

ZONES ABC

Un langage commun pour aider les sportifs à relier l'intention, le ressenti et les intensités d'entraînement sur le terrain.

TROIS INTENTIONS À RECONNAÎTRE

RPE			A-B-C	
10	A FOND	27	C	
9	SUPER DUR	26		
8	TRÈS DUR	26		
7	DUR	25	B	
6	SOUTENU	25		
5	MODÉRÉ	24		
4	RESTE FACILE	23	A	
3	FACILE	22		
2	TRÈS FACILE	22		
1	LÉGER	21		

A

AISANCE

RPE 1-4 • Z1-Z3

Confortable, contrôlé et durable

Conversation facile, phrases complètes

B

ENGAGEMENT

RPE 5-6 • Z4-Z5

Soutenu, attention et contrôle

Phrases plus courtes, respiration marquée

C

CONTRAINTE

RPE 7-10 • Z5-Z7

Intense, exigeant et limité dans le temps

Mots isolés ou parole difficile

REPÈRE SUBJECTIF

TALK TEST

La parole complète le RPE: facile en A, plus courte en B, difficile en C. Tenez compte de la durée et du contexte.

REPÈRES PHYSIOLOGIQUES

A/B ≈ LT1/VT1

B/C ≈ LT2/VT2

Après évaluation individuelle

> ZONE "2"

Repère : haut de A • endurance soutenue

> LE SEUIL

Repère : limite avec C • seuil

RPE SENSATIONS PAROLE ET INTENTIONS

RPE	Sensation	Capacité à parler	ABC	7 zones
1	Très léger	Conversation très facile	A	Z1
2	Très facile	Conversation facile	A	Z2
3	Facile	Phrases complètes	A	Z2
4	Reste facile	Phrases complètes, souffle marqué	A	Z3
5	Modéré	Phrases courtes possibles	B	Z4
6	Soutenu	Phrases courtes difficiles	B	Z5
7	Dur	Quelques mots	C	Z5
8	Très dur	Mots isolés	C	Z6
9	Super dur	Parler devient très difficile	C	Z6
10	À fond / max	Parler devient impossible	C	Z7

PRINCIPE



UNE PASSERELLE ENTRE TROIS DIMENSIONS

L'échelle ABC met en dialogue l'intention annoncée, l'intensité ressentie par le sportif et les données objectives exprimées en zones. Elle ne cherche pas à les rendre identiques, mais à rendre leur relation simple, lisible et directement utilisable sur le terrain.

UN MODÈLE PHYSIOLOGIQUE, UNE TRADUCTION PÉDAGOGIQUE

ABC s'inspire du modèle physiologique à trois zones, largement utilisé et popularisé par Seiler. Celui-ci distingue trois domaines d'intensité délimités par deux principaux seuils physiologiques : LT1/VT1 et LT2/VT2.

EN PRATIQUE

- 1 AVANT**
Suivre l'intention ou les intentions attendues. Le sportif doit savoir ce qu'il cherche à produire et combien de temps il devra pouvoir le soutenir.
- 2 PENDANT**
Questionner régulièrement les sensations. Sur un terrain changeant, préserver l'intention compte davantage que maintenir une valeur parfaitement stable, difficile à reproduire sur routes ouvertes, en groupe ou selon la météo.
- 3 APRÈS**
Identifier le registre dominant et ses nuances, puis confronter ce retour au RPE et aux données disponibles.

INTERPRÉTER SANS RIGIDITÉ

Les limites entre A, B et C ne mesurent pas directement les seuils physiologiques. Après un test individuel, elles peuvent être rapprochées de LT1/VT1 et LT2/VT2 pour enrichir l'analyse. Sans test, ABC reste pleinement opérationnel : l'intention, le ressenti et la parole suffisent à guider l'effort.

CLÉS DE LECTURE

- ABC - guide l'intention et l'engagement ; les correspondances avec le RPE et les sept zones restent indicatives.
- ZONE « 2 » - repère situé dans le haut de A, dans une logique d'endurance soutenue.
- LE SEUIL - repère situé à la limite avec C, dans une logique d'intensité maximale soutenable.
- EXTRÊMES - l'entraînement se situe surtout entre RPE2 et 9 ; RPE1 et 10 servent principalement de bornes perceptives.

POURQUOI L'UTILISER ?

ABC reste disponible toute l'année, sur tous les terrains, dans toutes les conditions et dans différentes disciplines d'endurance. Il aide le sportif à devenir progressivement autonome : comprendre la consigne, choisir son engagement, reconnaître ses sensations et interpréter les données sans en devenir dépendant.

POINT DE VIGILANCE

Une différence entre la zone annoncée, le RPE rapporté et les données n'est pas automatiquement une erreur. Elle ouvre un échange sur la fatigue, les conditions, la compréhension de la consigne ou la capacité à se réguler.

RÉFÉRENCES

Borg, G. (1982), Psychophysical bases of perceived exertion. MSSE, 14(5), 377-381. • Foster, C. et al. (2001), A new approach to monitoring exercise training. JSCR, 15(1), 109-115. • Seiler, K. S. & Kjerland, G. Ø. (2006), Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes. Scand J Med Sci Sports, 16(1), 49-56. • Seiler, S. (2010), What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? IJSP, 5(3), 276-291. • Sitko, S. et al. (2025), What Is Zone 2 Training? Experts' Viewpoint. IJSP.