

Endurance: Conseils pour l'entraînement

L'efficacité de l'entraînement passe par le bon choix des intensités. Les jeunes et les débutants ont souvent de la peine à estimer les différents rythmes et à gérer un effort sur une durée plus ou moins longue.



La prise en compte de la respiration, de l'état de fatigue et de la fréquence cardiaque facilite l'estimation de l'intensité d'un exercice. Avec les enfants, si on veut travailler dans le registre aérobie, on leur dira qu'ils doivent toujours être capables de parler. Chez les adolescents et les adultes débutants, il est judicieux d'introduire les notions de fréquence cardiaque maximale (F_{cmax}). Pour cela, on déterminera le seuil anaérobie via les tests d'endurance (Conconi, test par palier, etc.). Le tableau ci-joint montre les rapports entre l'intensité, l'appréciation subjective de fatigue (échelle de Borg) et d'autres paramètres d'entraînement.

Degrés d'intensité en relation avec les différents paramètres de l'entraînement

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO