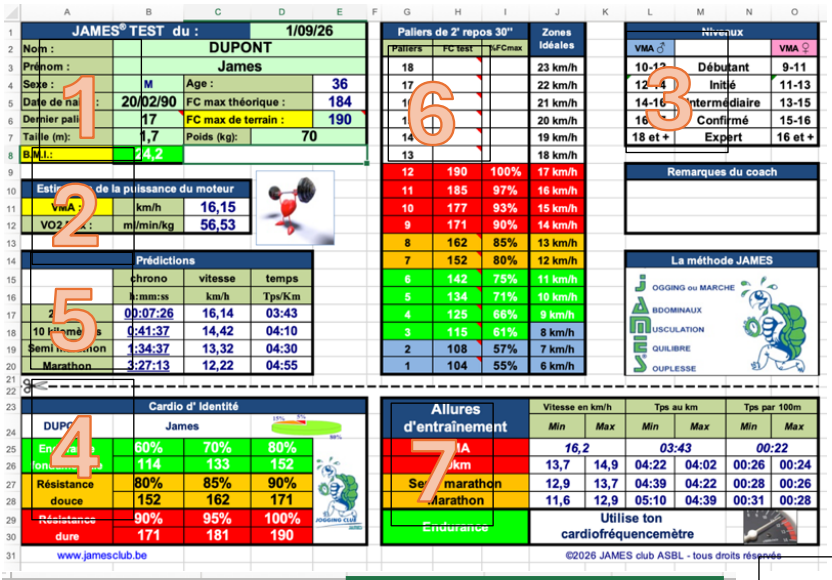
L'entrainement « selon ton JAMES® test » : **Explications détaillées.**



Voici une vue globale de la feuille de résultat.

Examine maintenant « pas à pas » les différents « pavés » de 1 à 7

JAMES® TEST du :			1/09/26
Nom :	DUPONT		
Prénom :	James		
Sexe :	M	Age :	36
Date de naiss :	20/02/90	FC max théorique :	184
Dernier palier	17	FC max de terrain :	190
Taille (m):	1,7	Poids (kg):	70
B.M.I.:	24,2		

1 **Données « persos » de base.**

A partir de ta **FC max de terrain**, ton Cardio d'Identité sera calculé (voir point 4)

Le **BMI (Body Mass Index)** indique ton rapport « taille-poids ».

<18,5kg/m2 = insuffisance pondérale / **18,6 – 24,9** = poids optimal / **>25** = poids à surveiller !!

Estimation de la puissance du moteur		
VMA :	km/h	16,15
VO2 Max :	ml/min/kg	56,53

2 **VMA = ta Vitesse Maximale Aérobie** est calculée en fonction du dernier palier effectué (totalement ou partiellement).

Tu es théoriquement capable de maintenir cette vitesse pendant 4 à 8 minutes selon ton niveau de pratique.

La VO2Max (VMA x 3,5) donne une indication théorique de la puissance de ton moteur.

Elle représente ta consommation maximale d'oxygène, cette notion est peu utile pour ton entrainement. Pratiquement, **c'est avec ta VMA que nous allons travailler les allures** d'entrainement ou établir les vitesses de course.

Niveaux		
VMA ♂		VMA ♀
10-12	Débutant	9-11
12-14	Initié	11-13
14-16	Intermédiaire	13-15
16-17	Confirmé	15-16
18 et +	Expert	16 et +

3 A titre « indicatif » tu peux voir la « **qualification** » **de ton niveau** en fonction de ta VMA.

Cardio d' Identité			
DUPONT	James		
Endurance fondamentale	60%	70%	80%
	114	133	152
Résistance douce	80%	85%	90%
	152	162	171
Résistance dure	90%	95%	100%
	171	181	190

4 En fonction de la **Fréquence Cardiaque Maximale** que tu as observée à la fin de ton test, **voilà ton cardio d'identité.**

Tu utiliseras le C.I. pour courir en endurance **à 70% de ta FCmax** (au milieu de ta zone verte et en te freinant !!! (Entre 60 et 80% de ta FCmax de terrain, moyenne -= 70%, c'est l'allure « je me freine, je me traine») !!!

La valeur de « 85%FCmax », pile au milieu de la zone orange, peut représenter la FC observable à ton l'allure semi ou marathon. Le marathon se court aussi à environ 75% de ta VMA (voir point 5)

Prédictions			
	chrono	vitesse	temps
	h:mm:ss	km/h	Tps/Km
2000 m	00:07:26	16,14	03:43
10 kilomètres	0:41:37	14,42	04:10
Semi marathon	1:34:37	13,32	04:30
Marathon	3:27:13	12,22	04:55

5 **Par un entrainement régulier à raison de 3 séances par semaine en équilibre correct des 3 zones de course** (80% vert, 15% orange et 5% rouge) et durant 10/12 semaines,

Tu peux réaliser les prédictions chronométriques du test sur 10km, si tu as déjà 1 à 2 ans d'expérience en course à pieds.

Avec 3 mois d'entrainement si tu as 2 à 3 ans d'expérience, tu peux approcher ou réaliser les prévisions chronométriques sur « semi et/ou marathon ».

Rappel : voici les 3 entrainements conseillés

1. Une longue sortie (1h30 à 2h et + en zone verte, voir cardiofréquencemètre).
2. Du fractionné en zone orange ou rouge (en alternance).
3. Une petite sortie de régénération à 70% de ta FCmax (de la récupération active, durée 30min à 1h).
4. **Rajoute** aussi une séance de « renforcement-souplesse » à ce programme.

Paliers de 2' repos 30"			Zones Idéales
Paliers	FC test	%FCmax	
18			23 km/h
17			22 km/h
16			21 km/h
15			20 km/h
14			19 km/h
13			18 km/h
12	190	100%	17 km/h
11	185	97%	16 km/h
10	177	93%	15 km/h
9	171	90%	14 km/h
8	162	85%	13 km/h
7	152	80%	12 km/h
6	142	75%	11 km/h
5	134	71%	10 km/h
4	125	66%	9 km/h
3	115	61%	8 km/h
2	108	57%	7 km/h
1	104	55%	6 km/h

6 Tes FC relevées à la fin de chaque palier de 2 minutes sont reprises dans ce tableur.

Compare tes zones (tes couleurs) avec la colonne de droite (les zones idéales).

Ici par exemple un bel équilibre entre les 4 zones. Bravo, l'entrainement est bien conduit.

Parfois tu vois un passage trop rapide en zone orange puis en rouge. Il faudra rajouter de la zone verte super lentement !!!

Peut-être aussi trop vite de la zone verte en zone rouge avec seulement 1 zone orange. Tu corrigeras ton entrainement avec des 600 à 1000m au début de la zone orange.

Pour entretenir ton potentiel maximal, réalise 2 fois par mois une séance « zone rouge » avec des séries de 30'' vite + 30'' relax..

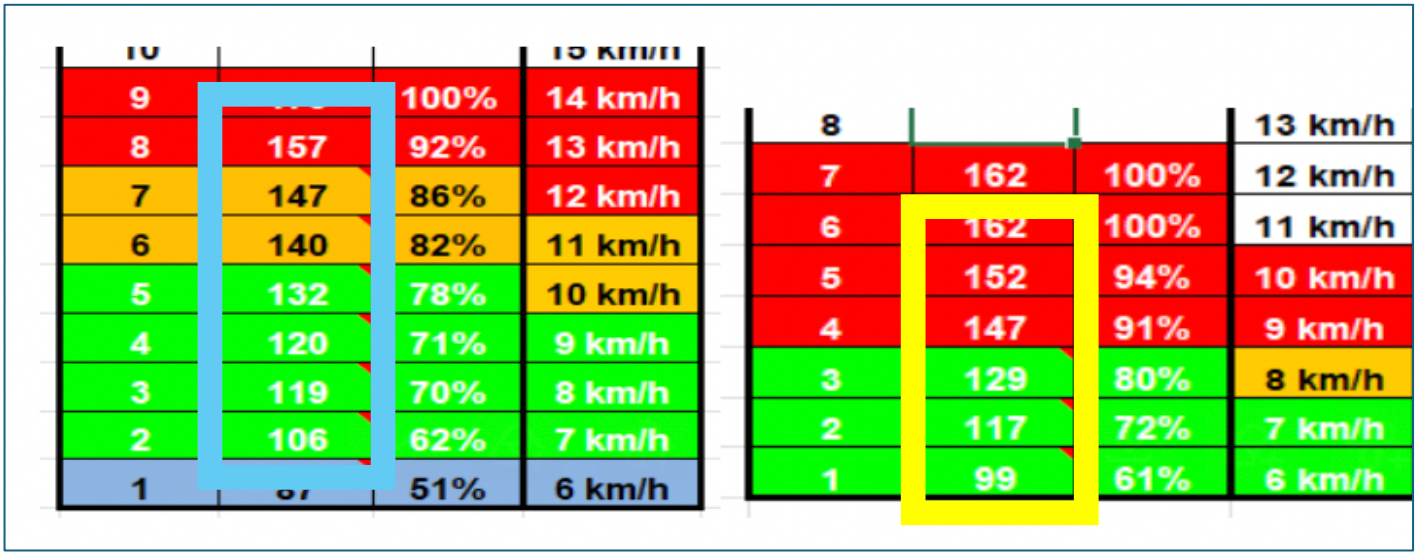
(exemple: 2 séries de 6 à 8 x 30'' vite + 30 '' relax).

Ci-dessous 2 profils en léger déséquilibre + une manière de corriger.

A gauche beaucoup de « zones verte », c'est super (et rare) mais un passage trop vite en « zone orange » et en « zone rouge », il faut améliorer la puissance du moteur avec du rouge à 14km/h et aussi intégrer plus d'orange à 10,5/11km/h (des 1000m par exemple). Ce profil est celui d'un traileur randonneur ☺.

A droite un petit moteur qui court trop vite et pas assez en « zone verte » (c'est plus courant :-).

Il doit se freiner avant d'aborder du rouge principalement et apprendre ensuite la course en orange à du 8,5/9km/h pour avoir les 3 allures (couleurs) dans son profil.



7 Ce tableau t'indique la Vitesse, le Tps au km mais surtout le Tps par 100m que tu adopteras pour travailler les allures «rouge et orange ».

Allures d'entraînement	Vitesse en km/h		Tps au km		Tps par 100m	
	Min	*Max*	*Min*	*Max*	*Min*	*Max*
VMA	*16,2*		*03:43*		*00:22*	
10km	13,7	14,9	04:22	04:02	00:26	00:24
Semi marathon	12,9	13,7	04:39	04:22	00:28	00:26
Marathon	11,6	12,9	05:10	04:39	00:31	00:28
Endurance	Utilise ton cardiofréquencemètre					

Pour ta **zone verte** fie toi surtout à ton **cardiofréquencemètre**.

Pour la **zone rouge** « inspire toi » du **temps par 100m** (ici 22 à 24sec/100m) sur des distances de 200 à 500m.

Pour entrainer ta **zone orange** (allure « naturelle » ou allure de semi ou marathon) choisi plutôt le **temps au km** (ici 4min40 à 5min10/km) pour des 600 à 1000/1500m.

Remarque finale importante : pour chacun des entrainements tu pourrais toujours courir TOUTES les distances plus vite que ton tableau perso.

Respecte toutefois les allures déterminées grâce au résultat de ton test, tu éviteras comme cela de de générer trop de « fatigue insidieuse » pour peu de résultats dans tes chronos et à chaque fois une impression d'épuisement à chaque séance.

JAMES® jogging club : Julie, Boris, Eddy octobre 2026 ©