

Soirée thématique – Visio N°3

Lundi 30 mars 2026

« Partage d'expériences sur
l'entraînement aérobie
– VMA et seuils »



1/ Pouvez-vous, dans un premier temps, nous présenter rapidement votre parcours d'entraîneur?

P.C

Philippe COLLARD



Commencé dans le prolongement de ma carrière d'athlète: Champion de France 1987 - Demi-finaliste au Mondiaux 1987. Record à 1'43''95

La programmation est d'abord influencée par ce que je réalisais auparavant dans mon propre entraînement.

Pour aller plus loin, Formation **licence entraînement STAPS** et **professorat de sport**.

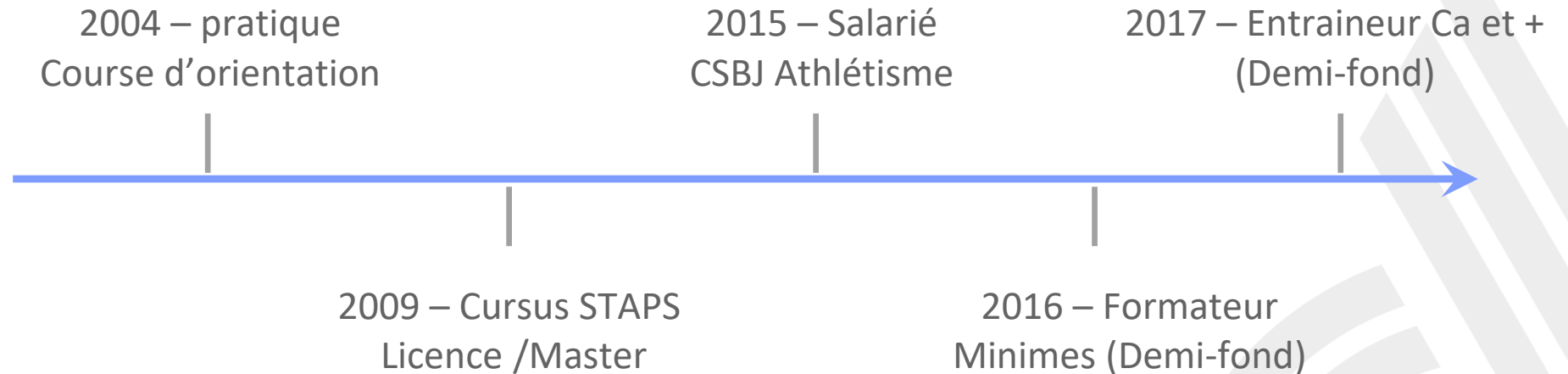
- En parallèle, début entraînement d'athlètes demi-fond « confirmés », niveau régional à national qui étaient dans mon entourage (parfois ancien groupe d'entraînement).
- Par la suite, acceptation d'athlètes ayant déjà un passé, et parfois en déclin ou manque de résultats.
- Intérêt porté à l'entraînement des U17 – U18 pour les former et habituer progressivement à ce que j'imaginai nécessaire en cas d'investissement dans la recherche de performance en espoir – senior.

1 > Pouvez-vous, dans un premier temps, nous présenter rapidement votre parcours d'entraîneur ?

C.C

Célestin CRESPIN - 35 ans

 *Bourgoin-Jallieu*



Groupe Demi-fond: ~ 50 athlètes (Homme / Femme)
Niveau débutant à expert
Présentiel ou Distanciel

1/ Pouvez-vous, dans un premier temps, nous présenter rapidement votre parcours d'entraîneur?

P.A



Pierre ARNOULD

- Né en 1991 (35 ans)
- Salarié CAPRG / CD Athlé 73
- Membre ETR Demi-Fond
- Entraîneur depuis 2013 (22 ans)
- Expérience pro : Licence & Master STAPS, DESJEPS Insep
- Expérience perso : parcours d'athlète et entraîneurs respectifs, stages et échanges

Groupes d'entraînement :

- U18/U20 très majoritairement (Section Sportive)
- U23 / Seniors
- Ecole d'athlétisme (U14 / U16)

2> - Comment exprimez-vous l'intensité de travail aérobique (% vma, FC, Km/h, temps/100m, temps / km, autre)

P.A

En % VMA (utilisation d'un classeur avec tableau d'allures)

Associé directement :

- au temps/100m (si séance à la distance = sur piste)
- ou en km/h (si séance au temps = en nature)

Classeur à dispo des athlètes à chaque séance

Utilisation de la FC pour les athlètes plus expérimentés (U23 et +)

☐ Séances de capacité aérobique (seuils) ou séance de récup

Pour les athlètes hyper-spécialisés, possibilité d'utiliser le % de Vitesse Spécifique (ex : record au 800m). Mais plus éloigné de ma « réalité » de terrain.

VMA		20															
Allure / Temps				au km	au 100m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1000 m	1500 m	2000 m
Footings récupération très cool																	
50% de VMA	environ	10 à 11km/h	soit	6:00	5:30												
Footings de récupération cool																	
60% de VMA	environ	12,0 km/h	soit	05:00,0													
Footings allure active																	
70% de VMA	environ	14,0 km/h	soit	04:17,1													
Seuil bas																	
80% de VMA	environ	16,0 km/h	soit	03:45,0	00:22,5							02:15,0	03:00,0	03:45,0	05:37,5	07:30,0	
Seuil médian																	
85% de VMA	environ	17,0 km/h	soit	03:31,8	00:21,2						01:45,9	02:07,1	02:49,4	03:31,8	05:17,6	07:03,5	
Seuil haut																	
90% de VMA	environ	18,0 km/h	soit	03:20,0	00:20,0	00:30,0	00:40,0	00:50,0	01:00,0	01:10,0	01:20,0	01:40,0	02:00,0	02:40,0	03:20,0	05:00,0	06:40,0
VMA -																	
95% de VMA	environ	19,0 km/h	soit	03:09,5	00:18,9	00:28,4	00:37,9	00:47,4	00:56,8	01:06,3	01:15,8	01:34,7	01:53,7	02:31,6	03:09,5	04:44,2	
VMA																	
100% de VMA	environ	20,0 km/h	soit	03:00,0	00:18,0	00:27,0	00:36,0	00:45,0	00:54,0	01:03,0	01:12,0	01:30,0	01:48,0	02:24,0			
VMA +																	
105% de VMA	environ	21,0 km/h	soit	02:51,4	00:17,1	00:25,7	00:34,3	00:42,9	00:51,4	01:00,0	01:08,6						
Travail spécifique (1000/1500m)																	
110% de VMA	environ	22,0 km/h	soit	02:43,6	00:16,4	00:24,5	00:32,7	00:40,9									
Travail spécifique (800m ou Vitesse)																	
115% et + de VMA				Voir avec Pierre pour les allures													

2> Comment exprimez-vous l'intensité de travail aérobique (% vma, FC, Km/h, temps/100m, temps / km, autre)?

C.C

Intensité travail en % VMA sur les zones hautes

Intensité travail en allure (min/km) / % VMA sur les zones intermédiaires

2> - Comment exprimez-vous l'intensité de travail aérobique (% vma, FC, Km/h, temps/100m, temps / km, autre)

P.C

En tant qu'athlète je passais des tests de VO2max, avec calcul de la VMA, du seuil anaérobie, du coût énergétique. Éléments de comparaison dans la progression, mais les intensités de mon entraînement n'étaient pas exprimées en % de VMA.

J'ai gardé ce fonctionnement en tant qu'entraîneur – d'abord parce que les tests VO2max en laboratoire n'étaient pas faciles d'accès, et parce que j'utilisais d'autres repères en début de saison.

Les intensités étaient exprimées en **Tps / Distance**. Elles étaient fixées à partir de :

1- Séances repères, base d'évaluation :

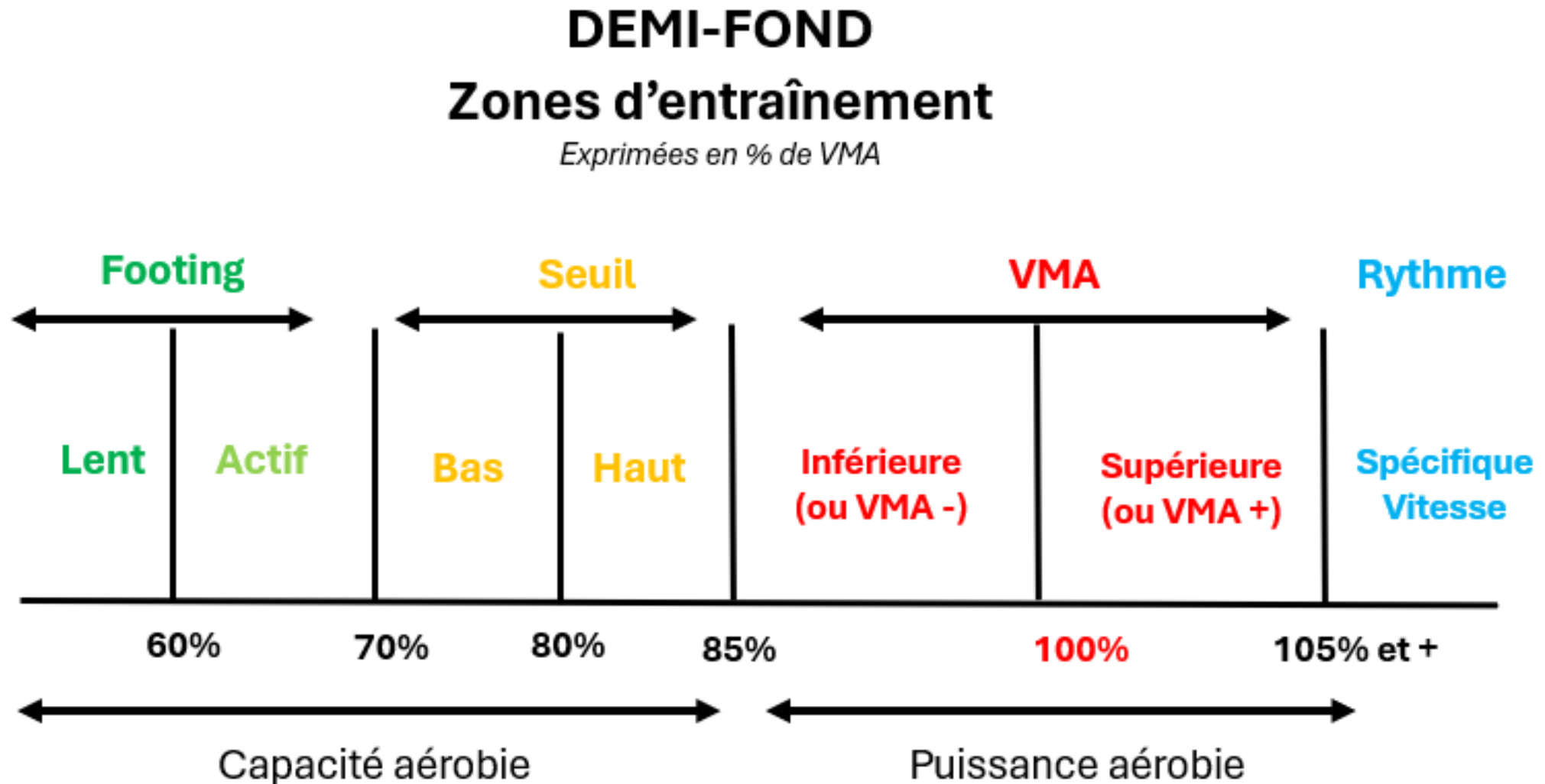
- Pour appréciation des **intensités de PMA** = 2 séries de 6 x 300m [100m trot / 3'] avec observation des dérives de temps à la fois sur l'effort et le contre effort. Indications préalables : être régulier sur l'ensemble.
- Pour appréciations des **séances de seuil** = 6 x 1000 [30''] – recommandations identiques.

Puis mise en situation sur le terrain et ajustement au cours des séances, selon l'observation et l'évolution des séances.

2- La connaissance de l'athlète = Références chronométrique en compétition.

3> Combien de zones de travail aérobique définissez-vous ?

P.A



3> Combien de zones de travail aérobique définissez-vous ?

P.C

4 zones

Puissance aérobique

% de PMA

Seuil anaérobie

Endurance active



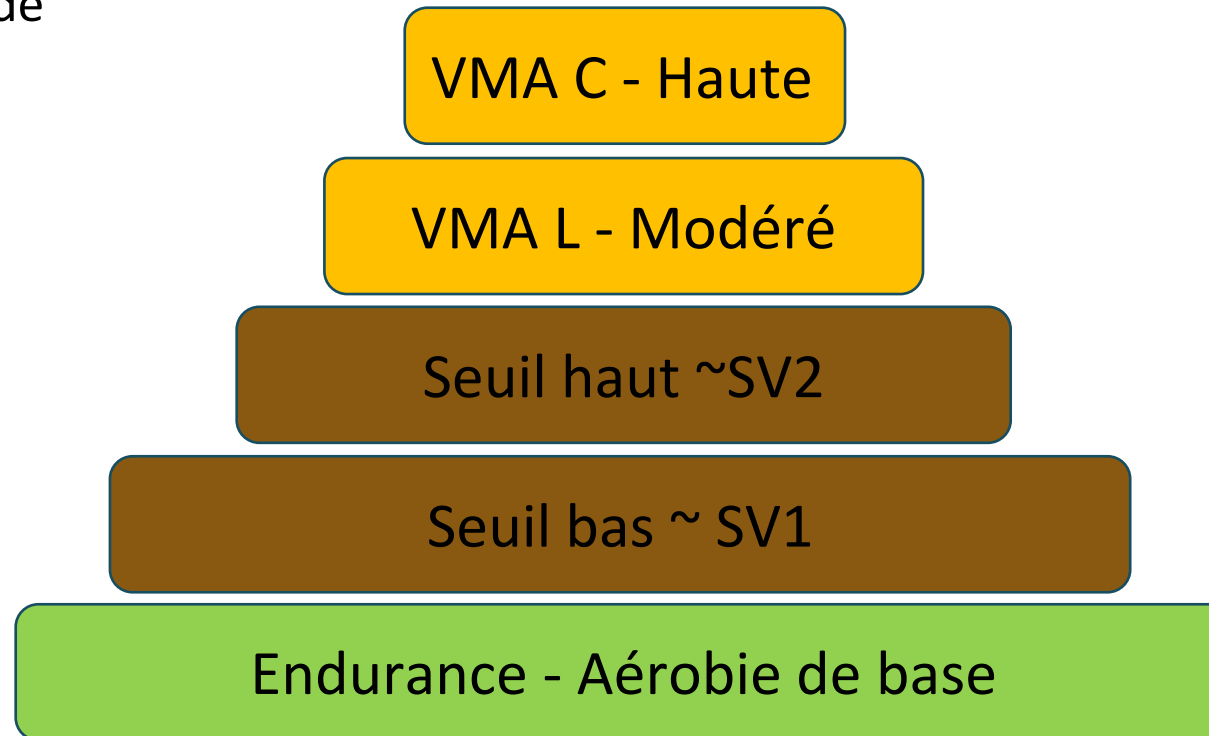
OBJECTIFS



3>Combien de zones de travail aérobique définissez-vous ? lesquelles ?

C.C

Travail aérobique: 5 zones de travail



4> Parmi ces zones de travail, en fonction des catégories, quel volume de travail préconisez-vous en U18 et en U23 (par séance, par semaine) ?

C.C

CC

U18 - H/F					
Libellé zones	Endurance - Aérobic de base	Seuil Bas ~SV1	Seuil Haut ~SV2	VMAL	VMAC
Intensité (% VMA)	50-70%	70-80%	80-87%	87-95%	95-105%
Volume travail (km/temps)	40'-70'	20'-40'	16'-20'	5km	3-4km
Nb séance / semaine	2	1		1 à 2	

U23 - H/F					
Libellé zones	Endurance - Aérobic de base	Seuil Bas ~SV1	Seuil Haut ~SV2	VMAL	VMAC
Intensité (% VMA)	50-70%	70-80%	80-87%	87-95%	95-105%
Volume travail (km/temps)	40'-85'	35'-45'	20'- 24'	6-7km	4-5km
Nb séance / semaine	2 à 4	1 à 2		1 à 2	

4> Parmi ces zones de travail, en fonction des catégories, quel volume de travail préconisez-vous en U18 et en U23 (par séance, par semaine) ?

P.C

U18

Libellé Zones	Endurance Active > SV1	Seuil Anaérobie	% de PMA	PMA
Intensité (%VMA)	70 % - < Seuil	80 % - 85%	> Seuil - 95 %	95 % - 100 %
Volume travail (km/temps)		4000 - 6000	15' - 20'	3500 - 4000
Nb séance / cycle - Préparation octobre -	Selon le nbr de séances / cycle	1	1	1
Nb séance / cycle - mars - avril	Selon le nbr de séances / cycle	1		1
Nb séance / cycle - Compétitions	Selon le nbr de séances / cycle	1		0

4> Suite

P.C

U23

Libellé Zones	Endurance Active > SV1	Seuil Anaérobie	% de PMA	PMA
Intensité (%VMA)	70 % - < Seuil	80 % - 85%	> Seuil - 95 %	95 % - 100 %
Volume travail (km/temps)		5000 - 8000	15' et 30'	4000 - 5500
Nb séance / cycle - Préparation octobre -	Selon le nbr de séances / cycle	1	1 à 2	1
Nb séance / cycle - mars - avril	Selon le nbr de séances / cycle	1 à 2		1
Nb séance / cycle - Compétitions	Selon le nbr de séances / cycle	1 à 2		0

4> Parmi ces zones de travail, en fonction des catégories, quel volume de travail préconisez-vous en U18 et en U23 (par séance, par semaine) ?

P.A

Libellé Zones	SEUIL BAS	SEUIL HAUT	VMA -	VMA +
Intensité (%VMA)	70-80%	80-85%	85-97%	97-105%
Volume travail (km/temps) U18	20 à 40' Ex : 6km jeux d'allures (70 vers 80%)	15 à 25' 6' + 5' + 4' + 3' (85%) 2 x 3km (83%)	10 à 20' 2 x (3' + 2'30 + 2') (90%) 6 x 600m (95%)	6' à 12' 2 x (4 x 500m) (100%) 3 x (5x36'') (105%)
Nb séance / semaine / cycle U18	1 sollicitation / semaine minimum dans la zone « Seuil »		1 sollicitation / semaine minimum dans le secteur « VMA »	
Volume travail (km/temps) U23	30 à 1h 12km Progressifs (70 vers 80%)	20 à 40' 8 x 1km (85%) 3 x 12' tempo (80%)	15 à 30' 4 x (3' + 2' + 1') (90%) 2 x (3x1000m) (95%)	6' à 12' 10 x 500m (97%) 2 x (4 x 1'12) (105%)
Nb séance / semaine / cycle U23	1 / semaine	1 / semaine	1 / semaine (va dépendre ensuite des profils et spécialités)	

5> Pour les séances fractionnées, quel choix de récupération (durée et nature) faites-vous ? Votre choix se fait-il en fonction de la catégorie, de la période, de l'intensité de travail ?

P.A

Récup active (sauf parfois pour les intensités à VMA +)

Durée variable en fonction de la séance proposée, de la période et de la catégorie (récup souvent allongés pour les U18).

Assez traditionnel :

70-80%	85%	90%	95%	100%	105%
1/6 à 1/3 temps d'effort	1/3 à 1/2 temps d'effort	1/2 temps d'effort	1/2 à 2/3 temps d'effort	2/3 ou Temps d'effort	Temps d'effort ou +

5> Pour les séances fractionnées, quel choix de récupération (durée et nature) faites-vous?

C.C

Récupération sur le travail des zones hautes

Durée: $\frac{1}{2}$ TC à TC

Nature: Temps + Distance / ~~Intensité~~

Récupération sur le travail des zones intermédiaires

Durée: $\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{2}$ TC

Nature: Temps + Intensité / ~~Distance~~

↻ différence entre catégories / ↻ différence entre les périodes

5> Pour les séances fractionnées, quel choix de récupération (durée et nature) faites-vous ? Votre choix se fait-il en fonction de la catégorie, de la période, de l'intensité de travail ?

P.C

La récupération sera **influencée par différents facteurs**, non exhaustifs :

- Des considérations physiologiques. / Des intentions d'entraînement / Les capacités de l'athlète / La discipline pour laquelle l'athlète s'entraîne

→ Pour un coureur de 800, pour fractionner à haut niveau VMA, ne pas hésiter à augmenter la récupération. :

Exemple sur Piste :

500 [1'30] 4 x 1000 [3' à 2'30] OU 800 [2'30] 1000 [3'] 1200 [3'30] 1000 [3'] 800 [5'] 3 x 100

La récupération peut paraître longue pour une séance type de VMA.

Dans la même période :

En nature terrain varié, 5 à 6 x 1000 [1'30 à 1']

En nature terrain varié, 4 x 6' [2']

Fonctionnement à un % VMA plus bas, Volume + important.

Dans la même période :

Extérieur Piste, terrain plat, 7 x 1000 [30'']

Extérieur Piste, terrain plat, 3 x 2000 [30'']

Travail au seuil

→ Pour les séances de répétitions de 200, 300, j'utilise préférentiellement **une récupération trottée** sur une distance donnée. Cela permet de surveiller le contre-effort et une éventuelle dérive.

6> Conservez-vous le travail dans chacune de ces zones toute l'année ?

P.C

En période précompétitive et compétitive, il me semble important de **maintenir le niveau aérobie** acquis au cours de la préparation. Comme la période donne la prépondérance au travail spécifique, la place du travail aérobie n'est toujours facile à programmer.

Préconisation = programmation le plus souvent le lendemain d'une séance de puissance ou de capacité anaérobie, le lendemain d'une compétition.

- Soit avec des fartleks en nature, de préférence sur terrain varié, zone % PMA =
12 x 1' [30''] / 4 x 3' [1'30] / 3 x 4' [2'] / 3 x (1' [30'] 3' [30'] 1') [2'30] / 3' [1'] 4' [1'30] 5' [1'] 2' ...
- Soit avec un travail au seuil fractionné ou en continu selon l'athlète : F10km avec 4 à 5 km à Tps/km
- Soit avec des footings fractionnés et des variations d'allures imposées = 5 x 2km [100m trot ou marché] accélérer après 1600m / 1500m / 1200m / 1000m
ou des footings actifs.

6 > Conservez-vous le travail dans chacune de ces zones toute l'année ?

C.C

Endurance - Aérobic de base - toute l'année chaque semaine (48 semaines) – 2 à 4 / semaine

Seuil bas ~ SV1 - toute l'année chaque semaine sauf semaine de repos relatif (36 semaines) – 1 /semaine

Seuil haut ~SV2 - par période seulement sur cycle de travail (16 semaines) – 1 /semaine

VMA L – Modéré - par période seulement sur cycle de travail hivernale / rappel sur cycle estival (16 semaines) – 1 /semaine

VMA C – Haute - par période seulement sur cycle de travail pré-compétition / cycle travail estival transitif – 1 /semaine

6> Conservez-vous le travail dans chacune de ces zones toute l'année ?

P.A

OUI

Exemple des U18/U20 :

Hiver : prépa relativement commune, orientée sur une prépa « foncière » (cross)

Eté : variable selon les spécialités. Part « capacité aérobie » plus importante pour les athlètes s'orientant sur 1500m/Steeple/3000-5000m.

Méthode utile et constatée : Pour mieux gérer la charge d'entraînement et parfois mieux contrôler le pic de forme induit par les séances « intenses », intéressant d'entretenir la zone « Seuil » toute l'année et d'effectuer des rappels « foncier » entre 2 compétitions. A tous âges et en adaptant le volume.

Ex : 2000m Steeple U18

3 x 5' avec obstacles (r : 2' / All : 80-85% VMA)

7> Comment articulez-vous les séances aérobies entre-elles dans un même cycle de travail ?
Donnez un exemple en période hivernale et un autre en période estivale.

P.A

Période hivernale (U18 / U20 - Cross)

8 au 14/12	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	VMA -	Repos	Technique / PPG	Seuil Haut	Footing OU Repos	Côtes (vitesse)	Footing OU Repos
Contenu	5' Seuil Bas (75-80%) puis U18 : 4 x 2' + 4 x 1' U20 : 5 x 2' + 5 x 1' R : 1' entre chaque Allure : 90 puis 95% VMA		Footing Technique course PPG	U18 : 2 x (5' + 4' + 3') U20 : 2 x (7' + 4' + 3') R : 2' – 1'40 – 1'20 Allure : 85% VMA	40' à 50'	Côtes (Vitesse)	40' à 1h10 parcours nature vallonné
15 au 21/12	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	VMA - / VMA	Repos	Technique / PPG	Seuil Bas	Footing OU Repos	Côtes (aérobie)	Footing OU Repos
Contenu	5' Seuil Bas (75-80%) puis U18 : 3 x (1'20+1'10+1"+50") U20 : 4 x (1'20+1'10+ 1'+50") R : 40"- 35"- 30" et 1'15 entre blocs Allure : 90 vers 95% VMA		Footing Technique course PPG	U18 : 2 x 12' U20 : 2 x 15' R : 4' à 5' Allure : 80% VMA	40' à 50'	Côtes (Aérobie) Ex : 3 x (5x25") R : redescente et 2' All : intention 105%	40' à 1h10

7> Comment articulez-vous les séances aérobies entre-elles dans un même cycle de travail ?
Donnez un exemple en période hivernale et un autre en période estivale.

P.A

Période estivale (Ex : U20 / 1500m)

13 au 19/04	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	VMA Mixte	Repos	Technique / PPG	Mixte : Seuil haut /VMA -	Footing OU Repos	Spécifique	Footing ou Repos
Contenu	(3 x 600) + (4 x 400) + (5 x 200m)			2 x (6' + 4x1')			40' à 1h
	Récup : temps d'effort et 2' à 3' entre les blocs		Footing Technique course PPG / Renfo	R : 2' et 30"	30' à 50'	Court (Vitesse ou Spé 800m)	(possibilité d'intégrer de l'actif : 70-75% sur une durée de 15 à 25')
	Allure : 95% - 100% - 105% OU Allure : 3000m – 2000m – 1500m			Allure : 85% et 90%			

7> Comment articulez-vous les séances aérobies entre-elles dans un même cycle de travail ? Donnez un exemple en période hivernale et un autre en période estivale.

P.C

	Matin	Après-midi
L	F8km	F12km
M	Côtes : 2 x (7 x 150 [150 trot]) [4']	F10km
M	F40' + 5 x 100m [marche/Trot]	12 x 400 [45"]
J	Repos	6 x 1000 [30"] 3'20/km
V	Repos	F10km
S	F6Km + circuit-training	F45' + 5 x 100m [marche/Trot]
D	Fartlek 2' [1'] 3' [1'30"] 4' [2'] 4' [2"] 3' [1'30] 2'	Repos
L	F10km	F12km
M	Côtes : 2 x (6 x 200 [200 trot]) [4']	F10km
M	F40' + 4 x 100m [marche/Trot]	400 [1'30] 5 x 800 [2'] 2 x 400 [1'] – 2 x 100 [marche]
J	Repos	7 x 1000 [30"] 3'20/km
V	F10km	F8km
S	F6Km + circuit-training	Repos
D	Nature 2 x (8 x 300 [30"]) [4']	Repos
L	Repos	F12km
M	F10km	F10km
M	F40' + 4 x 100m [marche/Trot]	500 [1'15] 4 x 1000 [2'30'] 2 x 250 [150m trot]
J	Repos	Fartlek 15' (20"/20")
V	F50'	Repos
S	F6Km + circuit-training	F10km
D	Fartlek 4 x 6' [2']	Repos
L	Repos	Repos
M	côtes : 2 x (5 x 250 [250 trot]) [4']	F12km
M	F40' + 4 x 100m [marche/Trot]	2 x (800 [2'] 600 [1'30] 400 [1'] 200) [2'] 2 x 500 [1'] – 2 x 100 [marche]
J	Repos	4 x 1500 [30"] 3'20/km
V	F15km	Repos
S	F6Km + circuit-training	F10km
D	Fartlek 4' [1'30] 5' [1'45] 6' [2'] 7' [2"] 3'	Repos

Un exemple période hivernal, athlète 800m confirmé.

Autre athlète entraînement 5 x / Semaine

L	F50'
M	F35' + côtes : 2 x (7 x 150 [trot]) [4']
M	Seuil : 5 x 1000 [30"] en 3'30/km
J	Repos
V	F60'
S	Nature : 12 x 400 [45"]
D	Fartlek : 2' [1'] 2'30 [1'15] 3' [1'30] 3' [1'30] 2'30 [1'15] 2'
L	F50'
M	Repos
M	Séance : 3 x (600 [1'30] 500 [1'15] 400) [3']
J	Seuil : 5 x 1000 [30"] en 3'30/km
V	Repos
S	F25' + circuit-training
D	Fartlek : 2' [1'] 3 x 6' [2']

7> Comment articulez-vous les séances aérobies entre-elles dans un même cycle de travail ? Donnez un exemple en période hivernale et un autre en période estivale.

P.C

	Matin	Après-midi
D	Interclubs 2eme tour : 400 / 4 x 400	
L	Fartlek 5 x 3' [1'30]	F30' + étirements +++
M	F 45'	Repos
M	F 40'	4 x 40 / 4 x 50 [5'] 150 [6']120 [5']100
J	F 40'	F 35'
V	F 40'	600 [8'] 300 [1'] 300 [8'] 400 [1'] 200
S	F 35'	4 x 400 [4']
D	F 50'	Repos
L	Fartlek 4 x (2' [30"] 1'30" [15"] 1") [1'30]	F 35'
M	F 35'	600 [8'] 4 x 120 [2'30]
M	F 40'	Repos
J	F 40'	2 x (5 x 200) [200 trot / 6']
V	12 x 20"/20"	Repos
S	Repos	Repos
D	Échauffement	Repos
L	Compétition : 800 m	
M	Fartlek 10 x 1' [30"]	F 30' + étirements ++
M	F 35'	Repos
J	2 x (4 x 100) [2'30/8']	F 35'
V	F 40'	3 x (250 [30"] 250) [5']
S	F 45'	Repos
D	Fartlek 6 x (45" [20"] 30" [15"] 15") [30"]	Repos
L	F 35' + 3 x 100m [marche/trot]	400 [6'] 3 x 200 [30"/6'] 400 [6'] 3 x 200 [30"]
M	F 45'	Repos
M	F 40'	Repos
J	F 35'	200 [5'] 600 [5']200
V	Échauffement	Repos
S	Compétition : 800m	
D	F 35' + étirements +++	Repos

Même athlète 800m confirmé
période estivale - précompétitive.

7> Comment articulez-vous les séances aérobies entre-elles dans un même cycle de travail ?

C.C

Extrait d'un cycle de la préparation foncière - Décembre 2025
Trame générale

Cycle de travail Hivernal :

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.	
Cycle Travail ..							
1	2	3	4	5	6	7	
Muscu Force Dév-B2-S6 1:15:00	VMA L 1:10:00 13.0 km	SEUIL Bas -SV1 1:10:00 13.0 km	Aérobic F 1:10:00 15.0 km	Tempo Côtes 1:15:00 14.0 km	Sortie Lognue 1:20:00 18.0 km	SPE Cross (IDA) 1:20:00 16.0 km	Total 9h20 97 km - RPE 5.5 / 0
Footing Easy 40:00 8.0 km							
8	9	10	11	12	13	14	
Muscu Force Dév -B2-S7 1:15:00	VMA L 1:15:00 15.0 km	Seuil Bas SV1 50:00 11.0 km	Aérobic F 1:10:00 15.0 km	Tempo Côtes 1:10:00 14.0 km	Footing Aérobic 45:00 9.5 km	Seuil Haut -SV2 1:10:00 14.0 km	Total 8h15 86.5 km - RPE 4.4 / 5.5
Footing Easy 40:00 8.0 km							
15	16	17	18	19	20	21	
Muscu Force Dév -B2-S8 1:15:00	VMA Mixte 1:15:00 13.0 km	SEUIL Mixte SV1 - SV2 1:10:00 13.0 km	Aérobic F 1:10:00 15.0 km	VMA Longue 1:15:00 15.0 km	Footing Aérobic 45:00 9.5 km	Sortie Lognue 1:20:00 18.0 km	Total 8h50 91.5 km - RPE 5.2 / 5.3
Footing Easy 40:00 8.0 km							

7> Comment articulez-vous les séances aérobies entre-elles dans un même cycle de travail ?

C.C

Extrait d'un cycle de la préparation estivale –Fin Mai - début Juin 2025
Trame générale

Cycle de travail Estival :

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.	
Cycle Travail							
1	2	3	4	5	6	7	
 Footings Aérobie 30:00 5.5 km	 VMA -> SPE 1:10:00 13.0 km	 Tempo/Seuil Bas 1:05:00 13.0 km	 Footings Aérobie 50:00 9.0 km	 VMA L 1:10:00 13.0 km	 Endurance Fondamentale 40:00 9.0 km	 Seuil Bas 1:05:00 13.0 km	 Total 7h40 75.5 km - RPE 4.8 / 0
 Musculature Rappel Force 1:10:00							
8	9	10	11	12	13	14	
 Footings 20:00 5.0 km	 VMA -> SPE 1:15:00 13.0 km	 Tempo IT / Seuil 1:00:00 12.5 km	 - Off pré-régionaux	 VMA Haute 1:00:00 13.0 km	 Endurance Fondamentale 40:00 9.0 km	 Fartlek 1:10:00 14.5 km	 Total 8h45 92 km - RPE 4.6 / 4.8
 Musculature PPS - ED 1 1:00:00			 Footings Aérobie 50:00 9.0 km	 Veille de Course 30:00 6.0 km	 Pré Régionaux DF 1:00:00 10.0 km 		
15	16	17	18	19	20	21	
 Footings Easy 30:00 6.0 km	 Orientation SPE 1:10:00 12.0 km	 Fartlek 1:00:00 12.5 km	 Footings Endurance 50:00 10.0 km	 Rappel VMA 1:15:00 14.0 km	 Endurance Fondamentale 40:00 9.0 km	 PAL-Côtes 1:00:00 12.0 km	 Total 7h40 75.5 km - RPE 4.9 / 4.7
 Musculature PPS - ED 2 1:15:00							

8> Quelles séances aérobies encadrent une compétition importante en hiver en cross et l'été sur 1500m?

C.C

CC

Séances Hivernales

Exemple d'enchaînement Kathleen DALLA – 5^{ème} Régionaux Cross court

VMA: J-5 / Cross

Echauffement:

Footings 20' + Tempo 5min 70% VMA

Gammes athlétiques 10'

Groupe Cross:

VMA

4 à 6 x 600m 90% VMA r=50" à 1'20 - diag

6 à 12 x 200m 100% VMA r= 30" à 45" -trot

R=3' (trot 400m)

cadet(tes) x 4 / x6

juniors x5 / x8

seniors x6 / 10 à 12

10' récupération

Seuil : J-4 / Cross

Echauffement:

Footings progressifs 20'

Séance Seuil Varié:

12min 77% VMA Corps de séance

2x 3min 85% VMA Corps de séance

1-2 x 6min 77% VMA Corps de séance

R= 1min30 50% VMA Récupération

Juniors x1

Seniors x2

10' Récupération final

VMA: J+2 / Cross

Echauffement

Footings 20' (Easy)

VMA (Passive)

6x

300m 87.5% VMA

r=40"-100m

8x

200m 90% VMA

r= 30" - trot sur place

R=0

All

10' récupération finale

8> Quelles séances aérobies (2 avant et 2 après) encadrent une compétition importante en hiver en cross et l'été sur 1500m?

C.C

CC

Séances Estivales

Exemple d'enchaînement Cyprien THEOLIER – JUM – 3'50''34

VMA: J-5 / 800-1500

Echauffement

Footing 20'

Gammes athlétiques 15'

VMA Demi-Fond court:

4-5 x 250m 100% VMA

r=40"-45" (environ diag pelouse)

4-5 x 300m 97.5% VMA

r= 45-50" - 100m

3-5 x 500m 95% VMA

r=1'10-1'30 -100m

R=2' (trot)

Cadet(tes) x4/x4/x3

Juniors x4/x5/x4

Seniors x5/x5/x5

5' récupération finale

Meeting -1500

Post Course:

12 x (20"/20") 90%

6' tempo (70%)

Cadet(tes) off

Seuil Bas: J+1 / 1500

Echauffement

Footing 15' progressif

Seuil bas :Fartlek

Intentions d'allures (RPE4-5)

6min 75% - 80% VMA

r= 2' 50% VMA Récupération

6min 75% - 80% VMA

r= 2' 50% VMA Récupération

3min 80% VMA

r= 1'30 50% VMA Récupération

3min 80% VMA

r= 1'30 50% VMA Récupération

cadet(tes) x1 : 6'

10 ' Récupération finale

8> Quelles séances aérobies (2 avant et 2 après) encadrent une compétition importante en hiver en cross et l'été sur 1500m ?

P.C

HIVER

D	Fartlek : 3' [1'30"] 4' [2"] 5' [2'30"] 6' [3"] 2' [1"] 2'	Repos
L	Repos	F60'
M	Repos	F12km
M	Repos	Séance : 4 x 600 [1'30"] 5 x 500 [1'15"]
J	F30' facile	Seuil 5 x 1500 [30"]
V	F50'	F40'
S	F30' + côtes : 2 x (8 x 150 [150 trot]) [3']	Repos
D	F15km	Repos
L	F8km + 4 x 100m	Séance : 400 [2"] 500 [2"] 1000 [4"] 800 [3"] 600
M	Repos	F50' + gainage + étirements
M	F8km	Fartlek 2 x (1' [30"] 4' [1"] 4' [1"] 1') [2'30"]
J	Repos	F40'
V	Repos	Repos
S	Échauffement avec 8 x 45"/15"	
D		Interrégionaux cross court
L	Repos	F45' + étirements
M	Repos	Repos
M	F30'	Séance : 10 x 400 [45"]
J	F30'	Fartlek : 2' [1"] 3' [1'30"] 4' [2"] 5' [2'30"] 6' [3"] 2'

Exemple 5 entraînements / semaine

M	4 x (2 x 500 [1']) [3']
J	Fartlek : 3 x 6' [1']
V	F20'
S	F25' + circuit-training
D	Fartlek 5 x 3' [1'30"]
L	Repos
M	F60'
M	Séance 8 x 400 [45"]
J	F45' dont 8' de train
V	Repos
S	F30' + Id
D	Cross 4940m
L	F35' + 6 Id
M	Repos
M	Séance 4 x (400 [30"] 400 [30"] 200) [3']
J	Fartlek 3 x 6' [1']

8> Quelles séances aérobies (2 avant et 2 après) encadrent une compétition importante en hiver en cross et l'été sur 1500m ?

P.C

ETÉ sur 1500m

	L + 2 x (4 x 150 [100 m trot]) [4']
M	Séance type 3000
M	Footing
J	Footing
V	Séance type 1500
S	Fartlek 15' à 20' max - 3' [1'] 6' [2'] 4 x 1'30 [30"]
D	Footing
	L Séance type 1500
M	Footing
M	Séance type 800
J	Footing avec 10' intermittent, à confirmer
V	Repos
S	Echauffement + 1 x 100 + 1 x 300
D	Compétition 1500

Post 1500m ,
ça dépend de la suite :

Si cycle précompétitif = Possibilité de
Fartlek le lendemain.

Si cycle compétitif en recherche de
performance = Rien entre les
compétitions, seulement spécifique et
footing court récupération.

8> Quelles séances aérobies (2 avant et 2 après) encadrent une compétition importante en hiver en cross et l'été sur 1500m ?

P.A

Période hivernale (Exemple AURA Cross U20) :

J – 10 (Jeudi semaine précédant la course) : Spé Cross

(3 x 40'') + (3' + 7' + 5') + (2' progressives : par tranche de 40'')

- R : 40'' – 1'30 – 3' – 2'
- Allure : départ cross puis train cross puis finish progressif

J – 4 (Mercredi semaine de la course) : Mixte Seuil / VMA

(6' progressives) + (4 x 250m + 5 x 200m)

- R : 2' puis temps d'effort
- Allure : 80 vers 85% (6' progressives) puis 95 (250m) vers 100% VMA (200m)

J + 3 (Mercredi semaine suivant la course) : Seuil bas / VMA -

(4' + 3' + 2' + 1') + (6 x 30'')

- R : 1'30 – 1'15 – 1' – 45'' – 30''
- Allure : 80 vers 90% VMA puis 95% VMA

J + 6 (Samedi suivant la course) : VMA +

3 x (500 + 400 + 300 + 200m)

- R : temps d'effort et 1'30
- Allure : 95 vers 105% VMA

8> Quelles séances aérobies (2 avant et 2 après) encadrent une compétition importante en hiver en cross et l'été sur 1500m ?

P.A

Période estivale (Exemple AURA Piste U20) :

J – 6 (Samedi semaine précédant la course – lendemain d'une séance spécifique 1500m à allure supérieure) : Seuil bas

Footings 50' dont 4 x 6'

- *R : 1'30*
- *Allure : 75 vers 80% VMA*

J – 4 (Mardi semaine de la course) : VMA / Rythme

2 x (30'' + 35'' + 40'' + 35'' + 30'') + (3x200m allure 800m)

- *R : temps d'effort puis 3' puis 200m trot*
- *Allure : 95-100% VMA puis Rythme 800m*

J + 2 (Lundi semaine suivant la course) : Seuil bas
6 x 3'

- *R : 1'15*
- *Allure : 80% VMA*

J + 5 (Samedi suivant la course) : VMA +
2 x (6 x 400m)

- *R : temps d'effort et 3'*
- *Allure : 3000m*

Place aux questions ...

Un grand merci à Philippe, Pierre et Célestin

Deux informations :

- Est en ligne le calendrier estival dont les championnats ½ fond et le circuit des meetings régionaux
- Les athlètes du suivi, leur club et les entraîneurs identifiés, ont reçu une communication pour le **Meeting d'Ambilly** du **Samedi 30 Mai** qui sera support du **Meeting accompagnement ETR**
Ce meeting est aussi ouvert aux athlètes hors suivi ETR

(demande d'infos par mail etr.df.aura@gmail.com)

15ème MEETING DEMI-FOND
CA AMBILLY 74

STADE LUCIEN VEYRAT AMBILLY
SAMEDI 30 MAI
à partir de 18h00

Horaires prévisionnels

16h30	Formation du Jury
17h15	200m TCF - TCM
17h45	1000m U14 - U16 Filles et Garçons
18h00	800m TCF - TCM
	800m Femmes finale A
	800m Hommes finale A
18h50	3000m TCF
	3000m TCM
19h30	3000m Steeple 0,91 Hommes
	2000m Steeple 0,94 Hommes
	2000m Steeple 0,76 Femmes
	3000m Steeple 0,76 Femmes
20h30	1500m TCF
	1500m TCM
	1500m Femmes A
	1500m Hommes A
21h30	5000m TCF
	5000m TCM

LA FRUITIÈRE D'ARBUSIGNY
Un plaisir de produire depuis 1911

Ambilly
UN PONT ENTRE NOUS

runningconseil
Annemasse