

## Cahier pratique 30: Endurance

**Pour améliorer son endurance, rien ne sert de courir autour d'un terrain à un rythme constant. Alternance, variété et spécificité, tels sont les mots d'ordre à respecter pour progresser.**

Pas de performance sans endurance! Pour certains sports, c'est le facteur décisif, pour d'autres, une bonne endurance est la condition de base pour résister à la fatigue, rester constant sur une longue période et récupérer plus vite.



### Effets en cascade

Etre endurant signifie être capable, lors de charges physiques, mentales, émotionnelles et sensori-motrices, de retarder l'apparition de la fatigue et de récupérer rapidement. Cette capacité peut être entraînée et améliorée à tout âge.

Le sportif qui dispose d'une bonne endurance de base, ?

- peut maintenir une grande qualité de mouvement sur une grande durée;
- peut se concentrer plus longtemps, prendre la bonne décision, anticiper et réagir; ?
- peut récupérer plus rapidement d'un effort; ?
- se met à l'abri de certaines blessures dues à la fatigue physique et mentale; ?
- s'entraîne de manière plus efficace.

### A chaque période ses accents

Le footballeur doit pouvoir enchaîner des démarrages très rapides avec des changements de direction, des sprints plus ou moins longs, le tout sur la durée d'une partie. Il a besoin d'une qualité d'endurance différentes de celle qui prévaut chez le marathonien. En phase pré-compétitive et compétitive, l'entraînement de l'endurance doit se rapprocher des efforts spécifiques à la discipline.

En phase préparatoire, l'endurance de base sera développée davantage à condition de varier les sollicitations et les formes d'entraînement. La périodisation de l'entraînement est donc primordiale pour développer de manière optimale l'endurance des athlètes et des joueurs de sports collectifs.

### Guide d'entraînement

Le choix de l'intensité est un facteur décisif. Le tableau en début de cahier donne une vue d'ensemble que chacun peut adapter à sa discipline. L'endurance de base avec des exercices et des méthodes correspondantes. Les formes d'exercices se rapprochent des diverses disciplines, avec une suite méthodologique (de l'endurance de base à la forme compétitive). La dernière double page résume les méthodes et contenus pour quatre disciplines bien distinctes.

[Cahier pratique 30: Endurance](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**