

Entraînement intermittent: Traitement spécial pour fibres rapides

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 dossier 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.

→ [Nos propositions d'exercices pour six sports et un circuit de force](#)

Questions – réponses

A qui l'entraînement intermittent est-il destiné? Ce type d'entraînement s'adresse principalement au sport de compétition et de pointe. Mais son caractère ludique peut également convenir à des jeunes et même des enfants, à condition d'appliquer les bonnes intensités.

Quels éléments importants doit-on observer pour sa mise en pratique? Le dosage entre les phases de travail et les pauses est décisif. Il faut que l'acidose n'augmente pas trop et que, dans le même temps, l'activation générale reste haute (la fréquence cardiaque ne devra pas descendre sous les 120 pulsations/minute). La qualité d'exécution reste primordiale. Si elle baisse, c'est que la charge est trop importante. Il faut dès lors l'adapter, soit en allongeant la pause, soit en diminuant le nombre d'exercices ou leur durée.

Où réside la différence avec l'entraînement par intervalles? L'entraînement intermittent met plus l'accent sur la qualité des exercices et leur variété (exercices techniques, tactiques, conditionnels). La durée des temps de travail et de récupération est aussi plus courte et la fréquence cardiaque enregistre moins d'écart.

Existe-t-il des désavantages à cette forme d'entraînement? En raison de la durée totale de la charge, la vitesse pure et l'explosivité musculaire ne sont pas sollicitées optimalement. L'état d'entraînement de l'athlète ou des intensités mal adaptées peuvent par ailleurs détériorer la qualité d'exécution.

Source: Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 6/2005: Entraînement intermittent. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO