

## Cahier pratique 6: Entraînement intermittent

**Chaque discipline sportive requiert une bonne base d'endurance générale, mais aussi et surtout une endurance spécifique. Et cette composante ne s'entraîne pas en alignant des tours de terrain. Ce cahier pratique présente des unités d'entraînement courtes et intensives qui répondent au profil d'exigence de divers sports.**

Le footballeur, pour ses démarrages et changements de direction rapides, a d'autres besoins que le marathonien. Le judoka alterne les mouvements explosifs avec des positions d'attente. Dans le domaine de l'endurance, ces trois athlètes travailleront sur un registre différent.



Les formes d'entraînement intermittent, avec des séquences courtes et intensives entrecoupées de pauses plus ou moins longues, répondent bien aux exigences des disciplines à caractère explosif et aux sports collectifs.

### La qualité dans la durée

Intermittent signifie «qui s'arrête et qui reprend par intervalles». Le principe de cette forme d'entraînement repose sur l'alternance d'exercices plus ou moins brefs et intensifs avec des pauses actives. Les exercices peuvent être à caractère technique, tactique ou principalement conditionnel. Les pauses permettent aux muscles de récupérer pour être dispos lors de l'exercice suivant.

L'entraînement intermittent se distingue de l'entraînement par intervalles par la qualité recherchée lors de l'exécution du mouvement et par la durée réduite des charges et des pauses. L'endurance intermittente est toujours combinée – contrairement à l'entraînement par intervalles – avec un élément technique, tactique ou conditionnel. C'est donc plus un entraînement spécifique à la discipline sportive, avec une qualité d'exécution que l'on cherche à prolonger.

### Réponse sur le terrain

Les deux premières pages du cahier rappellent les fonctions et les modalités de l'entraînement intermittent. La double page suivante illustre le passage de la théorie à la pratique, avec la présentation d'une séquence détaillée. Enfin, des spécialistes issus de diverses disciplines proposent l'application concrète de tous ces principes de la page 6 à la page 15.

[Cahier pratique 6: Entraînement intermittent](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO