

VARIER ET TENIR LES TEMPOS

PROTOCOLE ZÉPHYR



Dieu du vent d'ouest, annonciateur du printemps, Zéphyr était réputé comme le plus doux des quatre dieux du vent, mais il était aussi capable d'être orageux. C'est l'objet de ce protocole, accélérer progressivement pour terminer assez rapidement, mais pas dans la tempête, afin d'affiner vos sensations.



Le but du protocole Zéphyr est de vous habituer à grimper progressivement jusqu'à l'allure tempo et à la maintenir avec une pré-fatigue, **tout en gardant la maîtrise et une marge de manœuvre.**

L'idée est de faire monter la forme progressivement, et d'apprendre à **identifier les nuances entre les différentes allures.**

FICHE TECHNIQUE

L'allure "reine" du protocole est l'allure Tempo (RPE7), qui représente la majeure partie du temps passé à haute intensité. Allure avant laquelle vous allez réaliser des séquences un tout petit peu plus lente pour **affiner vos sensations et élargir votre zone de confort**.



FOCUS PRINCIPAL

- Tempo
- Changement de rythme



Terrain plat
Route ou chemin

ADAPTATION ACTIVITÉS



- Vélo
- Ski de fond

Durée séance : 0h50 à 1h40

Nombre de séances : 6 séances

Nutrition : Eau, apport glucidique conseillé à partir de la séance 4.

Débutant	Non adapté	-
Intermédiaire	Protocole complet	Pas d'adaptation de terrain
Avancé	Séance 4 à 6 ou complet si reprise	Possible terrain vallonné

L'avis de... x

A venir ;)

LE PROTOCOLE

Démarrez par 10 minutes RPE 2-3 et terminez par 5 à 10 minutes RPE 3.

 **5-7/10** % de FCM variable

EXPLICATIONS

L'idée est d'être essoufflé, mais de contrôler la respiration. Si la respiration vous contrôle, vous êtes trop vite !

La durée de **récupération est égale à la moitié du temps de travail**, et courue à RPE 2/3

Exemple

La séance 1, vous allez faire
3 minutes RPE5 / récup 1min30
4 minutes RPE6/ récup 2 minutes
3 minutes RPE7 / récup 1min 30
Le tout 2 fois

Séance Contenu

	RPE5	RPE6	RPE7
1	(2x): 3	4	3
2	(2x): 3	4	5
3	(2x): 3	7	5
4	(3x): 3	4	5
5	(3x): 3	5	6
6	(3x): 3	6	9

Si vous disposez de peu de créneaux pour vous entraîner, vous pouvez intégrer le protocole Zéphyr à vos sorties longues le week-end à partir de la séance 4.

L'idéal est de réaliser le protocole sur un terrain plat, de préférence sur route, même si des parcours type chemin blanc avec peu de dénivelé peuvent faire l'affaire.

Attention, c'est un exercice de gestion : vous devez contrôler l'intégralité de vos séquences, et finir la séance avec l'impression que vous pourriez réaliser une séquence de plus à chaque fois.

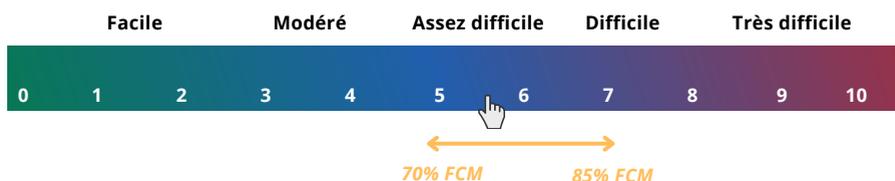
Le protocole Zéphyr s'inspire des séances de *tempo run* progressif, très utilisée en Afrique de l'Ouest chez les marathonien(ne)s par exemple. L'idée est de parvenir à monter très progressivement vers l'allure Tempo (RPE7), que vous allez maintenir de plus en plus longtemps, avec une petite pré-fatigue des séquences précédentes

Logique de progression

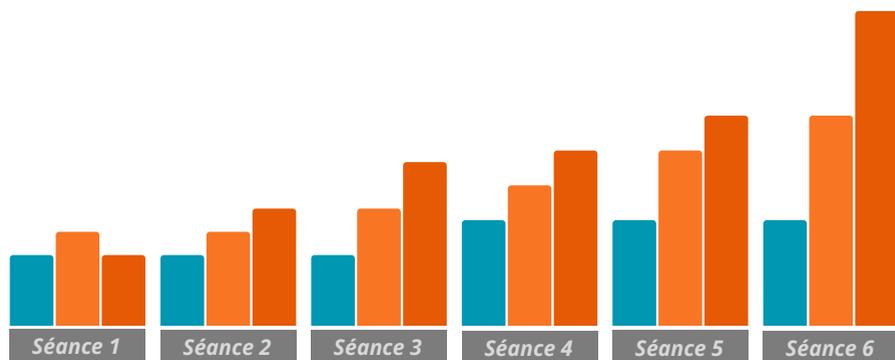
Ce cycle, sur 6 séances est organisé sous forme de Ladders (échelles). Le temps passé à RPE 6 et 7 augmente progressivement d'une séance à l'autre pour basculer sur une large dominante au Tempo, RPE 7.

Rappel sur les RPE

Le RPE représente l'indice de difficulté globale perçue de 1 à 10. Le calibrage de la séance se réalise uniquement grâce à cette échelle.



Si vous portez un cardiofréquencemètre, vous pouvez regarder après la séance où vous vous êtes situés, et éventuellement checker de temps en temps où vous vous situez, sans faire une fixation dessus. Généralement, vous devriez vous situer entre 70 et 85% selon les séquences.



Temps cumulé passé à haute intensité.