Endurance: Cinq méthodes d'entraînement

Plusieurs méthodes existent pour entraîner l'endurance. Les différences se situent au niveau de l'intensité et de la durée des intervalles. Bref aperçu.

Méthode continue

Efforts ininterrompus, sur une longue durée. Si l'intensité est constante, on parle de méthode continue extensive ou intensive selon le tempo. Exemple: footing d'une heure sur terrain plat. Si l'intensité varie, on parle de méthode continue à durée variable. Exemples: jeux de course, fartlek, courir en terrain vallonné, etc.

Méthode par intervalles

Alternance d'efforts et de phases de récupération. La longueur des pauses ne permet pas une récupération complète. Les pauses sont actives (footing, exercices de gymnastique, sautiller, etc.). Méthode par intervalles extensive: intervalles de moyenne à longue durée, d'une intensité basse à moyenne. Exemple: 6 × 2 min de course avec 1 min de pauses entre chaque effort. Méthode par intervalles intensive: intervalles de courte à moyenne durée, à intensité élevée. Exemple: 5 × 400 m de course avec 2 min de pause (ou reprise après que son pouls est redescendu à 120 battements/minute).

Méthode par répétitions

Alternance d'efforts moyens à intensifs et de récupération complète. Les pauses peuvent être actives (par ex. très léger footing) ou passives. Exemple: 3 × 400 m avec 15 min de pause entre chaque série.

Méthode intermittente (ou alternée)

Efforts très courts, très intensifs et de grande qualité technique, avec des pauses courtes et actives. Exemple: sprint (20 m) – footing (10 sec) – parcours de dribble – footing – 5 sauts de haies – footing – 1 contre 1 avec tir au panier (7 sec) – footing – sprint (20 m) – footing, etc. Durée totale: 5 à 10 min.

Méthode de compétition

Efforts dans des conditions analogues à celles d'un concours ou d'un test chronométré. Exemples: demi-marathon (pour les marathoniens); matchs amicaux.

Les méthodes continues ainsi que la méthode par intervalles extensive conviennent à l'entraînement de l'endurance de base. Les formes intensives (méthodes par intervalles intensive, par répétitions, intermittente et de compétition) sont utilisées avant tout pour l'entraînement de l'endurance spécifique en phase pré-compétitive et compétitive.

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO