

L'intervalle training ou fractionné, c'est quoi ? Cela consiste en une succession d'exercices intensifs suivi d'exercices de récupération active. La série active est en général de temps équivalent à la série de récupération. On peut, selon son niveau d'entraînement et el but recherché, réduire ou allonger ce temps de récupération. Si un athlète possède des facultés de récupération excellentes, alors il réduira le temps entre 2 séries actives. La phase de récupération active, même si elle est incomplète, permet un remboursement partiel de la dette d'oxygène. De plus pour des exercices si intenses, la filière alactique contribue à l'effort. Or, cette filière se régénère très vite. Ceci permet doubler (voire plus) la charge de travail. **CQFD !!!**

L'idée de base c'est de pouvoir réaliser des séances à des intensités élevées en augmentant le temps de soutien de ces intensités. En fractionnant un exercice, on peut passer plus de temps dans la zone ciblée que si on effectuait ce même exercice en continu. Si par exemple on veut développer une sortie PMA en 30"x30", on fait 3 séries de 10' de 30"x30", on va donc passer 15' à 110% de PMA. Essayez voir de faire 15' à 110% de PMA !!! Le 1er qui réussit je lui offre mon TS Lapierre Carbone 😊. Psychologiquement, ce type de séance est aussi plus facile à supporter qu'un exercice équivalent en mode "continu".

Une règle prévaut, c'est le temps de la série active. L'IT n'a pas pour but de travailler les seuils, quoique indirectement cela y contribue. Pour moi l'IT a vraiment comme objectif de **développer et maintenir la PMA** (VMA pour la course à pied) ou **la VO2**. On a donc des temps de série très courts, de 30" à quelques minutes. En général la durée maximum pour un intervalle correspond à la moitié du temps de soutien de la PMA. Par exemple un athlète qui tient 5' à PMA aura comme temps maximum 2'30".

- **Pour privilégier le développement de la PMA** la différence d'intensité entre la phase active et passive doit être importante (> 50%) e.g.: 30" 110% PMA 30" 50% PMA. On tape plus dans le lactique. Si on veut développer sa PMA, alors on doit travailler à des intensités supérieures ou égales à PMA. On va donc privilégier des séries courtes de moins de 1'30". Si veut maintenir ou conserver sa PMA on aura plutôt des séries de 2' à 3'.
- **Pour privilégier le développement de la VO2** la différence d'intensité entre la phase active et passive doit être faible (> 30%). e.g.: 30" 90% PMA 30" 70% PMA. On va clairement rester dans une dominante aérobie haute. Ce genre de séance me fait penser au fameux Gimenez.
- **Calibration intervalle et cinétique de la VO2**
Individualisation de la séance selon la propre cinétique de sa VO2. Pour répondre à un effort intense et soudain, la métabolisme aérobie de l'athlète va répondre en augmentant l'apport d'oxygène (VO2) aux muscles. La vitesse de la réponse est très différente d'un individu à l'autre. Les sportifs avec une faible inertie de VO2 ont un avantage certains. L'idée c'est d'adapter le temps d'intervalle de travail selon sa propre cinétique. Plus la réponse est lente plus l'intervalle doit être long pour permettre à un réel travail à VO2MAX. Avec l'âge cette cinétique de VO2 ralentit.

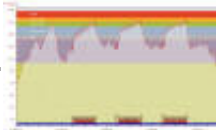
Après il faut y aller progressivement. Au départ on a du mal à encaisser ce type de séance. Mais après 3 semaines on s'aperçoit que l'organisme et le corps encaissent beaucoup mieux ce type de sortie. Bon faut quand même être un petit peu maso, non ? L'idée c'est de rajouter des séries chaque semaine. Par exemple on peut faire 6 x (1' actif , 1' récup), après on fait 7 x (1' actif , 1' récup), 2 x (5x (1' actif , 1' récup)) etc ...

En général, je déconseille de dépasser les 30'-45' de fractionnés (récup. incluses) lors de ces séances.

Une autre règle importante c'est la gestion de l'effort. On aura besoin de quelques séances pour "sentir" le niveau d'intensité de la phase active, sous peine de finir exténué et d'abrégé la séance avant la fin et docn de rater l'objectif.

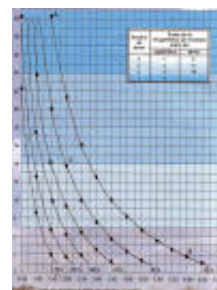
Il faut également noter que la cardio n'est pas très utile pour mesurer l'intensité de la phase active. Avec l'inertie du système cardio-vasculaire, le filtre de la mesure du cardio lui-même le cœur n'a pas le temps de monter. Par contre un exercice bien mené on peut voir une dérive de la courbe du cardio lié à une récupération incomplète et la contraction d'une dette d'oxygène. On dépasse souvent à la fin d'une série

le niveau de seuil anaérobie SV2.



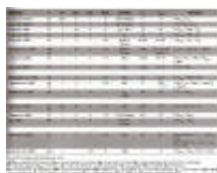
L'idéal c'est de posséder un appareil qui mesure la puissance développée de type **SRM ou Powertap**. Sans ce précieux bijou, avec l'habitude on arrive intuitivement à développer la bonne puissance lors de l'exercice.

Ce petit tableau résumé bien le principe général de l'IT. Temps de la phase active et nombre de séries.



(source Sport&Vie No103)

Pleins d'idées de séances:



Voici un article excellent: [30x30 par Alain Roche](#)

Quand placer l'IT ? En tout début de période précompétitive, on débutera avec du 30"x30" puis on passera à du 1'x1' etc... Ceci pour une période de 4 à 6 semaines. Ensuite on placera un IT tous les 10 jours avec des séries de 2-3' pour maintenir cette PMA. La logique veut qu'une fois la PMA acquise on se tourne vers le travail des seuils. On parle alors de séries de 10' à 45' pour des intensités d'environ 75-85% de la PMA.



Il ne faut pas abuser de ce type de sorties. Il ne faut jamais oublier que notre sport est un

sport d'endurance. Cela doit rester la base et le 80% du temps de sorties. Si on ne fait que de l'IT alors je vous promet vous irez très vite mais pas très longtemps 😞