

# Entraînement intermittent – Athlétisme: Haut, vite et loin

De bonnes capacités d'endurance accélèrent la récupération après des charges de travail intensives. Elles sont indispensables aux sprinters, sauteurs et lanceurs. Nos propositions d'exercices.



En raison de la brièveté des pauses, l'entraînement intermittent a un effet positif sur les capacités d'endurance. Les capacités techniques et conditionnelles (vitesse et explosivité) ne trouvent pas, par contre, leur terrain optimal.

Pour les sprints, sauts et lancers, l'entraînement propre à l'athlétisme utilise d'autres formes qui ne sollicitent pas l'endurance, sauf pendant la période préparatoire.

La durée totale des sollicitations est comprise entre 10 et 30 minutes. Les pauses peuvent varier selon le niveau des athlètes.

[Entraînement intermittent – Athlétisme: Exercices et indications](#) (pdf)

---

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