

1 | Marche lente ou promenade

- Basse 📌
- Légère
- Moyenne
- Soutenue
- Critique
- Maximale

Allure de marche : ne concerne pas les coureurs

Intensité 1	BASSE	Coureurs : marche lente Marcheurs : promenade
	INDICATEURS/SENSATIONS	CONSIGNES/INTENTIONS
	Je ne suis pas du tout essoufflé(e) Je peux entretenir une conversation	Essayer de contrôler son rythme cardiaque par une expiration forcée
		Prendre conscience du rôle équilibrateur des bras, et s'appliquer à bien les coordonner avec le bas du corps.
	Je peux maintenir cette intensité indéfiniment	



2 | Allure de récupération : 55~60% VMA

- Basse 
- Légère
- Moyenne
- Soutenue
- Critique
- Maximale

Intensité 2	LEGERE	Coureurs : footing lent ou marche rapide Marcheurs : marche de récupération
	INDICATEURS/SENSATIONS	CONSIGNES/INTENTIONS
	Je suis peu essoufflé(e) et je récupère très vite après l'arrêt de l'effort. Je me déplace en aisance respiratoire et je peux entretenir une conversation.	Penser à souffler et faire une grosse expiration forcée de temps en temps.
	Je peux changer de trajectoire facilement.	Repérer la nature du sol 10 m devant soi. Chercher à se décontracter (poignets, épaules ...). Bras dans l'axe.
	Je peux maintenir cette intensité très longtemps.	



3 | Endurance fondamentale : 65~70% VMA

- Basse 
- Légère
- Moyenne
- Soutenue
- Critique
- Maximale

Allure footing à privilégier : 70% de l'entraînement au minimum

Intensité 3	MOYENNE	Coureurs : footing Marcheurs : endurance fondamentale
	INDICATEURS/SENSATIONS	CONSIGNES/INTENTIONS
	Ma respiration est rythmée et équilibrée. Je peux parler de temps en temps. Je sens mon rythme cardiaque à effort.	Rester concentré(e) sur son rythme respiratoire. Souffler un peu plus profondément par le ventre de temps en temps.
	Je dois anticiper mes changements de trajectoire.	Regarder de temps en temps autour de soi (sol, environnement, autres coureurs). Les bras sont équilibrateur et/ou moteur.
	Je peux maintenir cette intensité assez longtemps.	Chercher à se relâcher sans perdre de vitesse.

4 | Allures spécifiques : 70~90% VMA

- Basse 
- Légère
- Moyenne
- Soutenue
- Critique
- Maximale

Plage d'intensités (très large) des allures spécifiques (cross, 10km, semi, marathon...)

Intensité 4	SOUTENUE	Coureurs : vitesses spécifiques Marcheurs : endurance fondamentale
	INDICATEURS/SENSATIONS	CONSIGNES/INTENTIONS
	Ma respiration est rythmée et équilibrée. Je peux juste prononcer quelques phrases brèves.	Rester concentré(e) sur son rythme respiratoire. Expirer de manière forcée et fréquemment sur un temps plus long que l'inspiration, par la bouche.
	Je dois anticiper mes changements de trajectoire.	Penser au relâchement du haut du corps (visage, épaules, poignets ...) tout en rythmant avec les bras pour conserver sa vitesse.
	Je peux maintenir cette intensité longtemps (en fait le temps supposé de l'épreuve désignée).	Rester très concentré(e) vis-à-vis de l'environnement.



5 | Travail de la VMA : 95~105% VMA

- Basse 
- Légère
- Moyenne
- Soutenue
- Critique
- Maximale

Travail intermittent uniquement : 20x30"-30", 12x200m, 8x400m...

Intensité 5	CRITIQUE	Coureurs : vitesse/allure critique Marcheurs : vitesse/allure critique
	INDICATEURS/SENSATIONS	CONSIGNES/INTENTIONS
	Ma respiration est volontaire, engagée, rythmée et équilibrée. Je peux juste prononcer quelques mots.	Rester concentré(e) sur son rythme respiratoire. Expirer de manière forcée et fréquemment sur un temps plus long que l'inspiration, par la bouche.
		Rester très concentré(e) sur ses gestes
	Je peux maintenir cette intensité de 2 à 6' environ.	Chercher à se relâcher sans perdre de vitesse

6 | Vitesse maximale : sprint

- Basse 
- Légère
- Moyenne
- Soutenue
- Critique
- Maximale

Intensité qui correspond au sprint : non utilisé pour l'entraînement running

Intensité 6	MAXIMALE	Coureurs : sprint final Marcheurs : survitesse
	INDICATEURS/SENSATIONS	CONSIGNES/INTENTIONS
	Ma respiration est volontaire, engagée, rythmée et équilibrée.	Apnée possible si la distance est courte.
	engagement maximal.	Hyper-concentration et détermination sur l'objectif.
	Je peux maintenir cette intensité quelques secondes.	Le relâchement, une intention automatisée ? Apprendre se jeter sur la ligne ?