

## L'entraînement en endurance pour le pilote de Formule 1



**1-Introduction :** le travail en endurance est la capacité du corps à maintenir un effort de type aérobie. Le seuil anaérobie, ou « zone rouge », correspond au seuil d'effort à partir duquel l'apport sanguin en oxygène est insuffisant pour permettre la transformation des glucides et lipides en énergie utilisable par les muscles. L'endurance est une activité de la filière aérobie. Plus le seuil anaérobie est élevé, plus le niveau d'endurance est important. La mesure de ce seuil donne ainsi une indication du niveau d'endurance. IL est une des formes les plus anciennes et des plus simples à mettre en œuvre pour la préparation des athlètes. Elle agit sur la capacité respiratoire, cardio-vasculaire, musculaire et même mentale. Son efficacité est avérée sur le plan aérobie. Cependant, les efforts en pilotage se traduisent parfois de façon anaérobie.





## 2- Pourquoi le travail d'endurance ? Pour un développement physique général de type aérobie

- Pour établir les « fondations » à partir desquelles on va construire les étapes futures du développement physique.
- Pour mieux supporter les charges de travail qui viendront se superposer par la suite.
- Pour être capable de supporter un effort sur une longue période. On dit dans les salles d'athlétisme qu'on « ouvre les vannes » en référence à la capacité cardiovasculaire augmentée.
- Pour développer les capacités mentales nécessaires aux efforts longs comme la durée d'un grand-prix.
- En dessous d'un certain seuil elle peut être utilisée pour la récupération.
- elle a des vertus psychologiques :
  - d'apaisement grâce à son côté cyclique et continu.
  - Elle développe le mental par sa durée.
  - Elle contribue à diminuer le stress et l'anxiété.
- Elle permet d'augmenter la Vo<sub>2</sub>max (consommation maximale d'oxygène par ml et par kilo) et de repousser le seuil anaérobie (seuil d'effort à partir duquel l'apport sanguin en oxygène est insuffisant pour permettre la transformation des glucides et lipides en énergie utilisable par les muscles).





### 3-Quand ?

- Pendant la 2<sup>ème</sup> phase de la trêve hivernale après la phase de récupération qui suit le dernier grand-prix de la saison.
- Entre les grands-prix :
  - sous forme de récupération
  - sous forme de microcycles d'entraînement
  - lors de la trêve estivale (entre les grand-prix de Hongrie et Spa)
  - Dans la semaine de course pour se détresser



### 4-Comment ?

- En course à pied
- En vélo
- En Natation
- En ski de fond
- Au rameur
- Sous forme d'endurance de force à base d'exercices de renforcement musculaire



**Conclusion :**

Cette méthode peut être utilisée comme préparation physique générale. Elle est intéressante notamment durant la 2<sup>ème</sup> phase de la trêve hivernale qui est une période de développement. Elle correspond à un socle sur lequel on peut bâtir une période plus qualitative. Cette méthode est le plus souvent utilisée par les pilotes. Cependant, elle ne tient pas compte de la spécificité de la discipline qui est sujette à des changements de rythme importants et de nombreuses phases anaérobies comme nous l'avons évoqué en introduction – *Benoit Campargue (Sport Management System)*.