



4. Le fractionné

Introduction

Le fractionné correspond à un schéma d'entraînement bien différent de l'entraînement en aérobie, qui consiste à courir à une allure continue de relative faible intensité. En fait, le terme « fractionné » regroupe deux types d'exercices : le fractionné « pur » et l'entraînement par intervalles (que nous abrègerons dans la suite de la fiche par EPI). Ces deux formes d'entraînement sont basées sur une alternance de périodes d'effort très intense et de périodes de récupération, de durée et avec un nombre de répétitions variables.

L'entraînement par intervalles

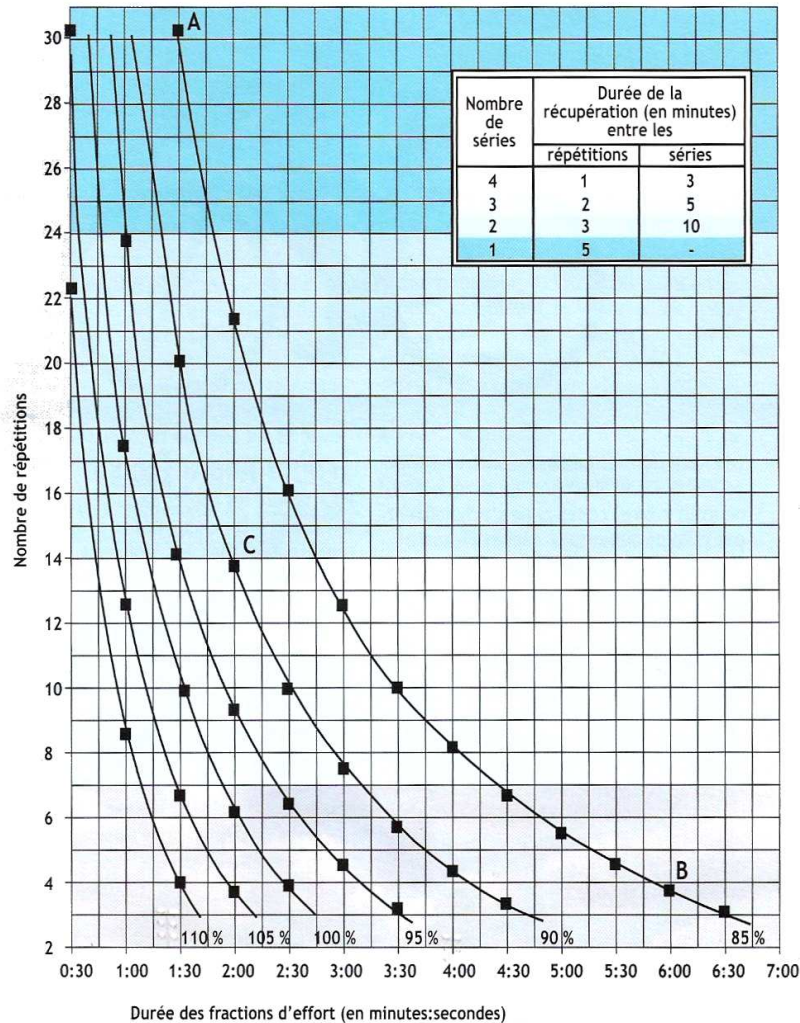
C'est l'entraînement qui vise à l'amélioration des **capacités anaérobiques lactiques**, de la **PMA** ou de **l'endurance**, selon le schéma choisi. Le but recherché est un recrutement optimisé des fibres musculaires, et surtout la production d'une grosse quantité de lactates, qui devront être éliminés au maximum pendant les périodes de récupération, même si la concentration va globalement augmenter au fil des séries. Le muscle va ainsi devenir de plus en plus résistant à l'acidité.

Le principe fondamental est d'enchaîner des **fractions d'effort** d'une durée déterminée, suivie immédiatement d'une **récupération active** d'une durée en général identique.

Concernant la durée des fractions, on peut retenir que :

- **Des fractions courtes** (inférieures à 3 minutes) à plus de 100% de la PMA développent la filière anaérobie lactique ;
- **Des fractions plus longues** (de 3 à 7 minutes) à environ 90% de la PMA permettent de développer l'endurance (le temps de soutien), et la PMA.

Le graphique exposé page suivante, tiré de l'excellent article des *Sport et Vie* n°102 & 103, exprime le nombre de répétition en fonction de la durée des fractions, pour trois courbes. Chacune de ces courbes correspond à un pourcentage de la PMA, et chaque point de ces six courbes correspond à une séance d'entraînement.



Source : Sport et vie n°103 juil.août 2007

Les auteurs ont représenté par les carrés noirs des séances remarquables, faciles à réaliser. On peut par exemple se pencher sur les séances A, B et C.

- **Séance A** : 30 fois 1'30/1'30 à 85% de la PMA ; on peut par exemple découper les 30 en 2x7 + 2x8 avec insertion d'une phase de récupération de quelques minutes entre chaque série.
- **Séance B** : 4 fois 6' à 85%, avec une récupération par exemple de 5' entre chaque fraction.
- **Séance C** : 14 fois 2'1/2' à 90% de la PMA, pouvant être divisée en 2x7 fractions.

Une lecture plus approfondie de ce graphique permet d'imaginer une multitude de séance d'EPI, avec la possibilité de faire un mixe, par exemple 15x1'30/1'30 suivie de 2x6'...



Les petites fiches du Rom Doc'

Généralités et Entraînement

Cependant, les entraînements proposés par ce graphique sont extrêmement épuisants, et, s'ils sont fait jusqu'à leur terme, nécessitent environ deux jours de repos par la suite. Il y a donc la possibilité de réduire leur durée en jouant sur le nombre de répétitions.

La **récupération active** s'effectue à 30-50% de la PMA. On peut jouer sur sa durée, ce qui peut rendre la séance plus ou moins fatigante, car une diminution de la récupération va empêcher une bonne élimination des lactates accumulés, ce qui fatigue le muscle.

Le fractionné

Le fractionné correspond à une autre vision de l'entraînement ; il s'agit là de découper une distance pour la couvrir à une intensité qu'on serait à priori incapable de tenir si on effectuait la distance d'un seul bloc.

Un exemple pour illustrer. Prenons Arthuro, icône locale, et prenons surtout son temps sur 10km, que nous allons arrondir à 40', ce qui correspond à une vitesse de 15 km/h. Arthuro peut donc effectuer, théoriquement, 1km en 4'. A présent demandons-lui de nous rejoindre un jeudi soir à la piste du stade Bourdan, pour un entraînement de maître Bilbo, et faisons le courir à 15km/h le plus longtemps possible. Il y a de fortes chances qu'on retrouve notre Arthuro agonisant au bout de seulement une dizaine de minutes de cet effort en solitaire.

Arthuro a alors deux solutions pour s'entraîner pour une course de 10km :

- courir 10km à allure plus lente, ce qui sera peu bénéfique ;
- **fractionner la distance**, en 10x1000m par exemple.

Chacun de ces 1000m pourra lui être facilement couru en 4', et des périodes de 2' de repos lui suffiront pour récupérer entre chaque fraction. De nombreuses études on ainsi montré que ce type de séance était beaucoup plus profitable pour la performance qu'une séance continue à allure plus faible.

Plus on se rapproche de la compétition et plus on va chercher à **diminuer le temps de récupération**, et ceci est d'autant plus valable pour de petites distances, avec des petites fractions qui ne nécessitent pas forcément un temps de récupération très important. Par exemple, après un 1000m à 15km/h, on peut difficilement descendre sous les 30'' de récupération, alors que pour préparer un 1500m fractionné en 5x300m, on peut diminuer fortement la récupération au fil des séances.



Les petites fiches du Rom Doc'

Généralités et Entraînement

Conclusion

Le fractionné, c'est bien. Mais attention, il ne faut jamais enchaîner deux séances deux jours de suite. Il est également déconseillé pour les débutants de pousser les séances jusqu'à l'épuisement, ainsi que de partir sur une intensité d'emblée trop élevée afin d'éviter ce que tout sportif redoute : la blessure. Enfin ne négligez pas les phases de récupération entre les séries, sinon vous connaîtrez le douloureux plaisir de la crampe, et serez incapable d'atteindre la fin de la séance.

En espérant avoir été complet, à bientôt pour une nouvelle fiche du Rom Doc' !

Sources : Médecine du sport, E Brunet-Guedj et al., Ed. Masson ;
Sport et Vie, n°102 (mai & juin 2007) et n°10 3 (juillet & août 2007)