

TERMINOLOGIE GESTION DE L'EFFORT:
Source:http://guy.maconi.free.fr

VO2 max:

Fréquence cardiaque : 75 à 85 % du max

débit maximal d'O2 qu'un sujet peut consommer au cours d'un effort . Il est mesuré en L/mn ou ml/mn/kg. Selon les physiologistes, on peut tenir à 100% de son Vo2max au mieux 7 à 8 minutes.

P.M.A.

Puissance Maximale Aérobie . C'est la puissance correspondant à un effort à 100 % du VO2 max . Elle est mesurée en Watts .

V.M.A.

Vitesse Maximale Aérobie . C'est la vitesse de déplacement du sujet correspondant à 100 % du VO2 max. . Elle est mesurée en km/h . "La vitesse maximale aérobie est l'intensité de travail que l'on développe au cours d'un effort dont la dépense énergétique correspond à la consommation d'oxygène maximale ou puissance maximale aérobie."

ENDURANCE AEROBIE

durée pendant laquelle un sujet peut soutenir un effort sollicitant un % le plus élevé possible du VO2 max.;
L'endurance est la capacité de maintenir longtemps un pourcentage élevé de sa Puissance Maximale Aérobie.

SEUIL AEROBIE

: fin du travail aérobie strict. Production d'environ 2 mmoles de lactates/l de sang . Au-dessous de ce seuil, la sollicitation est insuffisante sauf s'il s'agit d'une reprise de l’entraînement . Correspond en moyenne à environ 70% du VO2 max.

SEUIL ANAEROBIE

limite acceptable de l'acidose pour réaliser un travail anaérobie continu (4 mmoles / l). A partir de ce seuil il faut travailler par intervalles . Correspond en moyenne à environ 80 % du VO2 max. .

CAPACITE AEROBIE

elle se développe à des vitesses de travail situées à mi-chemin entre les seuils aérobie et anaérobie (75 % en moyenne)

Elle représente la capacité de l’organisme à soutenir un pourcentage donné de VO2max pendant une période prolongée. L'énergie est principalement assurée par les processus aérobies, l’acide lactique produit étant rapidement métabolisé dans le foie, le cœur, les muscles actifs ou inactifs. Selon qu’on se situe au niveau supérieur ou inférieur de la capacité aérobie, les substrats utilisés seront préférentiellement les lipides ou les glucides. Le niveau supérieur de la capacité aérobie est nommé seuil anaérobie. Il peut être défini comme le niveau maximal d’intensité de travail pour lequel il n’y a pas accumulation d’acide lactique.

La puissance aérobie

L'énergie provient des processus aérobies et anaérobies. De ce fait la durée de l’exercice est limitée (acidose, chute du taux de glycogène).Le niveau supérieur de la puissance aérobie constitue la puissance maximale aérobie à laquelle correspond la consommation maximale d’oxygène (VO2max)

Fartlek

(terme suédois)

L'intensité de l'effort est assez élevée et peut durer de 3' à 5';. On est au dessus de « l'endurance active ». Les courses en variations d'allure sont séparées par des footings lents derécupération (endurance aérobie)