Le tableau d'intensités individuel

Chaque athlète reçoit son propre tableau. Il donne, pour chaque palier, le temps à courir sur chaque distance. Il sert à préparer les séances d'intervalles et de course continue.

1 D'où viennent les chiffres ?

L'entraîneur choisit **un temps de référence** pour l'athlète. Le tableau calcule ensuite tous les temps.

- **Demi-fond (jusqu'au 5 km) :** le temps sur 1000 m.
- **Fond (5 km et plus) :** le seuil anaérobie mesuré lors d'un test. Sans test, un résultat de course proche du seuil, par exemple un 10 km.

2 Comment lire le tableau

Exemple : coureur de fond, seuil anaérobie à 4:15 /km (extrait du tableau).

A Données : Ø 10 km 44:30 · Ø 5 km 20:19 · 1000 m 3:52 · **VSAN 4:15 min/km = 14,1 km/h**

C Distance (m)	Palier 1		B Palier 2		Palier 3		Palier 4		Palier 5		Palier 5+	
100					0:30	0:28	0:27	**0:26**	0:24	0:23	0:22	0:21
130	E *30″/30″ : distance à courir en 30″ · récupération : aller-retour ≈ 70 m*									**0:30**		
400			2:16	2:08	2:00	1:54	1:47	**1:42**	1:38	1:33	1:28	1:24
800			4:31	4:14	3:59	3:46	3:32	**3:23**	3:14	3:05	2:55	2:46
1000 min/km D	**6:33**		**5:41**	**5:19**	**5:00**	**4:44**	**4:27**	**4:15**	**4:04**	**3:52**	**3:41**	**3:29**
3000	19:39	17:02	15:58	15:01	14:11	13:21	**12:46**	12:11	11:37	11:02	10:27	
5000	32:45	28:23	26:36	25:02	23:39	22:15	**21:17**	20:19	19:21	18:23	17:25	
10 000	1:05:29	56:45	53:12	50:05	47:18	44:30	**42:34**	40:38				
21 100	2:18:09	1:59:44	1:52:15	1:45:39	1:39:47	1:33:53						
42 195	4:36:19	3:59:29	3:44:30	3:31:18	3:19:33							
km/h F	9,2	10,6	11,3	12,0	12,7	13,5	14,1	14,8	15,5	16,3	17,2	

Colonne jaune : le seuil, 100 % de la VSAN — **Zone rose** : objectifs de compétition — **Case vide** : pas utile à cette distance

A Ligne des données : les performances estimées de l'athlète : 10 km, 5 km, 1000 m et **VSAN** (vitesse au seuil anaérobie).

B Les colonnes : les paliers, avec **2 temps par palier** : celui de gauche est le plus lent, celui de droite le plus rapide.

C Les lignes : les distances, en 3 blocs (couleur à gauche) : intervalles intensifs, intervalles extensifs, course continue.

D La ligne 1000 m : l'allure au kilomètre pour chaque palier.

E La ligne 30″/30″ : la distance à courir en 30″ à la VMA. Les 30″ de récupération sont actives : on trottine en aller-retour environ 55 % de cette distance, pour repartir du même point.

F La dernière ligne : la vitesse en km/h pour chaque colonne.

© FitSport-Coaching / Vero Durrer 2016–2026

Utiliser le tableau à l'entraînement

Pour trouver le temps d'une répétition, il suffit de croiser une ligne et une colonne.

3 Trouver un temps en 3 étapes

1. Le palier

Quelle intensité veut-on travailler ? On choisit la colonne.

2. La distance

Quelle longueur fait la répétition ? On choisit la ligne.

3. Le temps

On lit le temps dans la case. On commence par le temps de gauche.

4 Exemples de séances

Pour l'athlète de la page 1 (seuil à 4:15 /km).

SÉANCE	PALIER	TEMPS
10 × 30″/30″	**Palier 5**	**130 m · récup. 70 m**
8 × 400 m	**Palier 5**	**1:38 → 1:33**
5 × 1000 m	**Palier 4**	**4:27 → 4:15**
3 × 3000 m	**Palier 3**	**15:01 → 14:11**
10 km continu	**Palier 2**	**56:45 → 53:12**

« 1:38 → 1:33 » : début de saison au temps de gauche, puis progression vers le temps de droite.

5 Progresser

temps de gauche → **temps de droite** → **nouveau tableau**

- **Début de saison :** on court les temps de gauche, les plus lents.
- **Ensuite :** on va peu à peu vers les temps de droite du même palier.
- **Temps de droite faciles ?** L'athlète reçoit un nouveau tableau, calculé avec une VSAN plus rapide.
- **Page de remarques :** l'athlète y note ses résultats et ses sensations après chaque séance.

6 La fiche individuelle complète

En plus des temps, la fiche de l'athlète montre pour chaque palier :

- **le ressenti** (smileys et repère de la parole), l'échelle RPE et l'échelle de Borg ;
- **les pourcentages** de la FC max, de la VSAN et de la VMA ;
- **les méthodes d'entraînement** qui correspondent au palier ;
- **une FC approximative**, calculée à partir de la FC max de l'athlète.

Attention

Les temps sont calculés pour un **parcours plat et régulier**, comme une piste, par temps calme. En forêt, en côte ou en montagne, les temps ne sont plus valables : on se fie au **ressenti**. Le tableau est un guide, pas une règle absolue.

© FitSport-Coaching / Vero Durrer 2016–2026