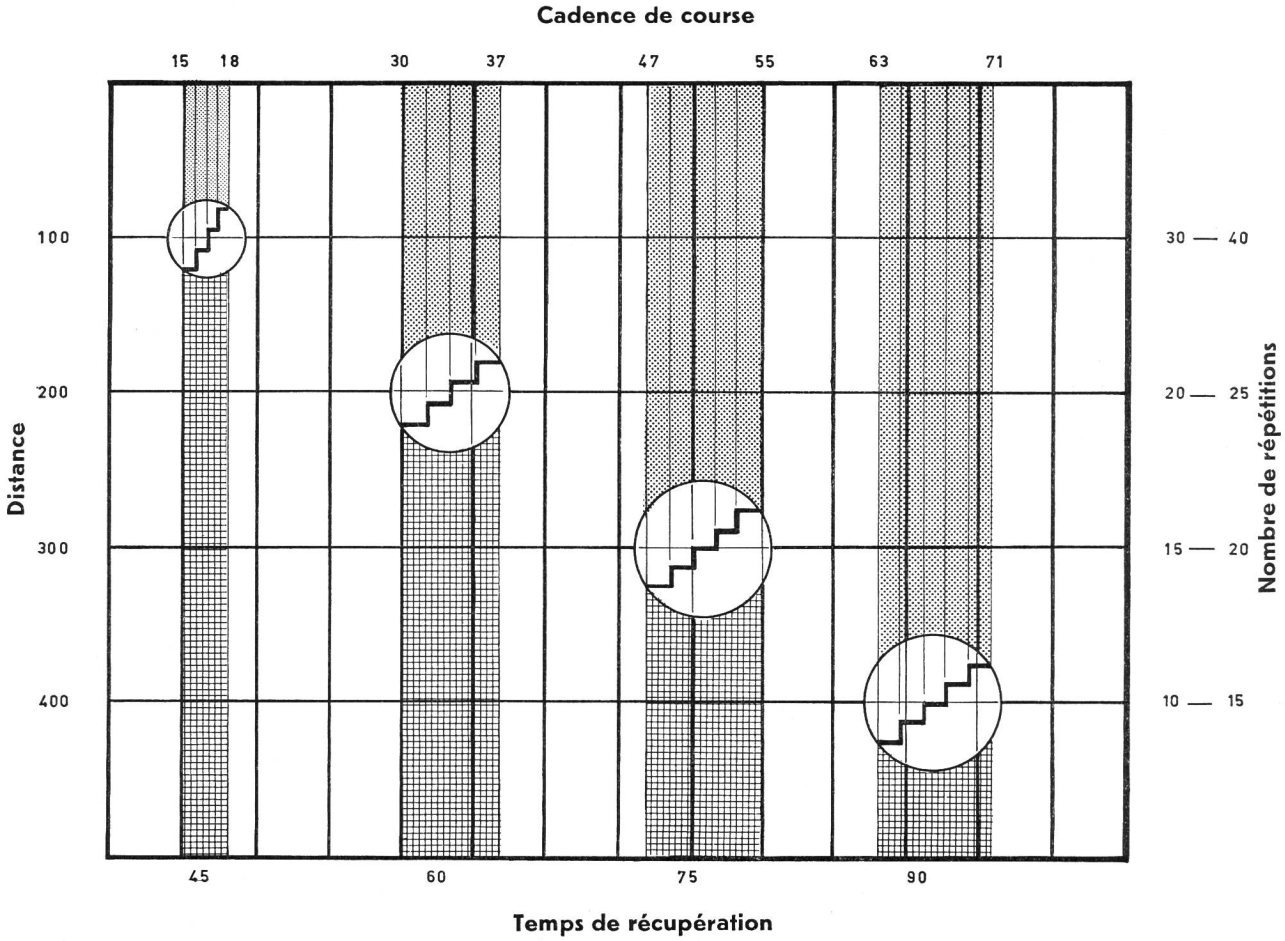
Formes de travail :

Enfin il convient de signaler que, pour éviter trop de monotonie, on peut procéder à un entraînement par intervalles sous plusieurs formes.
Nous distinguons :

La forme simple, où l'athlète doit parcourir un nombre déterminé de fois une distance fixe, dans un certain temps. Exemple : 40 x 100 m. en 16 sec. et 45 sec. de récupération.

La forme mixte où les distances et les intervalles varient :
Exemple : 100 m. de course, 45 sec. de récupération. /

200 m., 60 sec. de récupération. / 300 m., 75 sec. de récupération. / 400 m., 90 sec. de récupération et redescendre la gamme des parcours, etc.
La forme par séries où l'intervalle après une série de course est plus long qu'entre les distances normales : Exemple : 5 x 200 m. avec intervalle de 60 sec., puis 5 x 300 m., etc. Intervalle de 5 minutes entre chaque série.



Hygiène sportive

La bonne alimentation fait de grands athlètes

La victoire ou la défaite dépend de notre potentiel d'énergie et d'endurance ; seule l'alimentation bien conçue peut dispenser ces facteurs vitaux : voilà ce qui pourrait servir d'avant-propos à cet exposé.
Si la force est la qualité la plus utile, la plus admirée, la plus importante chez la plupart des athlètes, la force sera de faible poids là où il n'y aura pas des sources d'énergie pour l'étayer derrière soi. Un moteur peut être construit pour développer une puissance de 350 CV, mais s'il n'est pas alimenté par le combustible adéquat, il ne fournira qu'une fraction de cette puissance initiale. Le corps humain, à la même enseigne, ne peut pas exprimer sa pleine puissance si, de sa part, il ne dispose pas d'aliments énergétiques adaptés à cette fonction.
Plus d'un d'entre nous se rend compte, dans la plupart des sports, que la résistance d'un homme décide de la valeur de ses performances, mais le plus important de tout est que le corps fournisse les substances nutritives dont il a besoin pour faire face aux exigences de l'effort.

Sobriété de vie

Une hygiène de vie saine est un atout de maître dans la réussite d'une victoire sportive et pour le gain de l'endurance. L'usage du café, de l'alcool devrait être supprimé radicalement ou réduit à un minimum ; l'usage du tabac doit, par contre, être sévèrement proscrit. Il existe des stimulants occasionnels qui renforcent une énergie contenue dans le corps à l'état latent. Ils n'apportent ni ne créent cette énergie.
Une vie de modération à tous égards devrait être observée. Il faut se soumettre à une vie et à un entraînement réguliers. Mais tout ce capital-santé n'aura sa pleine raison d'être que s'il est complété par un apport de substances dont il a besoin pour la tonicité musculaire, l'intégrité organique, la restauration des tissus, les réserves d'énergie.
L'entraînement régulier améliore le potentiel d'énergie organique, active les organes et les glandes, aide à l'élimination des déchets, des poisons, des toxiques qu'engendre la fatigue. Lorsque la quantité de déchets n'est pas bien évacuée, il se forme des dépôts d'acide lactique et autres résidus de fatigue. Ceux-ci ruinent l'intégrité organique et font comprendre à l'athlète qu'il sera devancé par d'autres, au bénéfice d'une meilleure condition physique peut-être, mais vraisemblablement mieux alimentés.
L'organisme a besoin d'une variété d'aliments naturels qui développent l'endurance et un pouvoir de récupération rapide. L'aliment sélectif, en plus d'être un dispenseur d'énergie corporelle, confère également de la