

ZONES	Intensité	Perceptions/sensations de l'exercice	Fréquence cardiaque	Puissance de travail	Temps limite	Pour quoi faire ?	Mots clés	Exemple de situation
7	maximale	Aucune douleur musculaire – Impression d'un exercice en apnée – à la fin de l'exercice, hyperventilation	FC non significative	Env. 250% de PMA – Puissance maximale anaérobie	4" à 7"	Dev. La force max Maintenir les capacités de vitesse gestuelle	Force-vitesse, Force explosive	Sprint court, démarrage
Pmax anaérobie à définir lors d'un test de type charge-vitesse								
6	Sous-max	Souffrance extrême durant l'exercice proche de la nausée – conversation impossible	FC non significative	Environ 65% de la puissance maximale anaérobie ou 150% de PMA	30" à 1'	Tolérance à l'acidose	Force-endurance	Km sur piste, sprint long
Psous max à définir lors d'un test Wingate								
5	Sur-critique	Augmentation rapide de la douleur musculaire qui devient vite insupportable – conversation très difficile en fin d'ex., épuisement complet entre 5 et 10min	Sup. à 96% de FC _{max}	Environ 100% de PMA	3' à 7'	Augmenter le seuil de tolérance à la douleur	PMA	Départ course XC et CC, prologue, poursuite sur piste, début d'échappée
PMA à définir lors d'un test d'effort triangulaire avec prélèvement des gaz								
4	critique	Augmentation progressive de la douleur musculaire mais supportable – conversation difficile épuisement important à partir de 20min	92 à 96% de FC _{max}	75% à 90% de PMA selon le niveau	20' à 1h	Supporter les intensités élevées de la compétition (CLM, échappées, ...)	Travail au seuil	CLM, CC ...
Seuil anaérobie à définir lors d'un test d'effort triangulaire avec prélèvement des gaz								
3	Soutenue	Début des douleurs, conversation pénible à tenir – épuisement sur 2 heures	85 à 92% de FC _{max}	65% à 75% de PMA selon le niveau	1h à 2h	Maintenir sans difficulté le niveau d'intensité de la course sur toute sa durée	Tempo, recherche de rythme	Peloton ou groupe à rythme rapide
Seuil aérobie à définir lors d'un test d'effort triangulaire avec prélèvement des gaz								
2	Moyenne	Aucune douleur musculaire – maintien aisé de l'intensité d'ex. – conversation aisée – fatigue après 3-4 heures	75 à 85% de FC _{max}	50 à 65% de PMA selon le niveau	Inf. à 5h	Maintenir plusieurs d'effort à intensité moyenne (améliorer la récupération)	Endurance – récup. Active	Grande sortie
50% de PMA								
1	Légère	Aucune douleur musculaire – pédalage en décontraction complète – conversation très aisée	Inf. à 75% de FC _{max}	Inf. à 50% de PMA	Sup. à 5h	Maintenir de nombreuses heures d'effort à intensité légère ou décontraction (phys. Et psycho.)	Décontraction - régénération	Grande randonnées, ballade

