

Fiche thématique des séances et du vocabulaire de la course à pied



Les différentes séances de la course à pied

- **L'endurance** : va créer le socle fondamental et les conditions pour augmenter la charge d'entraînement.
- **La séance vallonnée** : se réalise plus pendant le développement général, hors compétition
- **Le fartlek** : pour le travail de renforcement musculaire, de proprioception et cardio vasculaire.
- **Le seuil** : il y a 2 seuils, l'aérobie (entraînement marathon) et l'anaérobie (la vitesse est plus élevée point de rupture entre la production et l'élimination des lactates)
- **La vma** : développement de la vo2 max
- **La vma courte** : inférieur à 1'10" : maximum 300m, 100 à 120% de la vma
- **La vma moyenne** : entre 1'10" et 2' : entre 300 et 500m 95 à 100% de la vma
- **La vma longue** : supérieur à 2' : 500 à 800m, 90 à 95% de la vma
- **La séance de sprint** : diminuer le temps d'appui au sol
- **Le fartlek Ethiopien** : 100m/100m pour augmenter la consommation maximale d'oxygène et d'améliorer la tolérance aux lactates et la capacité à les éliminer, voire les réutiliser. La séance peut durer jusqu'à 90' pour les élites.
- **Les lignes droites** : entretenir les qualités neuromusculaires.
- **La séance de côtes** : développer la force musculaire des muscles moteurs
- **La séance de côtes courtes** : développer principalement la force musculaire et l'efficacité de la foulée.
- **La séance de côtes moyennes** : développer principalement le vo2 max en favorisant le renforcement et la résistance musculaire.
- **La séance de côtes longues** : développer principalement l'endurance de force au niveau musculaire et le seuil au niveau cardio et respiratoire.
- **La séance en progression** : augmentation de l'intensité à chaque km (1 km à 10km/h 1 km à 11 km/k etc. maximum valeurs du temps au 10 km)
- **La sortie longue** : augmenter une plus grande résistance à la fatigabilité

- **La séance à jeun** : pour utiliser les lipides en priorité
- **L'entraînement biquotidien** : pour augmenter la charge d'entraînement en diminuant les traumatismes musculaires et tendineux.
- **La séance mixte** : associer l'endurance avec un autre entraînement (ppg, côtes, vma courte)
- **La séance bloc** : réaliser des entraînements sur 2 ou 3 jours de suite
- **La séance combinée** : (vélo/cap) associez deux entraînements dans la même séance, commencez par le vélo ou vtt
- **L'entraînement pliométrique** : petits et grands sauts, pour le dynamisme au niveau des chevilles, qualité du pied, élasticité des muscles et des tendons. Un travail de concentrique et excentrique
- **Les escaliers** : développement de la force et de la puissance musculaire, principalement des quadriceps et des mollets et dans une moindre mesure des fessiers. Varier les exercices.
- **La séance de descente** : le travail excentrique (éloignement des segments)
- **La séance de montée** : le travail concentrique (rapprochement des segments)



Rappel : penser à pratiquer le gainage et les étirements passifs régulièrement

Vocabulaire

- **BPM** : battements par minute
- **CAP** : course à pied
- **EPI** : entraînement par intervalles
- **FC** : fréquence cardiaque
- **FCM** : fréquence cardiaque maximale
- **IMC** : l'indice de masse corporelle
- **Macrocycle** : durée 4 à 6 mois
- **Mésocycle** : durée 2 à 4 semaines
- **Microcycle** : durée 7 jours
- **PPG** : préparation physique générale
- **PPS** : préparation physique spécifique
- **RC** : rythme cardiaque
- **RAC** : retour au calme
- **r** : récupération entre deux fractions
- **R** : récupération entre deux séries
- **SL** : sortie longue
- **VAM** : vitesse aérobie maximale

