

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 20 (1963)
Heft: [7]

Artikel: Réflexions relatives à la table de l'entraînement par intervalles
Autor: Studer, J.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996463>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Réflexions relatives à la table de l'entraînement par intervalles

Par J. Studer, maître de sport EFGS

Principes de l'entraînement par intervalles

Le principe de l'entraînement par intervalles consiste dans l'alternance de périodes ou parcours d'efforts et de périodes de récupération au trot ou en marchant. Il a comme effet l'amélioration de l'endurance, qualité primordiale du coureur de fond, et dans une certaine mesure de la résistance nécessaire au coureur de demi-fond, lorsque les parcours de course deviennent plus rapides.

Cette méthode d'entraînement a fait ses preuves: pourtant il faut savoir qu'aucune méthode n'est valable si la volonté de l'athlète est absente et que cette méthode ne constitue pas un entraînement complet. Cela signifie qu'une bonne mise en train est de rigueur et qu'un parcours de fond de plus de 10 km., au moins une fois par semaine, s'est révélé très utile.

L'entraînement préconisé est en principe quotidien, mais il n'est pas toujours accessible à tous. Le nombre des séances d'entraînement dépend aussi de la période de l'année, de l'âge de l'athlète, de ses occupations professionnelles, du temps qu'il a pour s'entraîner et se reposer.

Mode d'emploi de la table.

Dans l'organisation d'un entraînement par intervalles, il faut tenir compte des facteurs suivants. Tout d'abord, il s'agit de déterminer les distances et la cadence à laquelle celles-ci seront parcourues; ensuite de fixer le nombre de répétitions et le temps de récupération.

Les distances :

L'entraînement peut s'effectuer sur une piste cendrée ou en pleine nature. Si l'entraînement sur piste facilite l'apprentissage de la notion du train et de la technique de course, l'entraînement en pleine nature est psychologiquement plus agréable. Quant au choix des distances, il se fera de préférence en descendant la gamme, donc en couvrant des distances plus longues en hiver et plus courtes en été.

Dans notre table nous avons choisi 4 distances allant du 400 m. au 100 m. Nous pensons que les distances idéales sont celles du 300 m. et du 200 m.

La cadence de course :

Il est difficile de fixer des chiffres précis car la valeur de l'athlète, ses facultés de récupération — indices visibles à l'œil de l'entraîneur — sont déterminantes. Il convient avant tout de respecter une judicieuse progression par cycles de 3 à 4 semaines. La cadence de course, en hiver, se situe approximativement au 60 % de ses possibilités et se développe de telle façon qu'elle monte au maximum au 80 % en été, ce qui représente donc une progression de 15 à 20 % pour un laps de temps de 5 à 6 mois.

Pour déterminer les temps dans notre table, nous nous sommes basés sur un temps de base idéal de 54 sec. au 400 m., ce qui constitue déjà une bonne performance pour un coureur de fond. Les maximums et minimums imposés sont 18 sec. et 14,5 sec. pour les parcours de 100 m., 36 et 30 sec. au 200 m., 54 et 47 sec. au 300 m. et 72 et 63 sec. au 400 m.

Si le temps de base idéal du coureur est plus vite, les cadences de course seront en conséquence plus rapides.

Nombre de répétitions des parcours :

Le nombre de répétitions est subordonné à l'âge de l'athlète, à son stade de développement et à sa condition physique. Les chiffres mentionnés représentent des normes maximums pour un athlète bien entraîné et dont les modifications physiologiques sont terminées. Pour le débutant, ces chiffres représentent un objectif qui sera atteint après une judicieuse progression, en tenant compte du train de course lent, et c'est seulement après avoir assimilé ce programme (travail hivernal) qu'il pourra alors accélérer la cadence de course.

Exemple : débuter par 10 répétitions de 300 m. en 54 sec. pour arriver à 20 répétitions et ensuite accélérer le train de course à 52 sec., etc.

Les temps de récupération (intervalles) :

Les modifications physiologiques (accroissement du volume du cœur, meilleure capillarisation des muscles, etc.) n'interviennent en général qu'après 2 à 3 années de travail. Les temps de récupération pour le débutant seront donc nettement plus longs (doubles) que ceux indiqués dans la table.

Un procédé valable pour déterminer ce temps de récupération consiste à contrôler le pouls. Un rythme de 180 pulsations à la minute, sitôt après l'effort, est encore normal; l'intervalle doit permettre au cœur de se rétablir à 120 pulsations-minute pour reproduire son effort. Ce temps de récupération est déterminant pour la progression et l'intensité du travail dans l'entraînement par intervalles.

Lecture de la table :

Les 4 facteurs d'un entraînement par intervalles sont déterminés dans notre table

- par des lignes horizontales, pour ce qui concerne les parcours et le nombre de répétitions,
- par des lignes verticales pour ce qui est de la cadence de course et des temps de récupération.

Sur la base de ce graphique, nous constatons que, plus les parcours s'allongent, plus le nombre de répétitions diminue.

Exemple : 30—40 répétitions pour un parcours de 100 m. / 10—15 pour un parcours de 400 m. D'autre part, plus la durée de course augmente, plus le temps de récupération s'élève. Exemple : 14,5 sec. d'effort, 45 sec. de récupération / 63 sec. d'effort = 90 sec. de récupération.

Formes de travail :

Enfin il convient de signaler que, pour éviter trop de monotonie, on peut procéder à un entraînement par intervalles sous plusieurs formes.

Nous distinguons :

La forme simple, où l'athlète doit parcourir un nombre déterminé de fois une distance fixe, dans un certain temps. Exemple : 40 x 100 m. en 16 sec. et 45 sec. de récupération.

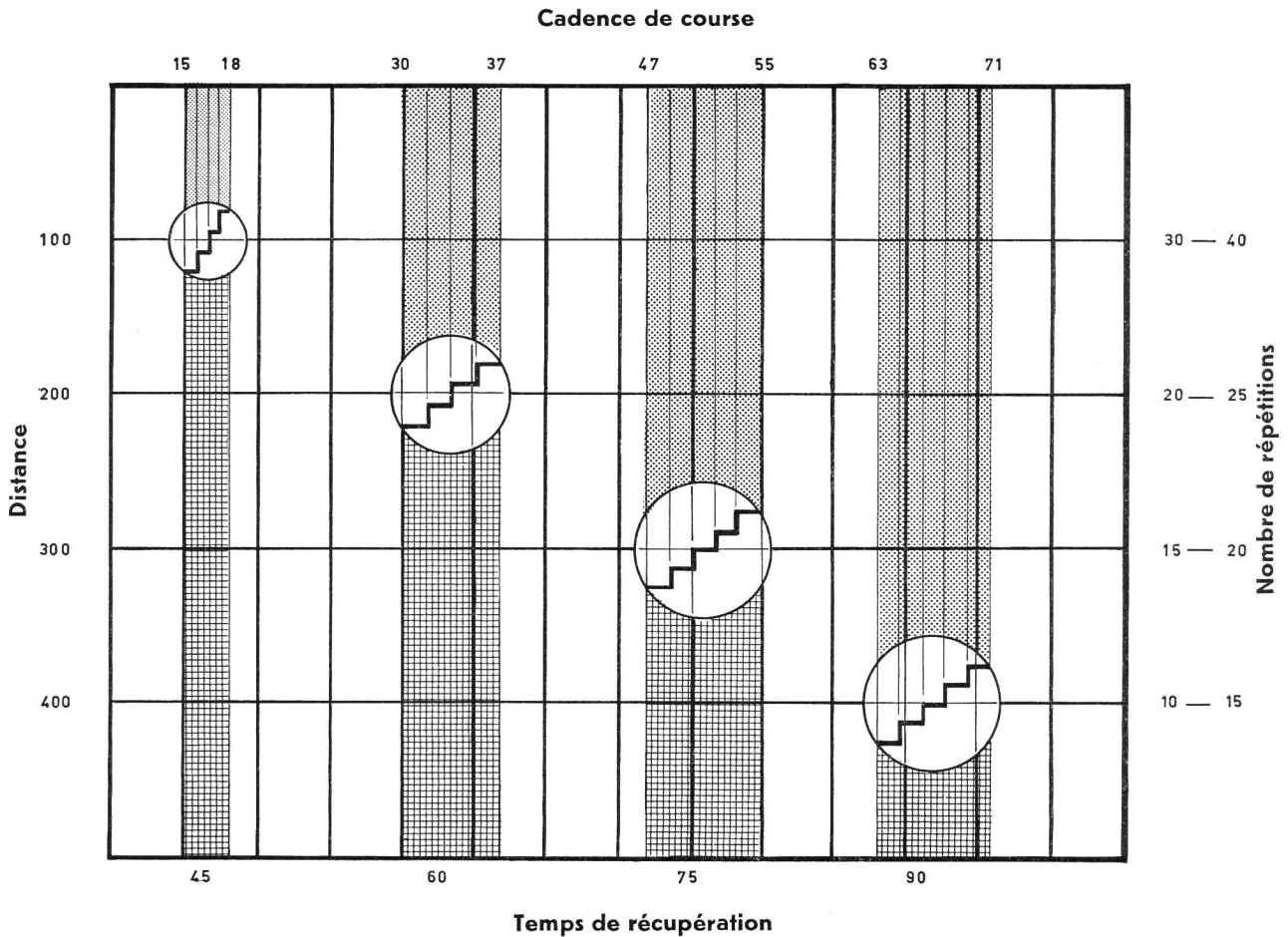
La forme mixte où les distances et les intervalles varient :

Exemple : 100 m. de course, 45 sec. de récupération. /

200 m., 60 sec. de récupération. / 300 m., 75 sec. de récupération. / 400 m., 90 sec. de récupération et redescendre la gamme des parcours, etc.

La forme par séries où l'intervalle après une

série de course est plus long qu'entre les distances normales : Exemple : 5 x 200 m. avec intervalle de 60 sec., puis 5 x 300 m., etc. Intervalle de 5 minutes entre chaque série.



Hygiène sportive

La bonne alimentation fait de grands athlètes

La victoire ou la défaite dépend de notre potentiel d'énergie et d'endurance ; seule l'alimentation bien conçue peut dispenser ces facteurs vitaux : voilà ce qui pourrait servir d'avant-propos à cet exposé.

Si la force est la qualité la plus utile, la plus admirée, la plus importante chez la plupart des athlètes, la force sera de faible poids là où il n'y aura pas des sources d'énergie pour l'étayer derrière soi. Un moteur peut être construit pour développer une puissance de 350 CV, mais s'il n'est pas alimenté par le combustible adéquat, il ne fournira qu'une fraction de cette puissance initiale. Le corps humain, à la même enseigne, ne peut pas exprimer sa pleine puissance si, de sa part, il ne dispose pas d'aliments énergétiques adaptés à cette fonction.

Plus d'un d'entre nous se rend compte, dans la plupart des sports, que la résistance d'un homme décide de la valeur de ses performances, mais le plus important de tout est que le corps fournisse les substances nutritives dont il a besoin pour faire face aux exigences de l'effort.

Sobriété de vie

Une hygiène de vie saine est un atout de maître dans la réussite d'une victoire sportive et pour le gain de

l'endurance. L'usage du café, de l'alcool devrait être supprimé radicalement ou réduit à un minimum ; l'usage du tabac doit, par contre, être sévèrement proscrit. Il existe des stimulants occasionnels qui renforcent une énergie contenue dans le corps à l'état latent. Ils n'apportent ni ne créent cette énergie.

Une vie de modération à tous égards devrait être observée. Il faut se soumettre à une vie et à un entraînement réguliers. Mais tout ce capital-santé n'aura sa pleine raison d'être que s'il est complété par un apport de substances dont il a besoin pour la tonicité musculaire, l'intégrité organique, la restauration des tissus, les réserves d'énergie.

L'entraînement régulier améliore le potentiel d'énergie organique, active les organes et les glandes, aide à l'élimination des déchets, des poisons, des toxiques qu'engendre la fatigue. Lorsque la quantité de déchets n'est pas bien évacuée, il se forme des dépôts d'acide lactique et autres résidus de fatigue. Ceux-ci ruinent l'intégrité organique et font comprendre à l'athlète qu'il sera devancé par d'autres, au bénéfice d'une meilleure condition physique peut-être, mais vraisemblablement mieux alimentés.

L'organisme a besoin d'une variété d'aliments naturels qui développent l'endurance et un pouvoir de récupération rapide. L'aliment sélectif, en plus d'être un disperseur d'énergie corporelle, confère également de la