

PRINCIPES DE BASE POUR UN ENTRAÎNEMENT DE TYPE AÉROBIE

En cette période de confinement vous avez la possibilité, sous certaines conditions, de sortir pour faire de l'exercice.. Il faudra pour cela y aller seul, avoir le certificat ministériel et une pièce d'identité.

Vous trouverez ci-dessous des principes qui pourront guider votre entraînement et votre alimentation pendant cette période (et au-delà !)

On parlera ici d'entraînement de type aérobie (« cardio »), c'est-à-dire qui sollicite la filière énergétique fonctionnant avec apport d'oxygène par la respiration. (certains exercices brefs et intenses peuvent être réalisés sans oxygène : sprint , sauts , tractions, pompes, squats...on sollicite alors la filière anaérobie)

Pour améliorer la filière aérobie on peut travailler :

- Soit en endurance : entre 60% et 85 % de VMA (travail aérobie pur)
- Soit en puissance : entre 85 et 110% de VMA (travail mixte aérobie, anaérobie)

La VMA (vitesse maximale aérobie) est la vitesse maximale que vous pouvez tenir sur une course d'environ 6 min. Vous avez déjà réalisé différents tests au cours de votre scolarité pour la déterminer.

Conseils d'entraînement

Pour s'entraîner en puissance, il faut au moins 30' de course avec **8' à 12' d'efforts compris entre 85 et 110%**. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VMA avec des récupérations incomplètes (temps de récupération égal ou inférieur au temps d'effort), on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène

La récupération active (marche, course lente) permet d'évacuer plus rapidement par le sang **l'acide lactique** présent dans les cellules musculaires. C'est une substance qui apparaît lors d'effort intenses (supérieur à 90%VMA) et qui bloque la contraction des muscles (sensations de « muscle de bois »)

Pour utiliser principalement les réserves de graisses comme source d'énergie, il faut courir au moins 30 mn à une allure faible (entre 60 et 70 % de sa VMA) si possible 3 fois par semaine

Pour s'entraîner en endurance on peut utiliser la marche rapide ou la course.

La marche rapide (entre 5 et 7 km/h sur terrain plat) pendant au moins 40' permet de solliciter et d'utiliser les réserves adipeuses

La marche est plus économique en énergie que la course tant que sa vitesse ne dépasse pas 7km/h .mais elle permet de subir moins de pression dans les articulations que lors de la course, au moment de la pose du pied sur le sol.

Conseils diététiques :

Après chaque repas, le glucose (le sucre) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses (les réserves de graisses).

Moins on est musclé et plus on mange des sucres et des graisses, plus le glucose se stocke dans les tissus adipeux.

Il faut éviter les glucides rapides en dehors des repas car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (réserves de graisses) Il existe des glucides lents (car ils sont lents à se faire digérer) contenus dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule... et des glucides rapides (car ils sont rapides à se faire digérer) contenus dans les confitures, le chocolat au lait, les bonbons,....

Les édulcorants (aspartam, saccharine) sont des substances qui n'ont pas de valeur calorique mais qui ont le goût du sucre

Point positif : Quand ce « faux sucre » arrive dans le sang, la glycémie (le taux de sucre dans le sang) n'est pas perturbée, il n'y a pas de stockage du sucre sous forme de graisses dans les réserves adipeuses

Point négatif : la prise régulière de ces produits (associés aux boissons gazeuses « ligh » coca, orangina, ...) vous habituent au goût sucré à toute heure de la journée et créent une habitude, une dépendance aux produits sucrés (qu'ils soient ligh ou pas !)

Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible environ 2 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre)

Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort, il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20') , des petites quantités d'eau (10 à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).

Les professeurs d'EPS de la cité scolaire ARAGON PICASSO

