TEXTE : THIBAULT RICHARD (PERSONAL SPORT TRAINER)

PRÉPARER UN OBJECTIF

1ÈRE PARTIE



Un entraînement plus spécifique

Suite à une reprise progressive basée sur un entraînement général, il faut maintenant orienter sa préparation en fonction du premier objectif de la saison. A titre d'exemple, nous nous baserons sur une des épreuves incontournables du début de saison, l'Offroad PACA qui se déroulera à Cassis le 20 mars prochain.

Cette course d'ouverture de la saison VTT propose un parcours plutôt exigeant. Au menu : longues montées, petits raidars, portages, *singles*, passages techniques, descentes dans des pierriers... le tout pour un total de 55 km et près de 1 800 m de dénivelé positif : plutôt pas mal pour un début de saison ! Il nous reste donc sept semaines pour préparer cette épreuve, penchons-nous d'un peu plus près sur le contenu de l'entraînement des prochaines semaines.

Trois à quatre heures... c'est le chrono que peut espérer réaliser un pilote déjà bien entraîné sur cet offroad, ce qui représente une durée d'effort plutôt longue pour une course de VTT. Sur le plan physiologique, les montées de plusieurs kilomètres s'effectueront à une intensité proche du seuil anaérobie, soit 90 à 95 % de la Fréquence Cardiaque Maximale (FC Max), tandis que les courts passages en pente raide et les relances solliciteront l'organisme au-delà de sa Puissance Maximale Aérobie (PMA), intensité à laquelle la production de lactate s'amplifie et où les jambes commencent à brûler. Les portions de parcours plus roulantes devront quant à elles permettre de récupérer et il faudra également penser à gérer ses efforts afin d'aborder les descentes techniques avec un minimum de fraîcheur et de lucidité. Les qualités à travailler pour aborder dans les meilleures conditions ce type d'épreuve sont donc l'endurance, la résistance au seuil, la tolérance aux lactates ainsi que la technique en descente caillouteuse. A partir de ce constat, la préparation peut se décomposer en trois cycles de travail : une première période d'entraînement général de quatre semaines, puis deux semaines de préparation spécifique, pour terminer par une dernière semaine de récupération avant la course.

Exemple de semaine type d'entraînement

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
Lundi	Repos	-
Mardi	Force (sur route)	Echauffement + 5 fois (3' force à 40 tr/mn + 5' récup) + 10' à 100 tr/mn sur le plat
Mercredi	Endurance-Vélocité	2h30 à 75-90% FC Max, terrain vallonné, intégrer 7 fois (3' à 90 tr/mn + 1' à 70 tr/mn) dans une longue montée roulante en fin de séance
Jeudi	Repos	-
Vendredi	Force (sur route)	Echauffement + (2' à 35 tr/mn + 5' récup + 3' à 40 tr/mn + 5' récup + 4' à 45 tr/mn + 5' récup + 3' à 40 tr/mn + 5' récup + 2' à 35 tr/mn) + 10' à 100 tr/mn sur le plat
Samedi	Vélocité-Seuil	Echauffement + 3 fois (4' à 100 tr/mn au seuil + 2' à 90 tr/mn récup + 3' à 105 tr/mn au seuil + 2' à 90 tr/mn récup + 2' à 110 tr/mn (I4) + sprint sur 10 tours de manivelles). Récup : 5', terrain plat
Dimanche	Endurance-Seuil	4h à 70-80% FC Max, terrain vallonné, intégrer 6 fois (5' au seuil + 5' récup) en montée lors de la dernière heure

ENDURANCE, RÉSISTANCE AU SEUIL, TOLÉRANCE AUX LACTATES : VOS PRIORITÉS

D'une durée de quatre semaines, le premier cycle d'entraînement va intégrer du travail au seuil et en endurance, de la force et de la vélocité afin d'augmenter sa puissance de pédalage. L'objectif est de maintenir à de multiples reprises une intensité élevée sur plusieurs dizaines de minutes sans pour autant fléchir en fin de parcours.

Le travail de la force peut s'assimiler à de la musculation spécifique sur le vélo. Il consistera à enrouler de gros développements à des fréquences de pédalage très faibles (30 à 50 tr/mn). Afin de concentrer toute son énergie sur les membres inférieurs, il sera important de rester gainé tout en relâchant le haut du corps. Les mains seront simplement posées sur le cintre pour ne pas tirer sur celui-ci, et les épaules resteront immobiles. L'attention s'orientera sur le cycle de pédalage, fluide et sans à-coups. Les séances de force s'effectueront en fractionné sur des temps d'effort ne dépassant pas 5 mn, de préférence sur route dans des montées de 5 à 8% de pente. La récupération entre les répétitions sera égale ou supérieure à celles-ci. Dans l'idéal, on redescendra en pédalant afin de ne pas se refroidir.

Vous connaissez sûrement la formule "Puissance = Force x Vitesse" !? Celle-ci s'applique évidemment à l'entraînement en cyclisme, c'est pourquoi il est important de travailler sa vitesse de pédalage en parallèle des exercices de force musculaire. En général, la fréquence de pédalage doit se situer aux alentours de 100 tr/mn sur le plat et 80 tr/mn en montée. Lors d'une séance spécifique de vélocité, il conviendra de s'entraîner à des cadences supérieures, mais sur des durées relativement courtes. Une séance sur le plat pourra par exemple intégrer 3 séries de 5 fois (2 mn à 110 tr/mn + 2 mn à 90 tr/mn), avec 10 mn de récupération à 95 tr/mn entre les séries. En termes d'effort, on réalisera les exercices de vélocité à des intensités élevées, proches du seuil par exemple.

LE SEUIL ANAÉROBIE EST ATTEINT LORSQUE LA CONVERSATION DEVIENT DIFFICILE...

Le seuil anaérobie correspond à une zone de transition entre les métabolismes aérobie et anaérobie, processus fonctionnant respectivement avec et sans apport d'oxygène. Sur le terrain, cette intensité peut être déterminée au moment où la conversation devient difficile et où la douleur musculaire au niveau des jambes se fait progressivement ressentir, mais reste supportable. S'entraîner au seuil repoussera l'apparition de ces sensations, et suite à des entraînements rigoureux, vous pourrez vous apercevoir que vous roulerez plus vite pour un effort identique. Concrètement, vous commencerez par effectuer beaucoup de répétitions avec des temps d'effort courts : 6 fois 4 mn entrecoupés de 5 mn de récupération par exemple, puis vous augmenterez progressivement les durées d'effort tout en diminuant parallèlement le nombre de répétitions afin de pouvoir finalement maintenir 40 à 50 mn d'effort à cette intensité au total. En fin de cycle, vous devriez pouvoir réaliser 4 fois 10 mn au seuil entrecoupés de 5 mn de récupération active.

Enfin, toujours dans une optique de spécificité, il sera intéressant de s'entraîner au plus proche du parcours sur lequel vous évoluerez le jour J. Par ailleurs, afin d'améliorer ses capacités d'endurance, il pourra être judicieux d'intégrer le travail au seuil et en vélocité à la fin des séances longues, soit après 2h30 à 3h d'effort.

Zoom produit

CARDIO-FRÉQUENCE-MÈTRE POLAR FT7

Nouveau cardio de la gamme Polar, le FT7 deviendra rapidement le partenaire indispensable de votre entraînement. Il vous permettra de suivre avec précision vos plages d'exercice afin de vérifier à quel niveau est votre fréquence cardiaque maximale. Une alarme visuelle et sonore de zone cible vous aide à bien gérer votre entraînement. Il permettra également à ceux et celles qui souhaitent améliorer leur forme de connaître le nombre de calories brûlées durant chaque séance d'entraînement. Il est livré avec un émetteur textile confortable et la transmission de la fréquence cardiaque est codée pour éviter les interférences. Il peut être fixé sur un support vélo pour être lisible aisément sans lâcher le guidon.

Prix : 99,90 €

Polar France : www.polarfrance.fr