

LES ZONES D'INTENSITES EN CYCLISME (Echelle d'ESIE)

		Zones	Intensités	Perceptions / Sensations de l'exercice	Fréquence cardiaque	Puissance de travail	Temps limite	Pourquoi faire ?	Mots clés	Situations sportives	Exemples d'exercices
ANAEROBIE	Alactique	7	Maximale	Aucune douleur musculaire / membres inférieurs. Impression d'un exercice en apnée. A la fin de l'exercice, hyperventilation	Fréquence non significative	100% pic de la puissance Max ou 300% PMA	4" à 7" (10')	Développer la force max. Maintenir les capacités de vitesse gestuelle	Force vitesse, force explosive	Sprint court, démarrage	10 x 60m DA 5 x 100m DL
	Puissance anaérobie alactique			6	Sous Max	Souffrance extrême durant l'exercice proche de la nausée. Conversation impossible	Fréquence non significative	65% de la puissance anaérobie ou supérieure à 180% PMA	30" à 1'	Tolérance aux lactates	Résistance, force endurance
AEROBIE	Puissance aérobie	5	Sur Critique	Augmentation très rapide de la douleur musculaire des membres inférieurs qui devient vite insupportable. Augmentation ventilation très rapide. Epuisement complet entre 5 et 10'	Supérieure à 96% FC max	au alentour de 100% de PMA	3' à 7'	Augmenter le seuil de tolérance à la douleur	Rythme sur compétition. Survitesse	Départ course XC et cyclo-cross, début d'échappée, prologue, poursuite sur piste	Travail intermittent; fractions d'effort de 20" à 2' Exemples: 20 X (20" à 15 - 20" à 12) ou 9 X (1' à 15 - 4' à 13)
		4	Critique	Augmentation progressive de la douleur musculaire des membres inférieurs mais supportable. Augmentation progressive de la ventilation (Ve contrôlable). Conversation difficile, épuisement important à partir de 20'	92 à 96% de FC max	75 à 80% de PMA	20' à 1H	Supporter les intensités élevées de la compétition (CLM, bosses, échappées...)	Rythme. Travail au seuil	CLM, échappées, record de l'heure	Travail intermittent: fractions d'effort de 1' à 8/10'. Exemple: 4 X (8' à 14 - 5' à 12)
		3	Soutenue	Début des douleurs. Conversation pénible à tenir. Epuisement sur 2 heures.	85 à 92% de FC max	65 à 75% de PMA	1 à 2 H	Maintenir sans problème le niveau d'intensité moyen de la course sur toute sa durée	Tempo	Peloton ou groupe à rythme rapide	Progression seul, en groupe restreint ou derrière un Demy. Temps d'effort continu ou intermittent de 30' à 2 h: Exemples: 45' à 13 (65% de PMA) ou 3 x (15' à 13 - 5' à 12)
	Capacité aérobie	2	Moyenne	Aucune douleur musculaire / membres inférieurs. Maintien de l'intensité d'exercice aisée. Fatigue à partir de 3-4 h	75 à 85% de FC max	50 à 65% de PMA	Inférieur à 5 H	Maintenir plusieurs heures d'effort à intensité moyenne. Récupérer (élimination déchets)	Endurance, récupération active	Grande sortie ou récupération active	1 h à 2 h en récupération. Jusqu'à l'obtention des premiers signes de fatigue: En groupe: temps d'entraînement = temps de course. Seul: temps d'entraînement = temps de course moins 30' à 1 h. Effort en continu.
	1	Légère	Aucune douleur musculaire. Pédalage en décontraction complète. Conversation très aisée. Fatigue sur plusieurs heures	Inférieure à 75% de FC max	Inférieure à 50% de PMA	n x H	Maintenir de nombreuses heures d'effort à intensité légère ou décontraction physique et psychologique	Dérouler, décontraction, régénération	Grandes randonnées route et VTT, brevet routiers FFCT longues distances (500 - 1000 km) ou balades	Travail en continu sur courte (régénération) ou grande distance	