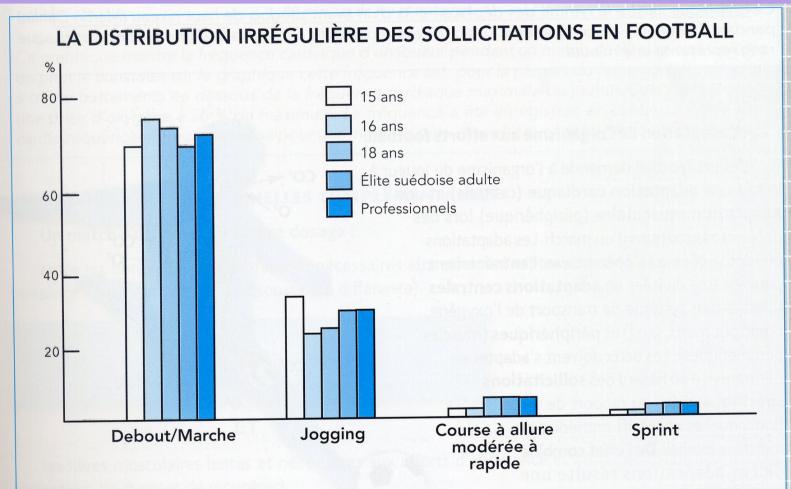
## Caractéristiques de l'effort en football données chiffrées (cours P Lorca)

- Football = courtes périodes de grande intensité entrecoupées au hasard par de plus longues périodes de récupération soit actives (marche), soit passive (immobilité)
- La durée de chaque sprint: pas plus de 5 s (phase d'accélération et décélération brutale et changement de direction
- 10 à 14 km en fonction des postes, du type d'animation et des systèmes de jeu
- 60 mn de jeu effectif
- 3 km de marche et 7 km de course avec 62% de course lente, 24% de course à allure moyenne (10 à 17 km/h) et 14% de course à haute intensité (18 à 30 km/h.
- Nombre de sprints courts augmente ainsi que le nombre d'actions technico-tactiques à intensité élevée sur des espaces réduits: de 88 en 1980 à 119 aujourd'hui.

სეც Lyon 1

## Distribution irrégulière des efforts...



Rythme de déplacement de quatre milieux de terrain pendant un match de compétition de 90 minutes. Le graphique montre clairement que la période d'activité intense ne compte que pour une part mineure de la durée totale du jeu. Ce rythme est le même pour les juniors et les seniors (homme ou femme).

## Efforts et postes

- Distances plus longues parcourues par les milieux de terrain et les arrières latéraux
- Arrières centraux parcourent les distances les plus courtes
- Attaquants entre les deux
- Attaquants et défenseurs latéraux: 900 m en sprints et 1600 m en courses intenses
- Milieux: 800 m et 1500 m
- Défenseurs centraux: 500 m et 1300 m



