



# APTITUDE AÉROBIE

RÉCUPÉRATION • MÉTABOLISMES • DISPONIBILITÉ MENTALE  
ENDURANCE • CONNAISSANCE DE SOI • SEUILS

||

Il n'est guère possible d'envisager une amélioration de la motricité, si l'on s'avère incapable de contribuer à l'amélioration de ce qui est à la source de la motricité : le processus énergétique.»

**M. Pradet**  
«La préparation physique», 1996

# DE QUOI PARLONS-NOUS ?

L'aptitude aérobie se traduit par la **capacité à maintenir un effort prolongé, continu ou intermittent**. Elle reflète la performance des fonctions physiologiques du corps (poumons, coeurs, appareil circulatoire) à acheminer efficacement l'oxygène aux muscles sollicités pendant l'effort.

## A QUOI ÇA SERT ?

### UNE BONNE QUALITÉ AÉROBIE PERMET DE :

#### MAINTENIR UN EFFORT

lors d'une longue navigation ou enchaîner plusieurs manches par jour.

#### RÉPONDRE À DES SOLICITATIONS DE HAUTE INTENSITÉ

au long d'un entraînement ou compétition.

#### RÉCUPÉRER RAPIDEMENT

entre 2 courses, entre 2 jours de compétition.

#### CONSERVER UNE DISPONIBILITÉ MENTALE

durant la pratique, rester lucide tout au long d'une journée de compétition.

Au-delà de l'activité voile, les bénéfices d'un travail aérobie sont nombreux. Sollicité régulièrement le système cardio-respiratoire **permet d'améliorer la qualité de vie**. Son amélioration favorise la lutte contre les maladies métaboliques, cardiovasculaires, le surpoids et l'obésité... En plus d'apprendre à mieux se connaître, le travail en endurance permet de **prévenir de nombreux risques liés à l'inactivité physique et à la sédentativité**. Il aide aussi à la gestion du stress.

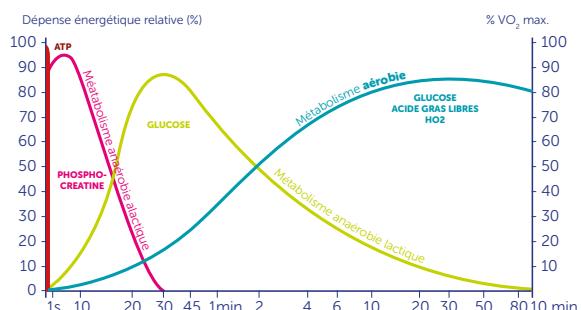
### LE MÉTABOLISME AÉROBIE AU CENTRE DE LA MACHINE HUMAINE

Le renforcer permet d'améliorer l'ensemble du système énergétique.

L'ATP est la source énergétique permettant la contraction musculaire.

**3 métabolismes possibles pour créer de l'ATP :**

- Anaérobie Alactique.
- Anaérobie lactique.
- Aérobie.



### AU QUOTIDIEN

- Augmente l'espérance de vie.
- Facilite les tâches de la vie quotidienne.



### EN NAVIGATION

- Être plus lucide.
- Maintenir des efforts physiques plus intenses et plus longs.
- Gagner en fluidité.
- Mieux récupérer et gérer son stress.





## SUR L'EAU

- Longs bords à intensité modérée.
- Des séances longues.
- Un travail intermittent d'intensité modérée à forte (identifier des phases actives et des phases de récupération).



## À TERRE

Favoriser les déplacements actifs: marche, escalier, vélo ...  
Séances dédiées, varier les sports : course, vélo, natation, sports-co...

# COMMENT FAIRE ?

## LES EXERCICES QUI DÉVELOPPENT L'APTITUDE AÉROBIE SONT DES ACTIVITÉS :

### DE LONGUES DURÉES À INTENSITÉ FAIBLE À MODÉRÉE.

A partir de 30 minutes jusqu'à plusieurs heures selon l'activité et l'intensité.

### DE COURTES DURÉES À DES INTENSITÉS PLUS ÉLEVÉES

On parle d'effort intermittent alternant des périodes d'activités et de récupérations, répétées plusieurs fois.

En fonction de l'intensité, la durée de l'effort, la durée de récupération et la fréquence hebdomadaire : le métabolisme développé sera différent. Il faut donc bien cibler la séance.

**Tableau des intensités.** FC=fréquence cardiaque

échelle de Borg de 1 à 10	% FC maxi-male	Perception	Ressentis
0	50-60%	Repos	Repos
1		Très très facile	
2	60-70%	Facile	Respiration normale, pas d'essoufflements, conversation possible, capable de chanter.
3		Modéré	
4	70-80%	Un peu dur	Respiration légèrement accélérée, essoufflement modéré, conversation possible.
5			
6	80-90%	Dur	Respiration accélérée, essoufflement important, conversation difficile, phrases courtes, légère crispation.
7	90-95%		
8		Très dur	
9	95-100%		
10		Très très dur maximal	Respiration rapide, essoufflement, conversation impossible, phrases très courtes, crispations.

## PAROLE D'EXPERT



**Thierry François**  
entraîneur Thomas Goyard  
JO Tokyo 2021

" Cette filière énergétique (capacité aérobie) est la première à développer dans la « construction » du jeune sportif. Plus on s'y prend tôt, plus on parvient à la développer facilement. Viendra plus tard, lorsque la capacité aérobie sera solide, le développement de la puissance aérobie (PMA). Les aptitudes aérobies sont facile à améliorer. L'activité en elle-même est déjà propice à son développement. Mais d'autres activités comme la course à pied, le vélo, la natation, la course d'orientation sont simples à mettre en place avec les jeunes sportifs. "



|| L'entraînement aérobique est important dans ma préparation en général. Cela me permet de me changer les idées, de me défouler après une journée difficile ou encore de me mettre la « wash » quand j'en ai besoin avec des séances de fractionnée par exemple. C'est aussi la possibilité de découvrir un endroit à vélo avec des amis et de me sortir de la voile. Le « cardio » est important à l'échelle d'une manche ou d'un bord. Il permet de tenir la semaine de compétition et les enchaînements de déplacements. Avec un bon « cardio » je me sens en confiance, je me sens bien et affûté. J'essaye donc de garder cet entraînement, en particulier, dans les moments importants.

**Jérémie Mion**

470 - Médaille de bronze championnat du Monde 2022

## NOS CONSEILS

### 1. METTRE DE L'ACTIVITÉ

Le travail aérobique c'est mettre du mouvement. "Pour développer les processus énergétiques, il faut impérativement avoir recours à des activités physiques imposant un effort de type global, c'est à dire mettant en jeu plus des deux tiers des masses musculaires (cours pied, ski de fond, cyclisme, natation, sport collectifs)", M. Pradet, "La préparation physique".

### 2. METTRE DE LA VARIÉTÉ EN FRACTIONNANT :

Ce sont des séances ludiques en navigation ou par l'utilisation de différents sports.

Seront propices au développement des qualités aérobies, des séances avec :

- Une variabilité des ateliers, des terrains de jeux (séance en nature, fartlek).
- De l'intermittence avec des temps de repos passif (je m'assois) ou actif (je marche, je trottine).
- Une réflexion (course d'orientation, boxe/échec, sport collectif...).

De même dans ces séances le changement des allures, de la vitesse d'exécution et des temps repos seront un atout majeur dans l'évolution de l'endurance des sportifs.

### 3. À PARTIR DE LA CATÉGORIE MINIME, QUANTIFIER :

Il est bien de pouvoir quantifier l'aptitude aérobique. Il est possible de s'appuyer sur des tests de terrains de type VMA ou PMA. On parle de test d'effort progressif et maximal de type Luc Léger, Boucher, Vameval ou encore de tests navette. Quantifier permet d'individualiser, de suivre la progression du sportif et valider un progrès.



De 11 à 15 ans, c'est l'âge d'or du développement aérobique, les bases développées à cet âge serviront tout au long de la vie (**développement structurel**).

Plus tard, il sera possible de développer l'aptitude aérobique mais le gain sera beaucoup moins élevé (**optimisation des métabolismes**).