

Pourquoi entraîner l'endurance?

Améliorer son endurance aérobie est d'une importance centrale pour le sport de loisirs et de santé. Un entraînement bien dosé diminue en effet la probabilité de voir apparaître ou s'installer des facteurs de risque favorisant les maladies cardiovasculaires. Chez les personnes en bonne forme, l'effet préventif n'est aussi plus à démontrer.

Un entraînement d'endurance aérobie bien ciblé a un effet positif sur la santé en influençant les paramètres suivants:

- Renforcement du système cardiovasculaire: le muscle cardiaque est mieux approvisionné en oxygène et la pression sanguine diminue;
- Meilleure régulation des fonctions végétatives (système cardiovasculaire, digestion, température, rythme sommeil/veille);
- Diminution du taux de lipides dans le sang et augmentation de la fraction du bon cholestérol sanguin;
- Augmentation de l'activité métabolique et de la dépense énergétique, optimisation du poids du corps;
- Amélioration du comportement alimentaire et baisse de la consommation de boissons alcoolisées et de tabac;
- Amélioration de l'humeur et diminution des états dépressifs et des crises d'angoisse.

Espérance de vie allongée

Une étude réalisée en Finlande atteste les effets positifs d'un entraînement d'endurance sur la santé. Statistiquement, un adulte qui s'entraîne régulièrement a deux fois moins de risque de surcharge pondérale; son risque d'hypertension artérielle est diminué de 30 %, et celui d'infarctus de 50 %; il a par ailleurs une espérance de vie plus longue de deux à neuf ans.

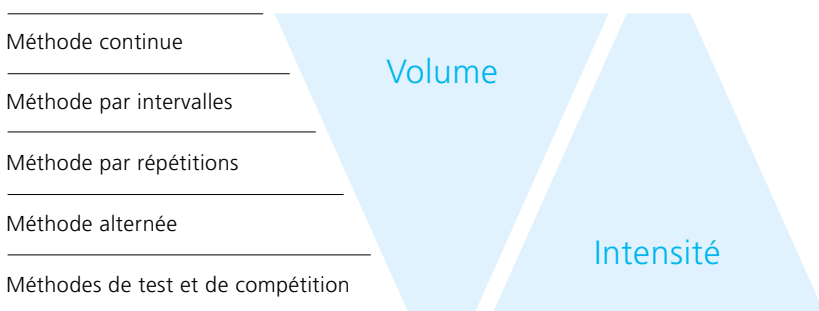
Les effets positifs d'un entraînement d'endurance d'intensité modérée à l'âge adulte dépendent toutefois de la régularité avec laquelle il est pratiqué. En cas d'inactivité prolongée, le niveau de performance se détériore sensiblement. Débuter ou reprendre un entraînement d'endurance porte encore ses fruits à un âge avancé.

Malgré le recul du niveau absolu de performance, les adaptations observées lors d'efforts d'endurance sont comparables à tout âge. Ainsi, il est encore possible d'accomplir des performances d'endurance remarquables, comme courir un marathon, à un âge avancé.

Méthodes d'entraînement de l'endurance

Il existe plusieurs méthodes qui permettent d'augmenter ses capacités cardio-pulmonaires. Elles se différencient principalement par le volume et l'intensité des efforts.

Les adultes qui pratiquent un entraînement d'endurance privilégient les méthodes axées sur le volume (méthode continue ou par intervalles) plutôt que sur l'intensité (méthode alternée ou méthode de test et de compétition).



Source: Hegner, 2009, p. 203

Méthode continue

Efforts ininterrompus, d'intensité constante ou variable, pendant une durée prolongée.

Exemples:

- méthode longue durée: course d'endurance extensive ou intensive;
- méthode à durée variable: fartlek (courir ou pédaler en alternant les phases de haute et de faible intensité).

Méthode par intervalles

Alternance systématique de phases d'effort et de récupération. La durée des pauses ne permet pas une récupération complète. Les pauses sont actives (trotter, nager en toute décontraction, réaliser des exercices de gymnastique faciles).

Exemples:

- entraînement par intervalles intensif ou extensif;
- entraînement par intervalles courts/moyens/longs.

Méthode par répétitions

Alternance systématique de phases d'effort et de récupération. La durée de la pause est calculée de façon à permettre une récupération quasi complète (régénération active et passive).

Exemples:

- entraînement par répétitions intensif ou extensif;
- méthode des répétitions courtes/moyennes /longues.

Méthode alternée

Efforts courts, intensifs et de grande qualité, en alternance continue avec des pauses de récupération courtes et actives.

Exemple:

- trotter 15 minutes et franchir 5 haies toutes les 10 s.

Méthode de test et de compétition

Efforts dans des conditions de test et de compétition.

Exemples:

- test de Cooper;
- matchs amicaux.

Les méthodes continues ainsi que la méthode par intervalles extensive constituent les formes d'entraînement pour l'endurance de base. Les formes plus intensives (méthode par intervalles intensive, par répétitions, alternée et de compétition) sont appliquées avant tout pour l'entraînement de l'endurance spécifique durant la période de préparation ou de compétition.

Les niveaux d'intensité de charges («très facile», «facile», «moyen», «difficile», «très difficile») peuvent être fixés en adéquation avec d'autres paramètres d'entraînement (sensations, règle de la conversation, métabolisme énergétique, effet recherché par la séance, etc.). Sur mobilesport.ch, un [tableau](#) explicite les rapports entre les différents aspects subjectifs, physiologiques et scientifiques.

Points importants pour l'entraînement de l'endurance

- Pour les personnes qui se remettent au sport ou les débutants, il convient de faire un bilan avant le début ou la reprise de l'entraînement d'endurance (par ex. antécédents sportifs, état de santé). Au départ, l'entraînement devrait se situer dans la zone d'intensité basse.
- L'effort aérobie à une intensité basse à moyenne constitue toujours la base de l'entraînement d'endurance. Chez les personnes non entraînées, on peut utiliser la règle de la conversation et l'échelle de Borg; chez les sportifs avancés, on déterminera l'intensité adéquate au moyen de la fréquence cardiaque.
- La perception de l'intensité est toujours dépendante de la forme du jour (sommeil, alimentation, ambiance, météo-sensibilité).
- Des contrôles médicaux périodiques sont conseillés pour les groupes à risque (personnes en surpoids, personnes de plus de 40 ans, personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de maladies pulmonaires).
- Il est impératif d'adapter les charges aux prédispositions (âge, poids, type de sport, discipline) et à la forme du jour, de diversifier les séances et de pratiquer régulièrement.