

Note information entrainement

LES INTENSITES ET LES FILIERES

- **La filière aérobie**

La production d'énergie s'effectue par la destruction des glucides et des lipides avec de l'oxygène. Cette filière a une durée d'action de plusieurs heures. Elle permet un **effort d'intensité moyenne**. Elle est utilisée lors de séance longue, la course à pied, une sortie en vélo. C'est la filière énergétique des **sports d'endurance**.

- **La filière anaérobie alactique**

La production d'énergie s'effectue sans oxygène et sans production d'acide lactique. Cette filière a une durée d'action maximale de 30 secondes. Elle permet un **effort explosif**. C'est la filière utilisée pour les **sprints** ou les exercices de **renforcement musculaire explosif**.

- **La filière anaérobie lactique**

La production d'énergie s'effectue par la transformation des glucides sans oxygène. Les glucides détruits sont transformés en lactates (l'accumulation de lactates est responsable de la fatigue musculaire). Cette filière a une durée d'action maximale de 2 minutes. Elle permet un **effort intense**. C'est principalement cette filière qui est utilisée lorsque l'on fait du **travail fractionné** ou intervalle training, visant à développer une plus grande efficacité cardiaque avec une vitesse de course plus grande. C'est aussi cette filière qui transformera votre corps en une véritable chaudière tournant à plein régime pendant plusieurs heures après la fin de votre séance et vous faisant ainsi **perdre de la graisse** sans effort. C'est aussi la principale filière utilisée lorsque l'on fait de la musculation ou dans les épreuves de kayak, d'escrime, de karaté, de judo ou de gymnastique acrobatique.

Zone intensité et % FC Max	Filières énergétiques	Exemples	Temps indicatif limite	Cadence indicative
I1=50% à 60%	Capacité Aérobie 1	Décontraction réveil musculaire le matin ou récupération d'après course	Plusieurs heures selon individu	Kayak : 60/72 Canoë : 54/66
I2=60% à 70%	Capacité Aérobie 2	Endurance fondamentale séance longue ou régénération	2 heures et +	Kayak : 66/78 Canoë : 66/72
I3= 70% à 80%	Capacité Aérobie 3	Endurance fondamentale rythmée (séance de groupe) séance longue fractionnée	Entre 1 et 2 heures maxi	Kayak : 72/84 Canoë :66/78
I4= 80% à 90%	Puissance Aérobie (seuil)	Course classique, fin de séance en confrontation	15' à 45' selon individu	Kayak : 78/96 et + Canoë : 78 à 90 et +
I5= 90% à 100%	Puissance Maximale Aérobie	Course classique « courte » ou 1000m	4 à 7' selon individus	Kayak : 84/ 102 Canoë : 78/96
I6=100% à 110%	Capacité/Puissance anaérobie lactique	Course sprint ou fin de course	30'' à 1'	Kayak : 108/132 Canoë : 90 à 102 et +
I7=110% à120%	Puissance anaérobie alactique	Relance franche et courte ou départ de course	Jusqu'à 8''	Kayak :114/138 Canoë : 90 et +