TEXTE : THIBAULT RICHARD - PHOTOS : PERSONAL SPORT TRAINER ET D.R.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

En partenariat avec
Compex®
Your intelligent training partner



La période des fêtes terminée, il est temps de vous concentrer sur cette nouvelle année qui s'annonce pleine de réussite. Il est indispensable de définir dès à présent vos objectifs afin de planifier le contenu de vos prochaines semaines d'entraînement.

L'heure de la reprise a sonné !

Avant de commencer à éplucher le calendrier pour sélectionner les courses auxquelles vous souhaitez participer, vous devez intégrer le fait que **vous ne pourrez être au top de votre forme qu'à trois ou quatre reprises au cours de la saison**. A partir de là, il est primordial de sélectionner judicieusement vos objectifs, en tenant compte de différents paramètres. En premier lieu, il va falloir cibler des épreuves qui vous tiennent à cœur, que ce soit en raison de leur profil, qui correspond à vos qualités, parce qu'elles attribuent un titre ou parce qu'il s'agit d'une course organisée par votre club.

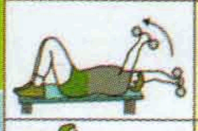
Une fois les épreuves choisies, estimez les classements ou les temps auxquels vous pouvez prétendre. Soyez le plus pertinent possible. **Pour que ces objectifs soient intéressants, ils ne doivent être ni trop simples, ni trop difficiles à réaliser**. Des objectifs définis clairement seront une source de motivation importante lorsque vous aurez à réaliser des séances d'entraînement exigeantes ou que les conditions météorologiques s'avèreront difficiles. Enfin, assurez-vous que les périodes de préparation soient suffisantes et assez espacées pour pouvoir intégrer vos différents cycles d'entraînement. **Comptez au minimum dix semaines pour préparer le premier objectif puis huit semaines entre les sui-**

Exemple de semaine d'entraînement-type en janvier

Jour	Séance
Lundi	Renforcement musculaire abdos-lombaires + jambes
Mardi	Vélo : 2 h à 70-80 % F.C. max, en intégrant 4 fois 5 mn en 20"-20" (20 sec. à PMA + 20 sec. de récup') + 5 sprints sur 10 tours de manivelles, terrain plat, FP = 90-100 tr/mn, rester assis
Mercredi	Natation : 45' cool, 20' crawl en alternant 50 m bras / 50 m jambes + 15' dos crawlé + 5 coulées les plus longues possible (2' récup')
Jeudi	Repos
Vendredi	Renforcement musculaire abdos-lombaires + haut du corps
Samedi	Vélo : 3 h à 3 h 30 à 70-75% F.C. max, terrain vallonné, monter les bosses en souplesse (80 tr/mn) à 80-85% F.C. max + accélération progressive de 30 sec. au sommet
Dimanche	Ski de fond : 2 h à 70-80 % F.C. max, intégrer 5 à 6 accélérations progressives sur 2 mn

Ceci n'est qu'un exemple. Chacun doit bien évidemment adapter son programme d'entraînement en fonction de ses objectifs et du temps consacré à sa préparation. Le principal est de conserver une progressivité dans l'évolution des charges d'entraînement et de se prévoir une semaine de récupération toutes les quatre à six semaines.

Renforcement musculaire Haut du corps - CT1

EXERCICE	OBJECTIF	CONSIGNES
	**Echauffement**	Dos droit, jambes légèrement fléchies, ramener puis écarter les bras *Inspirer en écartant* **30 répétitions**
	Exercice 1 **Renforcement musculaire des pectoraux et triceps**	En appui sur les pointes de pieds, fessiers contractés et ventre rentré, coudes écartés et bras à 90°, fléchir jusqu'à effleurer le sol puis remonter *Souffler en poussant*
	Exercice 2 **Renforcement musculaire des pectoraux, triceps, et dorsaux**	Allongé sur un banc, dos bien à plat, 1 poids de 3 kg entre les mains, tendre les bras à la verticale puis descendre au maximum vers l'arrière *Souffler en élevant*
	Exercice 3 **Renforcement musculaire des triceps et pectoraux**	Mains en appui sur un bord de chaise, fléchir les bras en gardant les avants bras en position verticale, puis pousser vers le haut, coudes serrés *Souffler en poussant*
	Exercice 4 **Renforcement musculaire des dorsaux, biceps et deltoïdes**	Assis, dos droit, jambes légèrement fléchies, tirer l'élastique vers la poitrine, coudes bien hauts, tirer au maximum vers l'arrière Bien ajuster la tension de l'élastique *Souffler en tirant*
	**Etirement des pectoraux, deltoïdes et biceps**	Saisir l'élastique par les extrémités, puis bras tendus, passer doucement de l'avant vers l'arrière **5 répétitions**
	**Etirement des triceps**	Assis, dos bien droit, ramener le coude par derrière **30 à 40 sec pour chaque bras**

vants. Adaptez ces délais de préparation en fonction de votre investissement mais également de votre âge. Un vététiste de 50 ans qui s'entraîne 6 heures par semaine mettra plus de temps à atteindre son pic de forme qu'un coureur de 25 ans roulant 12 heures hebdomadairement.

Vos objectifs ciblés, vous pouvez structurer votre programmation en ajustant les différents cycles d'entraînement qui composeront votre préparation. L'idéal reste de prendre comme point de départ la date de l'épreuve choisie pour remonter ensuite dans le temps. De manière générale, la planification se présentera comme suit : **Objectif - 5 à 10 jours d'affûtage - 3 à 4 semaines de préparation spécifique - 4 à 6 semaines de préparation générale**. L'affûtage correspond à un cycle de récupération. L'objectif est de régénérer l'organisme afin d'arriver avec un maximum de fraîcheur le jour J. Le cycle de préparation spécifique doit être, comme son nom l'indique, individualisé au maximum. L'entraînement devra être orienté en fonction de l'épreuve ciblée : durée de l'effort, profil du parcours, type de terrain... Une épreuve marathon ne se prépare pas de la même manière qu'une manche de Coupe régionale.

Enfin, le premier cycle de préparation générale doit permettre de poser des bases solides. L'intérêt, ici, est de préparer l'organisme à encaisser de lourdes charges de travail dues à l'enchaînement de séances intensives et de compétitions. Pour cela et afin de favoriser la récupération, un cycle de volume d'entraînement doit être réalisé en amont. Il sera composé, en début d'année, d'activités variées à dominante aérobie.

Pour la plupart d'entre nous, le premier objectif ne se présentera pas avant la mi-avril. **Inutile, donc, de se remettre dès maintenant à aligner les kilomètres sur le vélo** d'autant qu'à cette période, la météo est souvent capricieuse. Profitez plutôt du mois de janvier pour pratiquer la natation, le ski de fond, la course à pied tout en maintenant une à deux sorties de vélo dans la semaine pour garder le coup de pédale. Les séances seront majoritairement axées sur un entraînement en endurance. Il ne faudra pas omettre d'y intégrer régulièrement de courtes intensités afin d'**éviter de perdre le rythme et de devenir complètement « diesel »**. Le délai pour se remettre dans l'allure de la compétition se trouverait fortement rallongé. Lors de vos séances, ajoutez par exemple un peu de travail en intervalle, 3 à 4 séries de 5 minutes en 20"-20" (20 secondes à PMA + 20 secondes de récup'). Quelques sprints seront les bienvenus lors d'un entraînement de 2 heures en endurance.

Cette période est également propice au travail de renforcement musculaire. Il n'est pas forcément nécessaire d'aller s'entraîner en salle, quelques poids et un peu de motivation suffiront amplement pour s'entraîner chez soi. Dans un premier temps, il sera intéressant de travailler la plupart des groupes musculaires du corps. Puis on privilégiera progressivement la sangle abdos/lombaires et les jambes. L'idéal est de fonctionner sous forme de circuit training, en enchaînant quatre ou cinq exercices en boucle à trois ou quatre reprises.

PUBLICITÉ

MI-ACTION : L'ÉLECTROSTIMULATION POUR ATTEINDRE DES SOMMETS

Une excellente préparation musculaire est indispensable pour le cycliste mais encore plus pour celui qui évolue sur des terrains plus exigeants que la route. Les programmes de musculation du Compex sont d'une efficacité remarquable pour développer la force et la puissance de pédalage. Les exercices combinés associant la stimulation à des mouvements volontaires très simples comme des accroupissements augmentent encore la sollicitation musculaire. Ce type de travail combiné peut être facilement mis en œuvre avec la fonction mi-Action du Compex mi-Sport. En effet, en débutant le mouvement, vous déclenchez la stimulation qui vient se superposer à la contraction volontaire pour un recrutement supérieur des fibres musculaires. Alors, offrez-vous un Compex mi-Sport !



Zoom produit



HOME TRAINER ELITE SUPERCRONO WIRELESS

Ce nouveau home trainer devrait rapidement devenir votre partenaire d'entrainement préféré durant la saison hivernale. Il vous permettra de travailler en endurance les jours où les conditions météorologiques ne vous inciteront pas à sortir. Grâce au nouveau système de blocage Fast Fixing, l'installation du vélo s'effectue très rapidement. Une fois en selle, la console de commande, dotée de 15 fonctions, vous permet de suivre vos performances en temps réel. Prix : 410 €.

Compex® Your intelligent training partner