



La filière aérobie « L'endurance, la PMA »

Introduction

Durer, aller loin...

Réaliser un effort de longue durée à une intensité moyenne caractérise assez bien le terme endurance.

Il faudra noter cependant que la filière aérobie ne s'arrête pas seulement à ce terme.

Comme dans chaque filière, 2 paramètres sont à prendre en compte :

- La capacité
- La puissance

La **capacité** aérobie permettra effectivement de réaliser des efforts de longue durée à des intensités moyennes. Supporter une séance de boxe d'une heure trente, par exemple. Cette qualité se développe dès l'enfance, même si nous ne demanderons pas à un enfant de réaliser un footing d'une heure. Par contre, le fait de bouger, de faire du sport, y participera à partir du moment où l'intensité ne sera pas élevée. Elle sera à entretenir durant toute la vie.

Chaque début de saison débutera dans cette filière énergétique.

Avoir une bonne capacité aérobie, permettra d'avoir de bonnes bases pour supporter les charges de travail à venir.

La **puissance** de la filière aérobie ne représente plus du tout ce terme « d'endurance ». C'est un effort maximal dans la filière aérobie. Nous parlerons de Puissance Maximale Aérobie (PMA). C'est-à-dire le seuil avant de basculer dans la filière anaérobie lactique. La frontière entre les deux est parfois difficile à cerner sans appareil de mesure.

Le développement de la filière aérobie est nécessaire afin d'apporter de bonnes fondations.

Puissance	Capacité	Facteur limitant	Carburant
2 à 3'	7 à 8'	plusieurs heures	Déshydratation, dette d'oxygène
			Lipides, glycogène

L'intensité de l'effort

50 à 70 % Fondamentale

70 à 80 % Capacité

90 à 100 % P.M.A

L'amélioration de cette qualité

Exemples d'exercices aux appareils de frappe :

- **Capacité aérobie**

APP 5(4'w + 30''R) 70% moyenne

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
22'	20'	2'	0'	2'

APP 4(5'w + 1'R) 70% moyenne

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
23'	20'	3'	0'	3'

- **Puissance aérobie**

Préparation au combat en 3 x 2'

APP 3[6 (10''w + 10''r) + 1'R] 95% ou intensité très élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
8'	3'	5'	3'	2'

APP 3[4 (15''w + 15''r) + 1'R] intensité très élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
8'	3'	5'	3'	2'

APP 3[2 (30''w + 30''r) +1'R] intensité très élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
8'	3'	5'	3'	2'

Préparation au combat en 3 x 3'

APP 3[9 (10''w + 10''r) +1'R] 95%

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
11'	4'30	6'30	4'30	2'

APP 3[6 (15''w + 15''r) +1'R] intensité élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
11'	4'30	6'30	4'30	2'

APP 3[3 (30''w + 30''r) +1'R] intensité élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
11'	4'30	6'30	4'30	2'

APP 5/5 + 10/10 + 15/15 + 20/20 + 30/30 + 20/ 20 + 15/15 + 10/10 + 5/5 intensité très élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
4'20	2'10	2'10	2'10	0

APP 5/5 + 10/10 + 15/15 + 20/20 + 30/30 + 45/ 45 + 1' intensité très élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
5'10	3'05	2'05	2'05	0

APP 1'/1' + 45/45 + 30/30 + 20/20 + 15/15 + 10/10 + 5/5 intensité très élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
6'10	3'05	3'05	3'05	0

APP 5/10 + 10/15 + 15/20 + 20/25 + 25/30 + 45/1' + 1' intensité très élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité très élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
5'40	3'	2'40	2'40	0

Le travail en course à pied (piste) peut également être très intéressant.

En fonction de la période par rapport à l'objectif, ces blocs de travail peuvent être enchainés (de 1 à 4). Le choix des blocs sera également important. Une récupération semi active d'1'30 à 2' sera proposée entre chaque bloc.

La récupération

Après une séance visant à entretenir ou développer la PMA, l'organisme doit récupérer. Une récupération de 48h à 72h (en fonction du travail) est conseillée. Pendant ce temps le boxeur doit continuer à s'entraîner mais à des intensités plus faibles.