

JAMES®



L'entraînement « malin » JAMES®

Julie Deferiere. & Eddy Kuypers

JAMES®club 2025©

***1. La Fréquence Cardiaque maximale (FCmax) :
peut est déterminée de deux manières :***

➤ Soit par un calcul (c'est moins précis mais c'est une bonne indication)

- ***FCmax dames = 226 moins l'âge***
- ***FCmax hommes = 220 moins l'âge***

➤ Soit par un test sur le terrain (c'est très précis)

Avec un effort progressif et maximal (courir de plus en plus vite) on détermine ce maximum cardiaque (exemple : le JAMES® test)

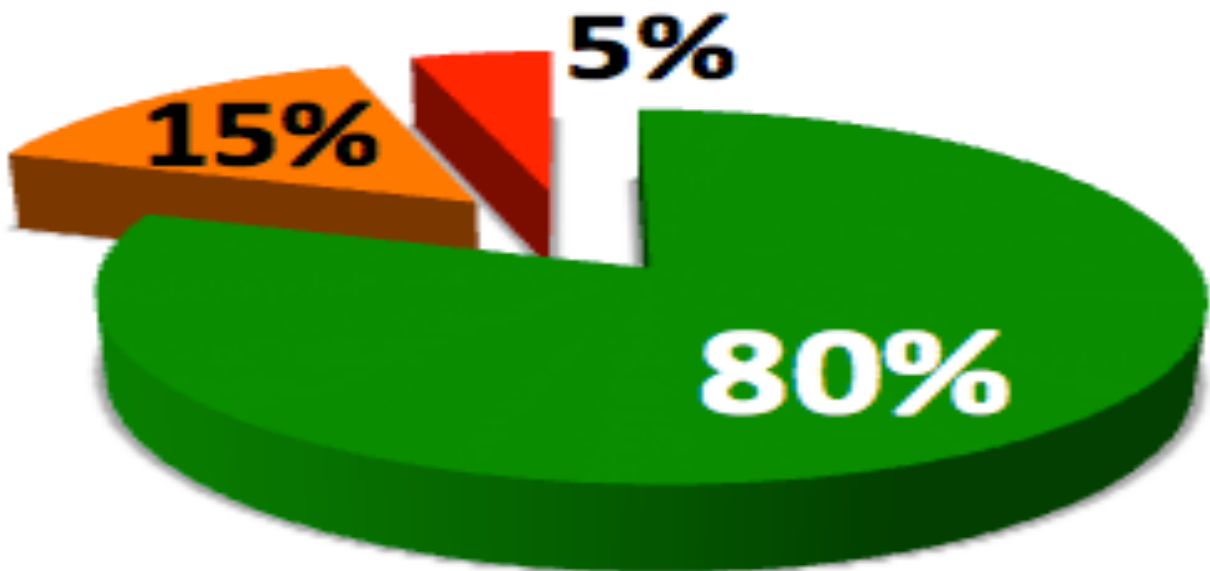
2. Les 3 zones de course :

(3 intensités, 3 vitesses, 3 allures) :

à partir de la fréquence cardiaque maximale on peut déterminer les 3 zones d'entraînement.

Chaque zone correspond à une vitesse de course.

- **La Zone Verte (60 à 80% de la FCmax) = 80% du temps total d'entraînement d'une semaine dans cette zone**
- **La Zone Orange (80 à 90% de la FCmax) = pour 15% du temps total**
- **La Zone Rouge (90 à 100% de la FCmax) = 5% du temps total**



Répartition des 3 zones pendant une semaine ou un mois d'entraînement.

Les coureurs Kenyans s'entraînent exactement comme cela aussi avec 80% de zone verte ... à 16km/h, c'est leur allure en zone verte ☺.

3. Le détail des 3 zones :

Zone verte : se freiner, « je me traine »

- Améliore la souplesse des parois du cœur
- La souplesse des parois permet un meilleur remplissage lors du relâchement du cœur
- Diminution des pulsations au repos
- Diminution des pulsations pour une même allure de course après quelques semaines d'entraînement
- Le corps s'habitue à des efforts légers dans la durée (1h30 à 2h, 3h, 4h, ...)
- Le coureur brûle les graisses majoritairement (réserve « illimitée ») !!

Il faut passer 80% du temps d'entraînement dans cette zone pour avoir les effets indiqués plus haut !!

Zone orange : l'allure plaisir « mon allure naturelle »

- L'allure naturelle, souvent c'est une allure de course adoptée à l'entraînement pour « se faire plaisir » !!
- Apprendre et ensuite soutenir, c'est à dire maintenir les allures de course
- S'habituer à courir aux allures spécifiques
- Brûler du sucre (du glycogène en réserve limitée) !!

**15% seulement du temps dans cette zone !!
avec des petites accélérations de 2 à 6 voire 10 minutes et ++**

Zone rouge : dur-dur, ça va vite, les pulsations montent fort,

Ce n'est pas « confort » au niveau cardiaque et respiratoire !!

Exemple, alterner 30sec « vite » avec 30sec « lent » (2 séries de 10). Allure maximale « aérobie » = courir très vite sans sprinter.

- Musculation des parois du cœur
- Pour une bonne vidange cardiaque,
- Amélioration de la Vitesse Maximale Aérobie, la vitesse atteinte quand on consomme son maximum d'oxygène.

5% du temps seulement !!! avec des accélérations rapides de 30sec à 2min et une récupération incomplète.

4. Mise en garde !!

Mal informés et trop courageux pour leur niveau de course, les coureurs « amateur / débutant » ont souvent tendance **à faire trop d'orange et de rouge.**

Le cœur est alors trop musclé, parois trop épaisses (pas assez de souplesse des parois par manque de travail en zone verte).

Or les parois d'un cœur se musclent de l'extérieur vers l'intérieur.

Le cœur perd alors progressivement du volume interne et il bat de plus en plus vite au repos. Il bat également plus vite pour une même allure de course.

Le coureur s'épuise alors en s'entraînant trop fort.

Il se « surfatigue » insidieusement.

Il court pourtant en sachant parler **mais on peut parler assez facilement jusqu'à 92% d'intensité, donc même au début de la zone rouge !!**

Seul le cardio peut te dire si ton cœur est à l'aise (« dans le vert ») ... ou pas.

5. Le programme « idéal santé »

Il nécessite 3 séances par semaine

1. **Régénération** : 40min à 1h zone verte (70% de la FCmax)
2. **A. Fractionné court**, des distances de 100 à 400/500m ou des durées de 30sec à 2min)

Où (A ou B en alternance une semaine sur deux)

B. Intervalles longs, des 500 à 1000m ou de 2min à 10min)
(A et B à faire en alternance)

3. **Longue sortie** (1h20/30 et +, 2h, 2h30, ...)

6. Dans le détail :

1. Mardi : sortie régénération, pour « fixer » les 2 autres séances

- 40min à 1h
- se freiner, allure tortue !!
- (débutant) marcher dans les côtes si besoin pour rester dans le vert !!

• = zone verte

2. Jeudi :

Soit A. Fractionné « court » : 20sec à 2minutes

- Doubler à tripler la durée d'un « continu » à l'allure VMA
- 2 à 3 séries de 6x30sec Vite et 30sec Lent (total : 6 à 9min)
- 6 à 8x2min Vite et 1min Lent (total : 12 à 16min)
- = zone rouge (pas très loin de la FCmax) (récup incomplète)

Soit B. Des intervalles « longs » : 2min à 10/15min

- 2 séries de 4 à 6 fois 3min « tempo » repos 1min30 et repos séries 3min. (tempo = 85 à 90% de la FCmax)
- 4 à 6x1000m à 85/90% de la FCmax
- 2 à 3x10min à 80/85% de la FCmax
- = zone orange (récupération longue, retour en zone verte)

3. Dimanche :

Longue sortie zone verte 1h30 à 2h30 ...

En alternance avec une sortie moyenne 1h à 1h30.

Eventuellement : avec 1 ou 2 côtes ou « finir vite » 10 à 20min.

4. Pour compléter : musculation des jambes et SOUPLESSE à chaque séance.

5. Planification pour un objectif du 10km au marathon (10/12 semaines)

1. 4/5 semaines « vert et rouge »

2. 1 semaine repos relatif

3. 4/5 semaines « vert et orange » (+ petit rappel de rouge)

4. 1 à 2 semaine « affutage » (la moitié du volume MAIS même intensité)

5. la compétition : en orange et rouge

ATTENTION RAPPEL :

trop d'orange et de rouge entraîne :

une surfatigue insidieuse, crampes, blessures, ...

Il y a souvent une progression rapide au début de l'entraînement puis une stagnation ou même une régression des performances et parfois un burnout sportif. (Plus envie de s'entraîner).

L'important ... c'est la dose.

- 1. le bon « mix » des 3 allures*
- 2. la régularité à l'entraînement*

C'est tout ce que nous pratiquons au **JAMES® jogging club**, dans une super ambiance créée par la bienveillance de tous les membres.

Tes coachs : *Julie et Eddy*

