

INDICATIONS GENERALES POUR L'ENTRAINEMENT			
% moyens de la VAM	% moyens de la FC max	Durées et caractéristiques des exercices	Répercussions physiologiques
50 à 55	65 à 70	10 à 15 min de course continue suffisent	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Récupération active</li> <li>. Accélère le métabolisme de l'acide lactique</li> <li>. Recommandée après un exercice lactique : intensité importante, durée de 30 s à 3 min</li> </ul>
65 à 69	71 à 79	Durées susceptibles d'être maintenues très longtemps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibre aérobie</li> <li>. Echauffement avant entraînement</li> <li>. Vitesses de courses favorables pour les reprises d'activités de début d'année scolaire ou de saison sportive</li> <li>. Peu d'amélioration des capacités physiologiques aérobie</li> </ul>
70 à 79	80 à 89	Longues durées. Courses continues, type courses de fond	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Début de l'apparition de l'acide lactique sanguin</li> <li>. Tendance aérobie : recommandée en début d'année scolaire ou de saison sportive</li> <li>. Développement efficace de l'endurance aérobie</li> </ul>
80 à 89	90 à 97	Courses par intervalles longs Durées supérieures à 6min x3 ou 4. Récupération courte : une à deux minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentation plus importante de l'acide lactique sanguin, tendance anaérobie lactique</li> <li>. Développement mixte : endurance et puissance aérobie maximale</li> </ul>
90 à 100	98 à FC max	Courses par intervalles moyens. Durées de 2 à 4 min x4 ou 6. Récupération longue : 2 à 5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accumulation rapide de l'acide lactique</li> <li>. A n'envisager qu'à raison d'une séance hebdomadaire ou tous les 15 jours en pleine saison</li> <li>. Non souhaitable chez l'enfant</li> <li>. Développement mixte : puissance aérobie maximale et capacité lactique</li> </ul>
> 100 jusqu'à 120%	FC max	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courses par intervalles courts type 10s de course - 20s de récupération passive</li> <li>- Autres exemples : 10-15, 10-10 15-20, 15-15, à maintenir sur une durée totale de 15 à 20 min</li> <li>- Courses à allures variables type fartlek 15 à 20 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sollicitation maximale de tous les systèmes qui permettent le transport et l'utilisation de l'oxygène.</li> <li>. Développement efficace de la puissance aérobie maximale sans production de lactate</li> <li>. Développement de la capacité anaérobie alactique</li> </ul>

Tableau 17 : Pourcentages limites moyens de votre vitesse aérobie maximale (VAM) et de votre fréquence cardiaque maximale (FC max) et leurs impacts physiologiques en fonction de votre niveau de condition physique. Dans la progression des intensités d'entraînement, nous vous conseillons de toujours commencer par le premier des deux chiffres indiqués dans les deux premières colonnes. Nous vous recommandons aussi de ré-évaluer votre VAM environ tous les deux mois lors de votre saison d'entraînement. En fonction de votre VAM ou de chaque groupe homogène d'entraînement, consultez les tables de correspondance. Elles vous permettront de trouver l'équivalent des pourcentages de VAM en termes : 1) de vitesse et de temps de passage sur différentes distances, ou 2) de distances à parcourir sur différentes durées (voir tableaux placés en annexe).