

L'entraînement en résistance pour les pilotes de Formule 1

Définition : le travail en résistance est la capacité du corps à maintenir un effort généralisé relativement intense et de type anaérobie.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre 1, le pilotage induit un débit sanguin réduit de façon significative. Pour l'essentiel, les mécanismes d'activité sont anaérobies pour une partie du corps. La consommation en oxygène et le débit cardiaque sont limités.

Les séances d'entraînement en résistance sont courtes et intenses, les temps de repos sont plus importants et les périodes d'effort moins longues que dans le travail d'endurance.

- Pourquoi le travail en résistance ?
 - car il se rapproche du type d'effort anaérobie rencontré lors du pilotage.
 - Il permet de fractionner le travail d'endurance.
 - Il permet d'augmenter la qualité des séances en un minimum de temps.
 - Il permet de développer les qualités de récupération en jouant sur les périodes de repos (actif ou passif).
 - Il permet de développer les qualités mentales grâce à la haute intensité des exercices.
 - Il permet de repousser sa limite et l'atteindre plus rapidement dans un temps réduit.

- Quand ?
 - Dans le 3^{ème} cycle de l'intersaison (après le cycle d'endurance)
 - Entre les courses :
 - sous forme de rappel
 - car ce sont des séances courtes
 - Au moment de la trêve estivale

- Comment ?
 - Sous forme de course à pied en travaillant sur le pourcentage de la VMA (vitesse maximale aérobie)
 - En vélo :
 - Sur piste
 - A l'aide d'un ergo cycle
 - En natation sur des distances courtes
 - ...

