

Méthode FARTLEK

Le **FARTLEK** est un exercice d'entraînement sportif. Il consiste à alterner des phases de sprint « anaérobie » (*sans apport d'oxygène*) et des phases calmes « aérobie » (*où l'athlète respire normalement*) et ces variations d'intensité et de vitesse font travailler ces 2 systèmes.

Développé pour l'entraînement d'athlètes de cours de fond, et généralement associé au running, le fartlek peut aussi être utilisé lors d'entraînements de cross-training, elliptique, rowing, cyclisme, natation, ou autres disciplines sportives.



Le **fartlek** fut développé dans les années 1930 par le coach suédois **Gösta Holmér (1891-1983)** pour développer aussi bien la vitesse que l'endurance de ses coureurs de fond et a été adopté par de nombreux entraîneurs depuis. En suédois, il signifie littéralement 'jeu de course'.

La plupart des sessions de Fartlek durent un minimum de 45 minutes avec des variations de marche au sprint.

Dans les phases de sprint, l'athlète doit idéalement se trouver autour de 60-80% de sa FCM (*Fréquence cardiaque maximale*)

Sessions de Fartlek :

Voici la première session développée par **Gösta Holmér** pour ses coureurs :

- ▶ *Echauffement - jogging léger de 5 à 10 minutes ;*
- ▶ *Vitesse soutenue et régulière pendant 1.5-2 km ;*
- ▶ *Marche rapide pendant 5 minutes – récupération ;*
- ▶ *Running léger avec des sprints de 50 à 60 m, répété jusqu'à sensation de fatigue légère – démarrage du travail de vitesse ;*
- ▶ *Running léger avec des petites accélérations, comme si on simulait qu'on essaye d'empêcher un concurrent de nous dépasser ;*
- ▶ *Plein gaz sur une montée de 175 à 200 m.*
- ▶ *Immédiatement suivie par un tempo rapide pendant 1 minute ;*
- ▶ *Répétition de ce schéma jusqu'à la fin de la durée d'entraînement initialement prévue.*

Avantages du Fartlek

Une des principales raisons du succès du Fartlek est la possibilité d'adaptation à chaque individu. Ses bénéfices s'étendent au delà du running, vers les sports comme le football, rugby ou tennis car il développe les capacités aérobies et anaérobies, utilisées dans beaucoup de sports.