

Protocole d'entraînement intermittent en hypoxie

Responsable : Stéphane PALAZZETTI ([ldpcoaching@free.fr](mailto:ldpcoaching@free.fr)) (mobile : 06-89-13-67-86)

Lieu : Centre Régional de Biologie et Médecine du Sport (Parc des Sports Charles Erhmann - 155 Route de Grenoble - BP3074 - 06200 Nice Cedex 3)

Méthodologie :

A - Matériel

- Mountain Air Generator MAG-10 ([www.higherpeak.com](http://www.higherpeak.com))
- Polar S710
- Oxymètre de pouls (Finger Pulse Oximeter With Big LCD Display)
- Lactate Pro
- Elite Wireless

B - Méthode

- Trois protocoles d'entraînement (A, B, C) sont proposés (mais non figés).
- Chaque protocole comporte 8 séances d'entraînement (S2 à S9) réparties sur 4 semaines et précédées d'une séance d'évaluation et de détermination du SV2 et de la PMA en condition hypoxique (3000 m) (S1).
- Les séances d'entraînement se déroulent sur home-trainer et avec son propre matériel (bicyclette...).
- Chaque séance d'entraînement se décompose en 3 parties distinctes : Echauffement - Corps de séance - Récupération.
- Les parties « Echauffement et Récupération » se déroulent en condition normoxique. Le « Corps de séance » se déroule en condition hypoxique (3000 m) et se décompose en blocs de travail différenciés selon le protocole d'entraînement choisi (voir ci-après).
- Lors de chaque séance d'entraînement, des mesures de la lactatémie sont effectuées avant et après chaque bloc de travail ; soit 4 à 6 mesures par séance selon le protocole choisi. La FC et la saturation du sang en oxygène sont enregistrées et contrôlées très régulièrement.

- Ci-après une présentation des différents protocoles proposés :

(Légende : D = Durée ; I = Intensité ; P = Puissance ; SV2 = Seuil d'inadaptation ventilatoire ; PMA = Puissance maximale aérobie)

<b>Protocole A</b>	<b>Echauffement (Normoxie)</b>	<b>Bloc 1 (Hypoxie, 3000 m)</b>	<b>Récupération (Normoxie)</b>	<b>Bloc 2 (Hypoxie, 3000 m)</b>	<b>Récupération (Normoxie)</b>
Semaine 1 (séances 2 & 3)	D = 20:00 I = libre	D = 10:00 à 12:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 10:00 à 12:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 2 (séances 4 & 5)	D = 20:00 I = libre	D = 12:00 à 14:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 12:00 à 14:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 3 (séances 6 & 7)	D = 20:00 I = libre	D = 14:00 à 16:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 14:00 à 16:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 4 (séances 8 & 9)	D = 20:00 I = libre	D = 16:00 à 18:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 16:00 à 18:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre

<b>Protocole B</b>	<b>Echauffement (Normoxie)</b>	<b>Bloc 1 (Hypoxie, 3000 m)</b>	<b>Récupération (Normoxie)</b>	<b>Bloc 2 (Hypoxie, 3000 m)</b>	<b>Récupération (Normoxie)</b>
Semaine 1 (séance 2)	D = 20:00 I = libre	D = 10:00 à 12:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 10:00 à 12:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 1 (séance 3)	D = 20:00 I = libre	D = 08:00 à 10:00 8 à 10 x (30-30) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 08:00 à 10:00 4 à 5 x (60-60) I = PMA	D = 10:00 I = libre
Semaine 2 (séance 4)	D = 20:00 I = libre	D = 12:00 à 14:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 12:00 à 14:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 2 (séance 5)	D = 20:00 I = libre	D = 10:00 à 12:00 10 à 12 x (30-30) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 10:00 à 12:00 5 à 6 x (60-60) I = PMA	D = 10:00 I = libre
Semaine 3 (séance 6)	D = 20:00 I = libre	D = 14:00 à 16:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 14:00 à 16:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 3 (séance 7)	D = 20:00 I = libre	D = 12:00 à 14:00 12 à 14 x (30-30) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 12:00 à 14:00 6 à 7 x (60-60) I = PMA	D = 10:00 I = libre
Semaine 4 (séance 8)	D = 20:00 I = libre	D = 16:00 à 18:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 16:00 à 18:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 4 (séance 9)	D = 20:00 I = libre	D = 14:00 à 16:00 14 à 16 x (30-30) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 14:00 à 16:00 7 à 8 x (60-60) I = PMA	D = 10:00 I = libre

<b>Protocole C</b>	<b>Echauffement (Normoxie)</b>	<b>Bloc 1 (Hypoxie, 3000 m)</b>	<b>Récupération (Normoxie)</b>	<b>Bloc 2 (Hypoxie, 3000 m)</b>	<b>Récupération (Normoxie)</b>	<b>Bloc 3 (Hypoxie, 3000 m)</b>	<b>Récupération (Normoxie)</b>
Semaine 1 (séance 2)	D = 20:00 I = libre	D = 10:00 à 12:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 08:00 à 10:00 8 à 10 x (30-30) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 10:00 à 12:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 1 (séance 3)	D = 20:00 I = libre	D = 10:00 à 12:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 08:00 à 10:00 4 à 5 x (60-60) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 10:00 à 12:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 2 (séance 4)	D = 20:00 I = libre	D = 12:00 à 14:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 10:00 à 12:00 10 à 12 x (30-30) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 12:00 à 14:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 2 (séance 5)	D = 20:00 I = libre	D = 12:00 à 14:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 10:00 à 12:00 5 à 6 x (60-60) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 12:00 à 14:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 3 (séance 6)	D = 20:00 I = libre	D = 14:00 à 16:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 12:00 à 14:00 12 à 14 x (30-30) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 14:00 à 16:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 3 (séance 7)	D = 20:00 I = libre	D = 14:00 à 16:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 12:00 à 14:00 6 à 7 x (60-60) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 14:00 à 16:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 4 (séance 8)	D = 20:00 I = libre	D = 16:00 à 18:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 14:00 à 16:00 14 à 16 x (30-30) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 16:00 à 18:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre
Semaine 4 (séance 9)	D = 20:00 I = libre	D = 16:00 à 18:00 I = P au SV2	D = 05:00 I = 50% P au SV2	D = 14:00 à 16:00 7 à 8 x (60-60) I = PMA	D = 05:00 I = 50% PMA	D = 16:00 à 18:00 I = P au SV2	D = 10:00 I = libre

C - Positionnement du protocole d'entraînement dans la planification

- Le protocole d'entraînement doit se terminer 2 à 3 semaines avant un objectif compétitif majeur.

D - Tarification (TTC)

- **399 €**
- Payable en 1, 2 ou 3 fois sans frais.