

# REUNION « SORTIE DE BLOC »

**ACCUEIL**

**LRP**

**Zones de  
Travail**

**Analyse Données  
Bloc Z5**

**Belle Ile**

**Prochain  
Bloc**



**Club de Trail  
À Castelnau-le-Lez**

# REUNION « SORTIE DE BLOC »

## ACCUEIL

Nombreuses innovations

Objectif principal

Pourquoi « Sortie de Bloc » ?

## Zones de Travail

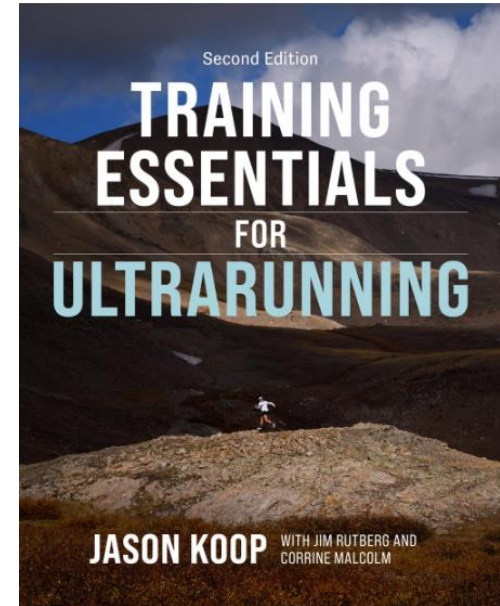
Nouveau club    Nouveau site    Nouvelle méthode    Nombreux Nouveaux

Transmettre des informations / Expliquer notre démarche / Echanger  
Vous obliger à vous reposer

Nouvelle Méthode = Travail par **Bloc de périodisation** :  
1 Adaptation physiologique après l'autre  
Les plus spécifiques au plus près de la course A  
Entre chaque bloc : Récupération

Adaptations attendues et Zones de travail

Biblio utilisée : Jason Koop, Jack Daniel





# REUNION « SORTIE DE BLOC »

Zones de  
Travail



**Entrainement : Stress + Récupération = Adaptation**

**Stress ou Stimulus = Exercices divers proposés selon les adaptations désirées**

**Exercices : 3 variables sur lesquelles jouer**

**Fréquence :** *Combien de fois par jour, semaine...*

**Durée :** *Fonction de l'intensité*

**Intensité :** *Différentes Zones FC, Vitesse, Puissance*

**Instrument de mesure**

*Calendrier*

*Montre, Chrono...*

*CardioF, GPS, Power-meter*

## Nombreuses définitions

Lues sur vos Cardio-GPS

Ressenties lors de l'entraînement

Consignes données par les entraîneurs

En Km/h , en min:sec au Km

En Temps au tour de piste, en durée de montée de la cote

*Sur Quelle(s) base(s) ?*

= Sources d'informations variées

= Difficultés à s'y retrouver

**=> Forte probabilité de ne pas travailler dans la zone ciblée par la séance  
= pas d'amélioration / risque de blessure**

## Pas toujours convergentes

*Paramétrage, dénomination*

*Variabilité inter intra individuelle*

*en % de VMA - % de FCM - % FCR,*

*=> Test VMA / connaitre sa FCM*

## Objectifs :

- 1 Re-définir les zones de travail et les adaptations attendues**
- 2 Donner des valeurs cibles claires pour ajuster pour chaque coureur ces ZT**
- 3 Disposer d'un ou plusieurs tests de terrain permettant de calculer ces ZT*
- 4 Faire évoluer au cours de la saison et de l'entraînements ces ZT*

# Intensité ou Ressenti de l'Effort sur une échelle de 1 à 10



## Conversation

*Facile*

*Phrases courtes*

*Qqs mots*

*1 mot*

*Impossible*

## Respiration et FC

*Normale*  
*Basse*

*Accélérée*

*Quasi Maxi*

*A bout de*  
*souffle*

## Zones de travail

**Z1**

**Z2**

**Z3**

**Z4**

**Z5**

**Allures**

**Marche**

**Récupération**

**Tempo**

**Seuil**

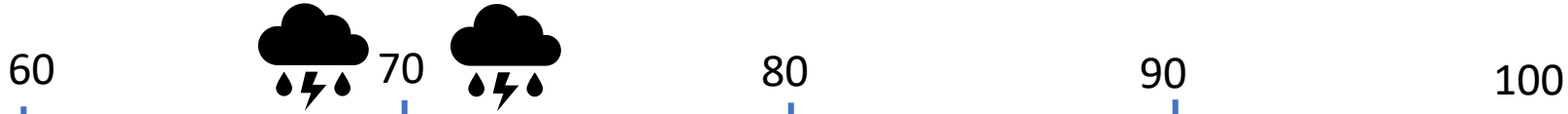
**VMA**

**Endurance**  
**Fondamentale**



# Différences significatives selon les sources bibliographiques

En % FCM



GARMIN

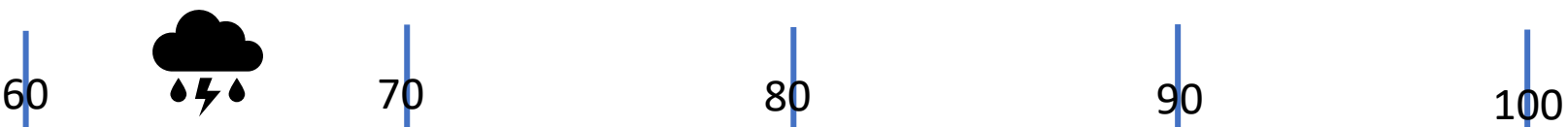


SUUNTO



J.DANIELS

En % VMA



J.DANIELS



CTS



FFA

Harmonisation - Individualisation

## Plages de Fréquences Cardiaques calculées

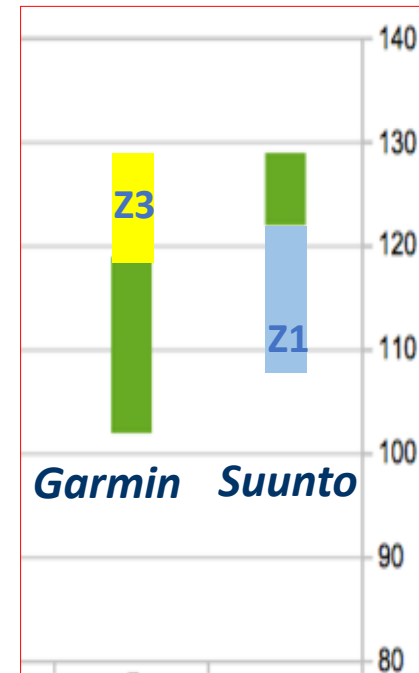
### Zone 2 Endurance Fondamentale

➔ *Garmin 60 à 70 % FCM : 102 - 119 bpm*

➔ *Suunto 72 à 76% : 122-129 bpm*

*Pour une FCM de 170 bpm*

*à partir des % FCM*



Risque d'utiliser une cible trop élevée (Z3) ou trop basse (Z1) selon la source

Harmonisation et Individualisation indispensables

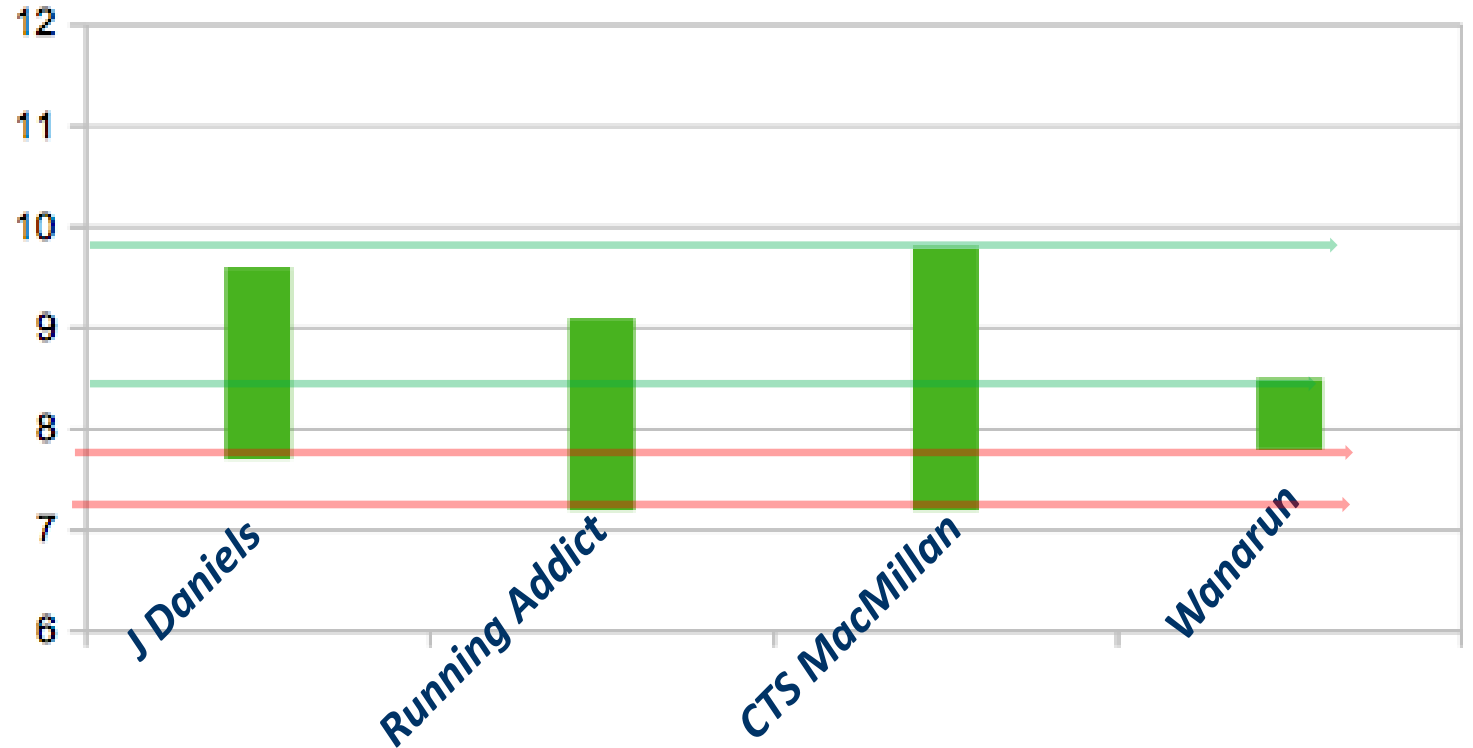
## Plages de Vitesses ou Allures calculées

Pour une VMA de 13 Km/h à partir des % VMA

Discordances selon les sources  
de 6:07 à 8:20 min/Km

➔ Valeurs maxi de 8,5 à 9,6 Km/H

➔ Valeurs mini de 7,2 à 7,8 Km/H assez proches



Risque d'utiliser une cible trop élevée ou trop basse selon la source

Harmonisation et Individualisation indispensables

## Z2 - ENDURANCE FONDAMENTALE

Adaptations attendues	↑ Capillarisation, ↑ Mitochondries, ↑ Utilisation Lipides, Economie de foulées, Mental	
Format de la séance	Echauffement – Sortie Longue – 1,5h - 6 h RandoCourse	
Comment reconnaitre l'allure	Ressenti 5 : Phrases courtes	Respiration accélérée
Dénomination Normalisée	EF – Z2	FCM = .....bpm
% FCM	<b>71 à 78% FCM</b> / 61 à 70 %FCR	FC repos = .....bpm
% VMA	65 à 74% VMA FFA	VMA = .....Km /H
Cible individuelle FC	%FCM =..... bpm	%FCR =.....bpm
Cible individuelle (plat)	=..... en Km/h	
Cible individuelle (plat)	=.....en min:sec/Km	

## Z3 – TEMPO – Steady State

Adaptations attendues	Economie de foulées, Imprimer le rythme, ↑ Capillarisation, ↑ Mitochondries, Mental	
Format de la séance	40 - 110 min travail à allure spécifique – s’entraîner à boire en courant Alternance Tempo/EF	
Comment reconnaître l’allure	Ressenti 6 : Quelques mots	Respiration forte
Dénomination Normalisée	Tempo- Allure Spécifique Marathon ou Semi-M Z3	FCM = .....bpm
% FCM	<b>79 à 87% FCM</b> / 71 à 82 %FCR	FC repos = .....bpm
% VMA	75 à 84% VMA FFA	VMA = .....Km /H
Cible individuelle FC	%FCM =..... bpm	%FCR =.....bpm
Cible individuelle (plat)	=..... en Km/h	
Cible individuelle (plat)	=.....en min:sec/Km	

## Z4 - SEUIL

Adaptations attendues	↑ Mitochondries, Habituer l'organisme à utiliser les lactates comme carburant	
Format de la séance	Travail intermittent Effort/Récupération (5-3)/1 – de 20 à 45 minutes dans la zone – Montées Longues – Séances pyramidales sur piste	
Comment reconnaître l'allure	Ressenti 8 : Conversation quasi impossible	Respiration quasi maximale
Dénomination Normalisée	Seuil – Z4 - Treshold	FCM = .....bpm
% FCM	<b>88 à 92% FCM</b> / 83 à 92%FCR	FC repos = .....bpm
% VMA	<b>85 à 90 % VMA</b> FFA	VMA = .....Km /H
Cible individuelle FC	%FCM = ..... bpm	%FCR = .....bpm
Cible individuelle (plat)	= ..... en Km/h	
Cible individuelle (plat)	= ..... en min:sec/Km	

# Z5 VMA

Adaptations attendues	VMA Longue : ↑ VO2 max, ↑ le volume d'éjection, ↑ puissance aérobie VMA Courte : ↑ fibres rapides, ↑ Puissance neuromusculaire	
Format de la séance	Travail intermittent Effort/Récupération 1/1 – 30sec à 3min maxi et 6 à 15 minutes dans la zone : Montées Courtes – 30:30 : VMA Courte voire 20 min dans le bas de la Zone : VMA Longue	
Comment reconnaître l'allure	Ressenti 9-10 : A bout de souffle	Respiration maximale
Dénomination Normalisée	Z5 – VMA Longue – VMA Courtes	FCM = .....bpm
% FCM	> <b>93% FCM</b> / > 93% FCR	FC repos = .....bpm
% VMA	> <b>90 % VMA</b> FFA	VMA = .....Km /H
Cible individuelle FC	%FCM =..... bpm	%FCR =.....bpm
Cible individuelle (plat)	=..... en Km/h	
Cible individuelle (plat)	=.....en min:sec/Km	

## 1 S'Assurer que vous êtes bien dans la ZT visée par l'exercice

## 2 S'Assurer d'une répartition adéquate des ZT au cours de la préparation

- ZT2 très largement majoritaire > 70-80% : *Attention à ne pas faire que des entrainements à Haute Intensité*
  - *Progrès puis stagnation des performances*
  - *Risque de blessures*

## 3 ZT basées sur %FC ou %VMA ?

- |                         |      |                                 |                  |
|-------------------------|------|---------------------------------|------------------|
| - Basse intensité Z1-Z2 | %FCM | - Travail à allure spécifique : | % VMA min:sec/Km |
| - Trail                 | %FCM | - VMA Longue ou Courte piste    | % VMA            |

## 4 Nombreux Facteurs pouvant impacter la FC (et donc perturber la relation %FC – ZT)

- **Méteo** : *tp° élevées, hygrométrie, déshydratation*
- **Stress**, *sommeil insuffisant*
- **Caféine**....



# REUNION « SORTIE DE BLOC »

Analyse Données  
Bloc Z5



Club de Trail  
À Castelnau-le-Lez

# AUGMENTEZ VOTRE VITESSE !

IL FAIT UNE  
SÉANCE D'«ANIMAL-  
TRAINING» !

