

Allures d'entraînement - Repères d'effort - exemples

	Allures et appellation	Filières énergétiques privilégiées.	Pourcentage moyen de VMA	Type d'effort correspondant	Type de carburants utilisés. Notions à connaître	exemple de séance CP5
Z O N E V E R T E	ENDURANCE <u>Allure 1 = footing très lent</u> VMA moins 3 à 4 kmh environ	Uniquement aérobie	50 à 60 %	ECHAUFFEMENT RECUPERATION l'échauffement (10 à 20'), la récupération(20 à 40'), AMINCISSEMENT de la silhouette (30' à plusieurs heures). Repère: <u>je suis capable de parler en continu.</u>	Essentiellement des lipides mais le délai d'intervention est long(le corps utilise au début de l'effort des glucides). Nécessité de courir ou marcher longtemps pour brûler les graisses. Comment sont stockés les sucres et pourquoi(insuline)?	*5X5' en allure lente R=1' marchée * 3X8' r=2' marche * 2X13' r=2' marche * 1X30' non stop 300m trottée 100m marche
	SEUIL AEROBIE (aussi appelé 1er seuil ventilatoire : SV1) <u>Allure 2 facile = footing souple à moyen</u> VMA moins 3 kmh	Aérobie +	60 à 75 %	FOOTING RAPIDE <u>Je respire aisément, je suis capable de parler par bribes de phrase</u> Le temps de travail dans cette zone à l'entraînement se situe de 20-30' (débutant) à 1h30' voire plus encore (athlète de haut niveau)	Mélange composé à part égale de glucides et lipides. Un coureur consomme environ <u>1 Kcal/Kg/Km</u> . Un muscle consomme plus d'énergie que les graisses (métabolisme de base plus important)	Exercices à base de travail continu fonction de la VMA du sujet, de sa motivation. Les récupérations seront actives ou semi actives (course ou marche)
B L E U E	Seuil anaérobie (aussi appelé 2ème seuil ventilatoire : SV2) <u>Allure 2 soutenue</u> VMA moins 2 à 3 kmh	Aérobie ++ et Anaérobie lactique +	75 à 85%	<u>je ne peux plus suivre une conversation, à la limite un mot de temps en temps.</u> Le temps de travail dans cette zone au total se situe entre 15' (débutant) à 1h (athlète de haut niveau)	*Quantité de glucose dans le sang= 1g/l*Hypoglycémie-hypoglycémie réactionnelle. *Mélange composé majoritairement de glucides. Début apparition AL (acidité mais aussi carburant) *différenciation sucres lents ou rapides(index glycémique)	Travail fractionné de 3 à 10' suivant l'intensité des exercices. Récup 1/2 tps d'effort (marchée+course)
Z O N E R O U G E	<u>VMA ou allure 3</u> Intermittent court à moyen VMA moins 1 à + 0,5 kmh	Aérobie +++ et Anaérobie lactique ++	90 à 105%	Proche de la vitesse maximale aérobie; <u>je suis en hyperventilation, je ne peux soutenir l'effort que quelques minutes à VMA.</u> (de 3 à 7' suivant le niveau d'expertise). Temps total de travail de 20' à 30' max (puissance aérobie)	Montée franche de l'acide lactique si le temps de soutien dépasse les 40". Le travail intermittent très court permet de contourner cet inconvénient (15/15- 30/30). Hydratation - Repas avant effort- alimentation pdt effort long(plus d'1h)	Exercices à base de travail essentiellement intermittent de 1' à 3'max sans dépasser VMA pour réussir sur 30'. Ex: 10 X 1' r=1'
	Lactique (à éviter dans le cadre d'une épreuve de 30')	Anaérobie purement lactique +++ (et aérobie suivant la durée d'exercice)	110 à 140-150%	Je ne peux maintenir l'intensité que 30" à 2' au maximum (capacité lactique : allure du 200 NL) ou 30-45 secondes (puissance lactique : 200 m à bloc en course à pied)	Délai d'intervention court, puissance élevée Production de déchets et acidité ds la cellule. Temps de soutien limité (30 à 45 "). Carburants= glucose uniquement	
Z O N E V I T E S S E	Vitesse	Anaérobie alactique (vitesse)	> à 140-150%	Travail de vitesse: intensité maximale, je ne peux pas aller plus vite (sprints efforts de 5 à 10 secondes)	ATP - CP	

* la VMA est la Vitesse Maximale Aérobie (en km/h)