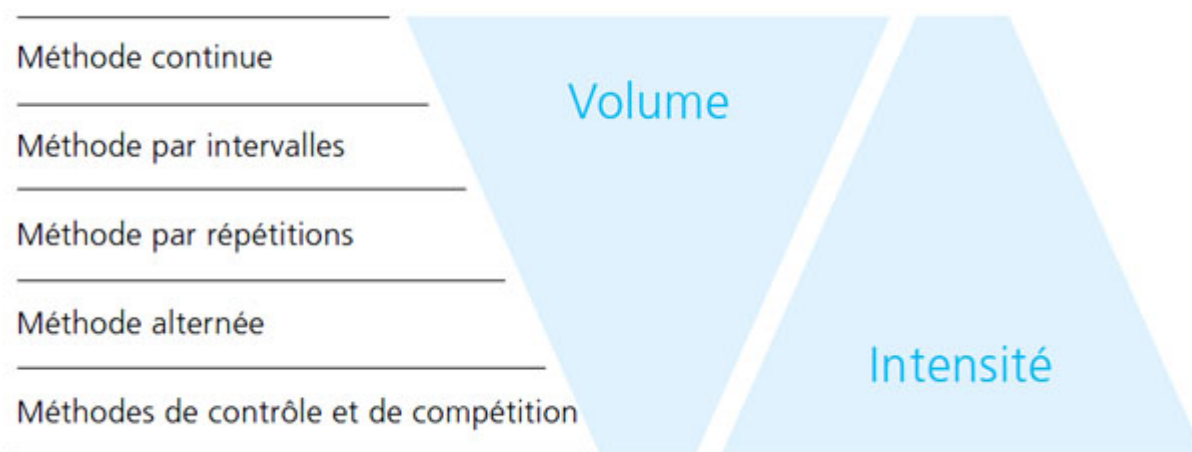


# Sports des adultes – Endurance ludique: Méthodes d'entraînement de l'endurance

Il existe plusieurs méthodes qui permettent d'augmenter ses capacités cardio-pulmonaires. Elles se différencient principalement par le volume et l'intensité des efforts.

Les adultes qui pratiquent un entraînement d'endurance privilégient les méthodes axées sur le volume (méthode continue ou par intervalles) plutôt que sur l'intensité (méthode alternée ou méthode de test et de compétition).



Rapport entre volume et intensité des différentes méthodes d'entraînement (Hegner, 2009, p. 203).

**Méthode continue:** Efforts ininterrompus, d'intensité constante ou variable, pendant une durée prolongée.

Exemples:

- Méthode longue durée: course d'endurance extensive ou intensive.
- Méthode à durée variable: fartlek (courir ou pédaler en alternant les phases de haute et de faible intensité).

**Méthode par intervalles:** Alternance systématique de phases d'effort et de récupération. La durée des pauses ne permet pas une récupération complète. Les pauses sont actives (trotter, nager en toute décontraction, réaliser des exercices de gymnastique faciles).

Exemples:

- Entraînement par intervalles intensif ou extensif.
- Entraînement par intervalles courts/moyens /longs.

**Méthode par répétitions:** Alternance systématique de phases d'effort et de récupération. La durée de la pause est calculée de façon à permettre une récupération quasi complète (régénération active et passive). Exemples:

- Entraînement par répétitions intensif ou extensif.
- Méthode des répétitions courtes/moyennes /longues.

**Méthode alternée:** Efforts courts, intensifs et de grande qualité, en alternance continue avec des pauses de récupération courtes et actives.

Exemple:

- Trottiner 15 minutes et franchir 5 haies toutes les 10 s.

**Méthode de test et de compétition:** Efforts dans des conditions de test et de compétition.

Exemples:

- Test de Cooper;
- Matches amicaux.

Les méthodes continues ainsi que la méthode par intervalles extensive constituent les formes d'entraînement pour l'endurance de base. Les formes plus intensives (méthode par intervalles intensive, par répétitions, alternée et de compétition) sont appliquées avant tout pour l'entraînement de l'endurance spécifique durant la période de préparation ou de compétition.

Les niveaux d'intensité de charges («très facile», «facile», «moyen», «difficile», «très difficile») peuvent être fixés en adéquation avec d'autres paramètres d'entraînement (sensations, règle de la conversation, métabolisme énergétique, effet recherché par la séance, etc.). Le présent tableau explicite les rapports entre les différents aspects subjectifs, physiologiques et scientifiques.

---

Source: [Hegner, J. \(2009\). Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/ BASPO.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**