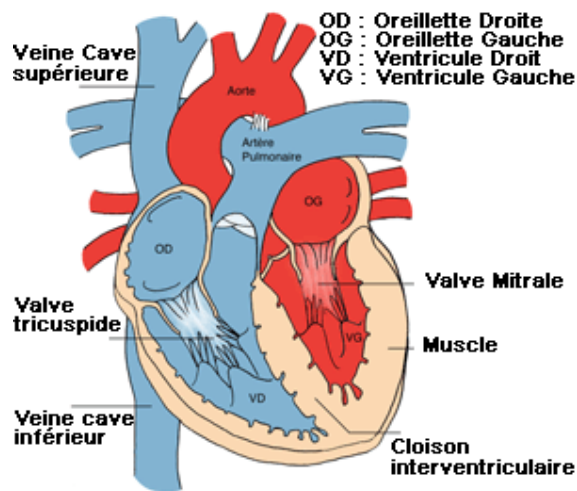


Base de l'entraînement

Ce texte vous donne quelques "bases fondamentales de l'entraînement".

Il vous faudra "adapter" ces bases à vos possibilités, à votre forme physique et aux objectifs que vous vous fixerez.

Selon la manière dont vous vous entraînez, vous vous trouvez dans un des 3 régimes suivant :



- Endurance Fondamentale
- Endurance Active
- Résistance

Ces 3 régimes font référence à votre " Rythme Cardiaque Maximum " (RCM).

- **Endurance Fondamentale (endurance de base)**
 - Votre rythme cardiaque devra rester inférieur à 70% de votre RCM. Approximativement des efforts soutenus longtemps, sans que la fréquence augmente trop, c'est-à-dire entre 130 et 140 pulsations par minute

Ce paramètre physiologique peut être estimé un peu plus précisément par la formule empirique suivante :

$$\text{Rythme Cardiaque Maximum} = (((220 - \text{votre âge}) - \text{vos pulsations au repos}) \times 70\%) + 60$$

Exemple : Pour une personne de 45 ans :

$$(((220 - 45) - 58) \times 0,7) + 60, \text{ le RCM} = 142 \text{ pulsations à la minute}$$

Sur 10 secondes de contrôle aux carotides, ceci donne dans notre exemple :

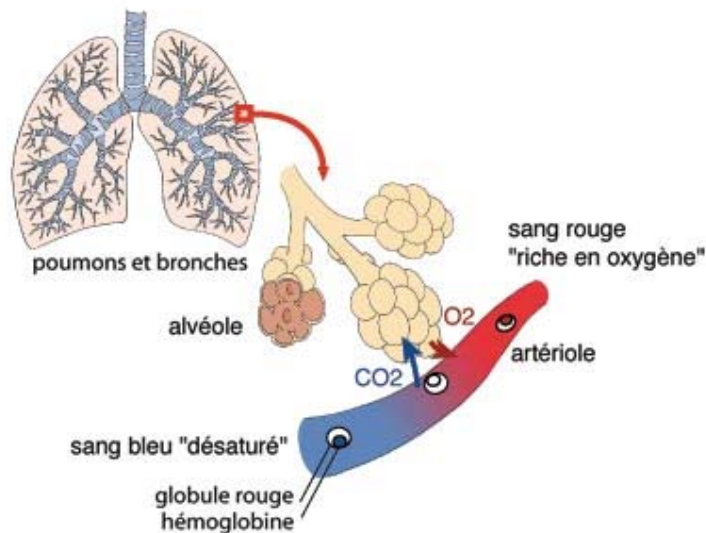
*20 = 120 pulsations/min - 21=126 pulsations/min - 22=132 pulsations/min
23=138 pulsations/min - 24=144 pulsations/min - 25=150 pulsations/min
26=156 pulsations/min - 27=162 pulsations/min - 28=168 pulsations/min*



- Course lente (échauffement, récupération) de 30 min. à 2 heures
- Ce type d'entraînement doit représenter entre 50 et 75% de votre volume hebdomadaire en début de saison - préparation de la condition physique.

Astuce : *Si vous ne voulez pas surveiller votre rythme cardiaque (prise du pouls à la carotide, ceinture et montre Polar) et être certain de courir en Endurance Fondamentale, courez accompagné et bavardez tout au long de votre entraînement.*

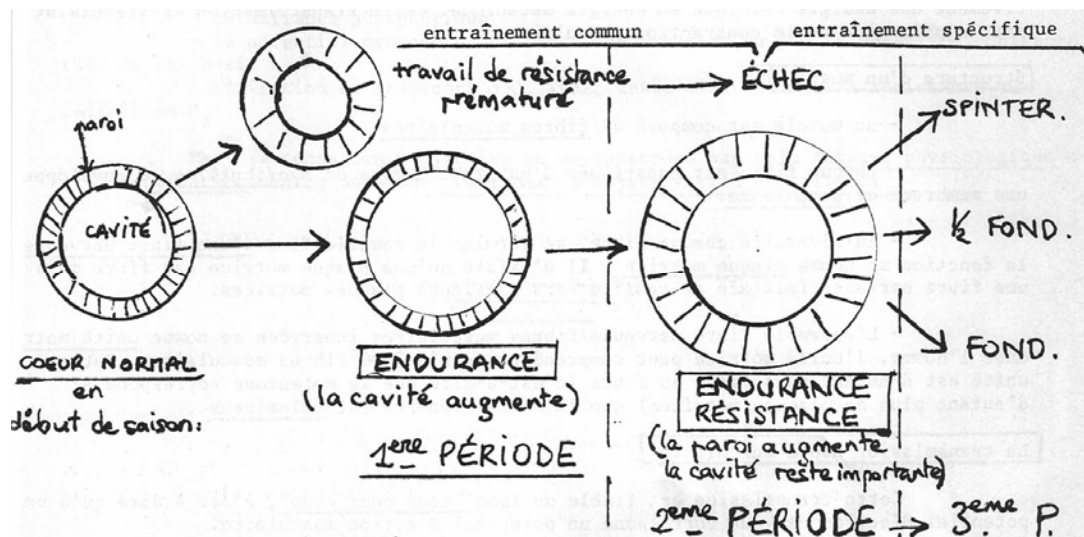
- **Bénéfices :**
 - . Amélioration de la capacité cardiaque (volume des cavités). *Le travail d'endurance implique la formation d'une grande cavité. Si le cœur est trop musclé, il sera plus possible alors de créer une cavité importante ! C'est donc l'erreur fondamentale à ne pas faire dans l'entraînement. Tous se construit sur un fond d'endurance.*
 - . Densification du réseau capillaire (plus de sang dans les muscles)
 - . Augmentation des globules rouges (plus d'oxygène dans les muscles)
 - . Consommation de graisses (perte de poids)



- **Endurance Active (endurance utile)**
 - Votre rythme cardiaque devra se situer entre 70 et 85 % de votre RCM
 - Effort à allure moyenne pouvant être maintenu pendant 1 heure.
 - 1 à 2 séance par semaine, pour un total de 20 à 25% de votre volume hebdomadaire.

- **Résistance**
 - Montez votre rythme cardiaque à 10 battements de votre RCM. *Ce type d'entraînement provoque la formation d'une paroi épaisse (musclée). A noter que la plupart des surentraînements trouve ici leur explication, la travail d'endurance a été limité et la saison est compromise à cause de cela.*
 - Course rapide de courte durée (~5mn), ou fractionnée avec temps de récupération double du temps de travail (ce type d'entraînements est très spécifique et dépasse le cadre de ce document).
 - Espacez les séances d'une dizaine de jours pour un maximum de 5 à 10% de votre volume hebdomadaire.

- **Le schéma suivant résume ces explications**





Au-delà...

Au delà de " l'entraînement de base ", vous pouvez associer ce que les sportifs appellent une PPG (Préparation Physique Générale).

Entendez par là une série d'exercices destinés à développer vos muscles (**muscultation**), ou à les aider à récupérer après de longs entraînements (**étirements**). Une **diététique** appropriée fait aussi partie de cette préparation générale ainsi qu'une bonne **hygiène de vie** (pas de fumée, alcool, stupéfiant, bon sommeil, etc..). Pour la pratique de la compétition, la sophrologie permet de travailler la **préparation mentale**, de réduire le stress et d'arriver à une compétition (ou à un examen) l'esprit bien préparé.

Finalement d'autres activités au sport principal, telles que la course à pied, la corde à sauter, la natation ou le vélo peuvent et doivent également être associées à votre entraînement à condition de pas conduire à une fatigue excessive de l'organisme.