



## **L'HEURE DE LA REPRISE**

Après quelques semaines de repos, il est désormais temps de penser à reprendre l'entraînement.

Mais avant de se lancer dans des sorties spécifiques, voici quelques règles à respecter pour bien commencer !

### **1) La période de Préparation Physique Générale**

Après la période de récupération, vous allez donc entrer dans la période de Préparation Physique Générale plus connue sous le nom de PPG.

Au cours de cette première période d'entraînement, qui va durer entre 6 et 8 semaines, les objectifs seront assez divers :

- Reprendre une activité physique progressivement et en douceur
- Développer les qualités aérobies (l'endurance) en privilégiant le volume plutôt que l'intensité
- Préparer l'organisme à subir un rythme d'entraînement plus élevé
- Eviter la saturation en pratiquant des activités diversifiées

D'une façon générale, l'objectif de cette période de PPG est d'élever l'ensemble de la condition physique en élevant chacune des qualités physiques : l'endurance, la force, la vitesse, la coordination et la souplesse.

### **2) Quelles activités pratiquer ?**

Au cours de cette période, l'objectif est donc de travailler toutes les qualités physiques. Pour cela, rien ne vaut la pratique d'une multitude d'activités :

- La course à pied, le vélo, le VTT pour l'endurance
- Les sports collectifs (foot, hand) pour la vitesse
- Le kayak, la natation pour renforcer le haut du corps
- Le beach volley, le badminton pour travailler les appuis, la coordination
- Etc...

En quelques mots : faites-vous plaisir et profitez de ce printemps pour faire tout ce que l'hiver ne permet pas.

### **3) A quelles intensités ?**

Avant même de parler d'intensité de travail, nous souhaiterions vous présenter une méthode (nouvelle pour certains, peut être pas pour d'autres) qui servira de référence pour les articles à venir et qui permet d'appréhender de façon assez précise les différentes intensités rencontrées au cours d'un exercice.

L'Échelle d'Estimation Subjective de l'Intensité de l'Exercice a été mise au point par **Grappe et al. (1999)** et est désormais utilisée comme base d'instrument de travail par de nombreux cyclistes et triathlètes.

Mais d'une façon générale, cette échelle s'avère intéressante pour tous les athlètes qui pratiquent des sports individuels à dominante énergétique et qui incluent des variations d'intensité durant la compétition, comme c'est le cas en ski de fond.

Elle offre des critères objectifs de l'évaluation de la perception de l'exercice en fonction de la zone d'intensité.

Cette échelle nous paraît intéressante dans la mesure où elle offre une gamme d'intensités plus large que les systèmes classiques (DT1, DT2, DT3 ou encore allure, 1,2,3 ou 4 – cf article 3).

Une fois ces différentes intensités connues et maîtrisées, il devient alors assez simple de planifier l'entraînement et de proposer des exercices incluant des intensités variées.

En période de PPG, il convient de rester à des intensités de travail comprises entre I1 et I3. Les séances à I4 et I5 viendront...un peu plus tard !!

***Le mois prochain, il sera vraiment temps d'appréhender l'entraînement de façon un peu plus sérieuse : le renforcement musculaire, la musculation, les séances d'appui, de gainage, seront de retour. Alors, profitez bien de ce printemps !***

**Source :** Grappe F., Gros Lambert A., Rouillon JD. Quantification des charges d'entraînement en cyclisme en fonction d'une échelle d'estimation subjective de l'intensité de l'exercice (échelle ESIE). VIIIème Congrès International de l'ACPAS, Macolin, Suisse, 31 octobre – 3 novembre 1999.

# Echelle d'Estimation Subjective de l'Intensité de l'Exercice

(Echelle d'ESIE, Grappe et al., 1999)

## INTENSITE DE L'EXERCICE

### Intensité maximale < 7s

- Puissance explosive
- Puissance anaérobie alactique
- Démarrage + accélération max
  - Sprint court (<200m)
  - ATP - CP (R= 3min)

### 30s < Intensité sous maximale < 120s

- Puissance anaérobie lactique (tolérance aux lactates)
- Sprint long (500 à 1000m)
- Glycolyse anaérobie (R= 20min à 1h)

### 5min < Intensité sur critique < 10min

- Puissance Maximale Aérobie (PMA)
- Exercice type poursuite (4km)
- Dérive importante de VO<sub>2</sub> et FC
- VO<sub>2</sub> max et FC max en fin d'ex
- Glycolyse anaé. + aéro. (R=1 à 6h)

### Intensité seuil (20 - 60min)

- Puissance aérobie
- Record de l'heure
- Etat stable max de FC (faible variabilité)
- Glycolyse aéro. Anaé. + aéro. (R=12 à 36h)

### Intensité soutenue (1 - 2 heure)

- Capacité aérobie 3
- Exercice de rythme (variabilité de FC +)
- Etat stable max de FC (faible variabilité)
- Glycolyse aéro. Anaé. + lipolyse (R=24 à 48h)

### Intensité moyenne (plusieurs heures)

- Capacité aérobie 2
- Endurance fondamentale (variabilité de FC ++)
- Glycolyse aéro. + lipolyse (R=24 à 72h)

### Intensité légère (plusieurs heures)

- Capacité aérobie 1
- Décontraction (variabilité de FC +++)
- Glycolyse aéro. + lipolyse (R=24 à 72h)

## PERCEPTION DE L'EXERCICE

- Fatigue centrale importante
- Aucune douleur musculaire dans les membres inf.
- Impression d'un ex en apnée
- A la fin de l'ex., hyperventilation et picotements musculaires dans les membres inf

- Fatigue nerveuse importante
- Souffrance extrême durant l'exercice
- Douleur musculaire maximale dans les membres inf.
- Fin d'exercice : hyperventilation maximale + épuisement
- Conversation impossible

- ↑↑ rapide de la douleur musculaire dans les membres inf qui devient insupportable
- ↑↑ VE rapide avec VE proche du max en fin d'ex
- Conversation très difficile en fin d'ex
- Epuisement complet entre 5 et 10min

- ↑ progressive de la douleur musculaire dans les membres inf mais supportable
- ↑ progressive de VE (VE contrôlable)
- Conversation très difficile
- Epuisement important à partir de 20min

- ↑ de la douleur musculaire dans les membres
- Maintien d'une intensité d'exercice importante
- VE ↑, stable et contrôlable
- Conversation pénible à tenir
- Epuisement à partir de 2heures

- Aucune douleur musculaire dans les membres inf
- Maintien de l'intensité aisée
- Conversation aisée
- Epuisement à partir de 3-4h

- Aucune douleur musculaire dans les membres inf
- Pédalage en décontraction complète
- Aucune contrainte par rapport à l'intensité de l'ex
- Conversation très aisée
- Epuisement sur plusieurs heures

