

Comment élaborer une séance d'intervalles

Yannick Bédard

B.Sc en Kinésiologie – Entraîneur niveau 3 PNCE

www.cibleperformance.com

Afin de créer une bonne séance d'intervalle, il faut d'abord avoir un objectif. Quel est le vôtre ?

Il est possible de travailler sur plusieurs systèmes énergétiques en modulant l'intensité et la durée des efforts. Si par exemple nous désirons améliorer l'endurance, l'intensité sera moins élevée que si nous voulons travailler la puissance aérobie maximale (PAM).

Il est bien de comprendre également qu'il est impossible d'isoler complètement un facteur de performance. Il aura un impact sur les valeurs physiologiques avoisinantes. Si par exemple nous travaillons sur l'intensité de notre PAM, ceci aura un effet sur la capacité anaérobie et les puissances critiques de haute endurance.

INTENSITÉ ET EFFET POTENTIEL			
INTENSITÉ	CAPACITÉ ANAÉROBIE	PUISSANCE AÉROBIE MAXIMALE (PAM)	ENDURANCE AÉROBIE
110% PAM	+++++	++	
105% PAM	++++	+++	
100% PAM	+++	+++++	+
95% PAM	++	++++	++
90% PAM	+	+++	+++
85% PAM		++	+++++
80% PAM		+	++++
75% PAM			+++
70% PAM			++
65% PAM			+

Adaptation de Guy Thibault (Sport d'endurance : Entraînement et performance)

L'intensité des efforts est donc le principal facteur à déterminer lors de la création d'une séance d'intervalle. Il faut ensuite déterminer la durée des efforts. Il est évident que plus l'intensité est élevée, moins la durée devra être longue. Si par exemple on travaille à la PAM qui est une intensité que l'on peut maintenir environ 6 minutes, des efforts de 1 à 2 minutes seront assez exigeants. Si l'on travaille plutôt sur l'endurance avec des efforts sur une intensité que l'on pourrait maintenir au maximum 30 minutes, on peut alors penser à des efforts de 3 à 10 minutes.



Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Viennent ensuite les périodes de récupération. Selon le même principe, plus l'intensité est élevée, plus la période de récupération doit être longue pour en récupérer. Je suggère pour débuter que les intervalles à plus de 100% de la PAM devraient avoir un repos égal ou supérieur à la période d'intensité. Pour les intervalles à plus faible intensité (75 à 90%) qui travailleront davantage l'endurance, je conseille également de débuter par un repos égal et de diminuer lorsque vous voudrez un peu plus de sollicitation.

Qu'en est-il de l'intensité de récupération? On parle souvent de 50% de la PAM. Il est toutefois possible d'avoir des périodes de récupération plus soutenues afin de forcer le corps à récupérer dans des conditions non optimales. C'est un principe plus utilisé chez les coureurs afin de simuler la course et le peloton.

Bon entraînement !

Yannick Bédard

B.Sc Kinésiologie

Entraîneur niveau 3 PNCE

ybedard@cibleperformance.com

www.cibleperformance.com

Tous droits réservés



À propos de :

Yannick Bédard, Cible Performance

Bachelier en kinésiologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, Yannick est certifié entraîneur niveau 3 du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE). Il est actuellement étudiant à la maîtrise en sciences de l'activité physique. Des connaissances qui s'ajoutent à une expérience de cycliste de niveau international afin de vous donner les outils nécessaires pour atteindre vos objectifs.

Grâce à son entreprise spécialisée dans les services d'entraînement personnalisés, il œuvre principalement dans la planification d'entraînement pour tous les types de cyclistes. Il s'implique également avec plusieurs équipes et organisations dans le but de développer le cyclisme au Québec.

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec