

Running – Formes d'entraînement pour améliorer l'endurance: Intervalles

L'entraînement par intervalles est considéré comme la méthode la plus efficace pour améliorer le tempo de course et se déroule aux niveaux 4 et 5. Avec l'entraînement par intervalles, les différentes phases d'effort et les pauses sont clairement définies.



- Avec l'entraînement par intervalles extensif, le niveau d'intensité est choisi pour que les tronçons rapides puissent être répétés souvent et ne soient interrompus que par de courtes pauses. On ne récupère pas complètement entre les efforts. Exemple: 10 x 2 minutes très vite et pause d'une minutes en trottant.
- Avec l'entraînement par intervalles intensif, l'intensité se situe exclusivement au niveau 5. Le volume est conformément bas et les pauses plus longues. Exemple: 5 x 2 minutes très vite avec pause de trois minutes en trottant.
- Les courses en côte sont une forme spéciale de l'entraînement par intervalles. Elles représentent des exigences particulièrement élevées en termes de force-endurance des jambes. Une éventuelle variante peut être: courir à vive allure 12 x 2 minutes à la montée. Pause aussi longue qu'il faut pour rejoindre le point de départ.
- Les courses de tempo sont des intervalles sur une longue distance ou durée effectuées à une intensité très élevée. Elles sont idéales pour la préparation et la simulation de compétitions.
- Les courses en accélération progressive s'appliquent avant un entraînement par intervalles: sur une distance de 60-80 mètres, la vitesse de course augmente continuellement, pour ensuite courir les 10-20 derniers mètres à une vitesse presque maximale, avant de ralentir lentement. Avant un entraînement par intervalles, il est recommandé d'effectuer trois à cinq courses d'augmentation.

Variantes

Intervalles longs: Alternier entre course intensive et lente, durée intensive d'environ 20 minutes.

- 5 x 4 minutes de course intensive; entre chaque course, pause active de deux minutes en trottant ou en marchant.
- 4 x 1 grand tour intensif; après chaque tour, un petit tour en courant lentement ou en marchant.

Intervalles courts: Convient aux débutants.

- 15 x 1 minute de course intensive; entre chaque course, une minute de course extensive.

Pyramide: Deux tours en course rapide, un tour en course agréable.

- Répéter sur 4/6/4/2 tours.

Jeux de course et estafettes

Dans des groupes de course, les formes de jeu sont idéales pour diversifier l'entraînement. Pour vous inspirer, consultez les liens suivants:

- [Boîte à vitesse](#)
- [Walking Américaine](#)
- [Jeu de dés](#)
- [Estafette-jass](#)

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO