



Suivant les entraîneurs, les appellations des zones et des allures de course sont différentes. Bien que ne respectant pas exactement le même découpage des vitesses de course, les deux tableaux ci-dessous vous permettront de faire le lien entre les différentes terminologies et les procédés d'entraînement.

Vitesses et Zones d'entraînement (Volodalen, 2001)

filières énergétiques	Filière aérobie						Filière anaérobie		
% aérobie / anaérobie	99/1		95/5		85/15		60/40		40/60 et +
Indices	lent			Seuil			VMA		
% de VMA	60%	70%	80%	85%	90%	95%	100%	110%	120% et +
Temps de course	x heures			45'-1h			6'	4'	2'
Distances de courses	des 100 km au semi-marathon			15 km	10 km	5 km	2000 m	1500 m	800 m
allures niveau régional	12 km/h			17km/h			20 km/h	24 km/h	
Appellation entraînement	F lent	Footing moyen		F rapide	Intermédiaire		VMA	1500m	800m et -
Cottureau	endurance	résistance douce			résistance dure				
Années 80	Endurance							résistance	
Appellation physiologique	capacité aérobie				puissance aérobie			C. lactique	P. lactique
Code couleur	vert		jaune		orange		rouge		

Le code couleur correspond aux quatre zones de travail que nous proposons dans le cadre du suivi de l'entraînement (www.volodalen.com).

Tableau synoptique des zones de sollicitation physique et des procédés d'entraînement associés (Volodalen, 2001)

TERMINOLOGIE	Terminologie usuelle	VITESSE		RESISTANCE		ENDURANCE							
	Terminologie physio.	Intensive	Extensive	Intensive	Extensive	Maximale aérobie	Active			Fondamentale			
		Puissance anaérobie alactique	Capacité anaérobie alactique	Puissance anaérobie lactique	Capacité anaérobie lactique	Puissance maximale aérobie	Puissance aérobie	Seuil anaérobie	Capacité aérobie	Seuil aérobie	Aérobie pure		
CARACTERISTIQUES DE LA CHARGE (I, D, V, R)	Intensité	% de VMA	Maximale	Maximale	Optimale (maxi/tps)	< à l. optimale	100%	95%	90%	85% - 2/3 km/h	80%	70% - 4/5 km/h	< 70%
		Vitesse / Distance	V 60 m	V 150 m	V 400 m	V 800 m	V 3000 m	V 5000 m	V 10 000	V heure	V 42 195		
	Temps de maintien maxi / fraction de course		⇒ 7"	⇒ 15"	⇒ 45"	⇒ 2'	⇒ 8'	⇒ 15'	⇒ 30'	⇒ 1h	⇒ +2h	plusieurs heures	< 40' pour récup.
	Volume global		Chute de vitesse	relâchem ^t ↘ l.	↘ l. + fatigue obj	le + élevé / compét.	≥ 10' VO2 élevé	≥ 15'	≥ 20'	de 20' à 1h			
	Récupération		≥ 2'	≥ 3'	≥ 3'	mini. à complète	de 1 à 1/3 tps course	< tps course	< tps course	< 3' en fractions	Course continue	Course continue	Course continu
Exemple		10 x 30m r = 2'	8 x 100 r = 3'	5 x 300 r = 5'	3 x 600 r = 10'	8 x 600 r = 1'30"	Fartleck acc <2'	Fartleck acc.>2'	3 x 10' F. rapide	Footing moyen	Footing lent	Footing récup.	
APPORTS ENERGETIQUES	Filière anaérobie	95	95	90	60	15			5				
	Filière aérobie	5	5	10	40	85			95		100		
TEMOINS BIOLOGIQUES	Fréquence cardiaque	non représentative de l'effort		non représentative de l'effort		maximale			90% max max - 10		70% max max - 50		
	Lactatémie	Faible		Maximale (20 mmol/l)		Etat instable (8mmol/l)	Production > Enlèvement		E. stable maximal (4mmol/l)	Etat stable	Elévation ↗ repos (2mmol/l)	= ou < repos	
EFFETS PHYSIOLOGIQUES		-taux ATP -Enzymes alactiques - FT (IIB)	- taux PC -Enzymes -Fibres IIb	- Résist. acidose Enzymes - glycoqè.	- Métabol ^o lactate -enzymes glycolyse	Augment ^o VO2max	Dvpt aérobie VO2 Métabolisation lactate	- Reculer accumula ^o lactique - Dvpt O2	Adapta ^o . cardio-vasculaire	- Sollicita ^o cardio-vasculaire - lipolyse	- Récup. - Adapta ^o circulat ^o locale		
COMPATIBILITE DES EFFORTS	+	Endurance		Endurance jusqu'à exercices courts seul		Endurance fondamentale Vitesse		Exercices lactiques Vitesse					
	-	Force maximale		Endurance active longue ou maximale		Exercices lactiques							

NB: Ces données ne sont qu'indicatives. Elles sont déterminées statistiquement et spécifiquement à chaque filière énergétique. Dans tous les cas, elles doivent être adaptées aux athlètes et aux objectifs des séances d'entraînement.