

QUELQUES TERMES UTILISES EN COURSE A PIED

ENTRAINEMENT FRACTIONNE

L'entraînement fractionné ou par intervalles ou intermittent ou par répétitions est une méthode d'entraînement sportif composée de plusieurs cycles comprenant une phase de travail (rythme faible à élevé) suivie d'une phase de récupération passive (repos) ou active (rythme plus faible).

La méthode permet aux sportifs de s'entraîner à un rythme donné sur une durée plus importante que lors d'une séance continue à vitesse constante et d'améliorer leur endurance cardiovasculaire dans les domaines aérobie et anaérobie lactique.

Si la phase de travail est à rythme élevé, l'effort est généralement effectué au voisinage de la puissance maximale aérobie, soit des durées de l'ordre de 30s à 3mn pour des athlètes.

L'objectif est d'améliorer son endurance et sa résistance.

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

Le cœur alimente, par le débit sanguin, les muscles en oxygène, lors des épreuves d'endurance.

La fréquence cardiaque augmente en fonction des besoins en O₂.

Arrive un stade où elle ne progresse plus, et ce malgré une demande toujours aussi forte en O₂.

Le coureur atteint alors sa FCM.

Elle est propre à chaque individu et baisse progressivement avec l'âge.

L'entraînement ne peut modifier la FCM, mais avec celui-ci, la fréquence cardiaque diminue à l'effort ainsi qu'au repos.

La FCM est primordiale pour un sportif afin qu'il puisse savoir jusqu'où pousser un effort.

La plupart du temps un sportif effectue des séances entre 70 et 80% de sa FCM afin d'augmenter sa capacité respiratoire et donc le transport du dioxygène et du dioxyde de carbone au niveau des muscles sollicités par l'effort.

AEROBIE

En présence d'oxygène.

L'aérobie désigne la capacité d'un organisme à se développer dans l'air ambiant et plus particulièrement dans un milieu saturé en oxygène.

C'est une réaction chimique en présence d'oxygène.

En course à pied, il s'agit de l'exercice des muscles qui consomme de l'oxygène.

Un coureur reste en aérobie tant que l'oxygène fourni aux muscles est suffisant.

ANAEROBIE

En absence d'oxygène.

C'est une réaction chimique qui se passe en absence d'oxygène.

En course à pied, les coureurs sont en anaérobie lorsque l'oxygène apporté aux muscles est insuffisant.

Ce processus fournit beaucoup d'énergie mais pour une quantité limitée.

La durée de l'effort en anaérobie ne peut dépasser 5 à 6 mn.

V02MAX

Aptitude maximale d'un individu à capturer l'oxygène, à le transporter et à l'utiliser au niveau musculaire.

Pour un coureur, la V02MAX est traduite par la VMA.

FC DE REPOS

Fréquence cardiaque mesurée au réveil (avant que les pieds ne touchent le sol)

FC DE RESERVE

Différence entre la FC de repos et la FC MAX

ENDURANCE

Aptitude à maintenir sur la plus longue période possible le plus grand pourcentage de sa VMA.

ENDURANCE FONDAMENTALE

Travail à 70% de la FCM ou 60-70% de la VMA.
C'est l'allure du jogging.

FOULEE

Privilégier un cycle avant par rapport à un cycle arrière

Cycle avant, le coureur s'allège :



Cycle arrière : le coureur s'alourdit :



GAINAGE

Méthode de musculation qui permet le renforcement musculaire et qui favorise la tonicité du dos et des abdominaux.

Il consiste à maintenir pendant un temps x plusieurs positions statiques.

GLYCOGENE

Il s'accumule dans le foie et dans les muscles.

Il constitue les réserves de glucose de l'organisme.

C'est le carburant des muscles.

LA POSITION DU PIED AU SOL

Pronateur : le pied penche vers l'intérieur :



Supinateur : le pied penche vers l'extérieur :



Universel : le pied est à plat :

