Le jeu des paliers avec le dé

L'athlète court les 5 paliers d'intensité, du palier 1 au palier 5. C'est le dé qui choisit l'ordre. Il ne connaît pas la distance et ne regarde pas son chrono : il court **seulement au ressenti**. Le tableau Excel montre ensuite s'il connaît bien ses intensités.

1 Préparer

- **Une boucle** de **800 à 1400 m** (environ 4 minutes de course). Le départ et l'arrivée sont au même endroit, à côté des fiches.
- **La distance reste secrète.** Seul l'entraîneur la connaît.
- **Pour chaque athlète :** un dé, sa fiche, un crayon et un chronomètre.
- **Pas de montre GPS ni de cardio.**
- **Échauffement** de 10 à 15 minutes.

2 Jouer

1. L'athlète remplit le haut de sa fiche : date, nom, lieu et smiley du jour.
2. **Il lance le dé.** Le dé lui donne le palier à courir.
3. **Il démarre le chrono, le pose à côté de sa fiche** et court la boucle au ressenti.
4. À l'arrivée, **il arrête le chrono** et écrit le temps sur la ligne du palier couru.
5. Il relance le dé et recommence.
6. **Après 4 lancers**, le 5e palier est imposé : c'est celui qui manque.
7. À la fin, il écrit la suite de dés jouée et son seuil anaérobie, s'il le connaît.

? Que dit le dé ?

⚀	**Palier 1** Régénération	Tu peux chanter et courir
⚁	**Palier 2** Endurance de base	Tu peux raconter ta vie, rigoler et courir
⚂	**Palier 3** Endurance moyenne	Tu peux très bien parler et courir
⚃	**Palier 4** Seuil anaérobie	Tu peux discuter, mais seulement avec des phrases courtes
⚄	**Palier 5** Très dur	Tu ne peux plus parler
⚅	**Joker**	Choisis un palier pas encore couru (ou relance le dé)

Le chrono reste à côté de la fiche. On ne le regarde jamais pendant la course.

Palier déjà couru ? On relance le dé (c'est mieux) ou on choisit un palier pas encore couru.

5 courses en tout : chaque palier, de 1 à 5, est couru une seule fois.

Exemple

1er lancer	⚃	**palier 4**
2e lancer	⚁	**palier 2**
3e lancer	⚅	joker : il choisit le **palier 1**
4e lancer	⚀ ⚄	4 déjà couru, il relance : **palier 5**
5e course		**palier 3**, imposé (celui qui manque)

Sur la fiche, l'athlète écrit : **4 – 2 – 1 – 5 – 3**.

Pourquoi le hasard ? Si les paliers vont toujours du plus lent au plus rapide, l'athlète accélère simplement à chaque fois. Avec le dé, sans distance connue et sans regarder le chrono, il ne peut rien calculer. On voit donc si son ressenti est juste.

© FitSport-Coaching / Vero Durrer 2016–2026

Évaluer avec le tableau Excel

L'entraîneur reporte les résultats dans la feuille « calcul 4 paliers ». Pour chaque palier, le tableau calcule l'allure au kilomètre et la vitesse en % du seuil anaérobie (% VSAN).

3 Saisir

1. **La distance** du parcours en mètres **mètre**
2. **Le seuil anaérobie** de l'athlète, en km/h **km/h** ou en min/km **min/km**. Il vient d'une course récente sur 10 km, d'un test de 30 minutes ou d'une estimation.
3. **Le temps de chaque palier** dans la colonne **tour**, sur la ligne du bon palier. L'ordre du dé ne compte pas.

100 % = la vitesse au seuil. 110 % = 10 % plus vite que le seuil.

4 Lire

Chaque palier doit tomber dans sa zone :

PALIER	% VSAN
P5 très dur	> 103 %
P4 difficile (seuil)	93 – 103 %
P3 moyen	80 – 93 %
P2 facile	70 – 80 %
P1 très tranquille	< 70 %

✓ Exemple

Parcours de **1200 m**, seuil anaérobie à **18,2 km/h** (3:18 min/km).

PALIER	TOUR	MIN/KM	% VSAN	
P5	03:40	03:03	**108 %**	✓
P4	04:02	03:22	**98 %**	✓
P3	04:43	03:56	**84 %**	✓
P2	05:30	04:35	**72 %**	✓
P1	06:15	05:13	**63 %**	✓

Les cinq paliers tombent dans leur zone : l'athlète connaît bien ses intensités.

5 Interpréter

Dans la bonne zone : le ressenti est juste.

Trop haut : l'athlète court trop vite pour ce palier. Rappeler le repère de la parole : « Est-ce que je peux encore raconter ma vie ? »

Trop bas : l'athlète est trop prudent. L'aider à sentir la différence entre deux paliers voisins.

Palier 4 loin de 100 % à chaque fois : le seuil saisi est peut-être faux. Le corriger, puis recalculer.

Et ensuite ?

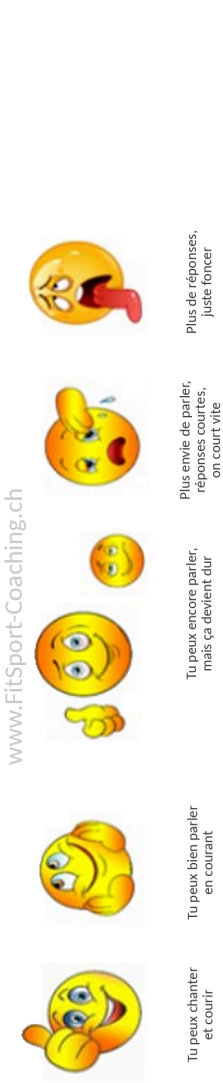
Le bas du tableau donne les **allures d'entraînement P1 à P5**, en km/h et en min/km. Après le jeu, faire le test des 4 paliers dans l'ordre (du palier 2 au palier 5), avec ou sans prise de lactate, sur 1000 ou 1200 m.

© FitSport-Coaching / Vero Durrer 2016–2026

Date : Nom : Lieu :

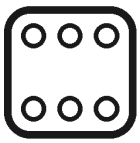
Comment s'est passée ta journée jusqu'ici ? Es-tu en forme ?







Joker : rejouer un palier de 1 à 5



Tu ne peux plus parler



Tu peux discuter mais seulement avec des phrases courtes



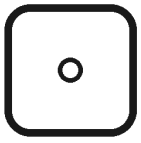
Tu peux très bien parler et courir



Tu peux raconter ta vie, rigoler et courir



Tu peux chanter et courir ;-)



Quelle suite de dés as-tu jouée ? _____

Connais-tu ton seuil anaérobie ? Si oui, note-le ici : _____