En partenariat avec
Compex®
Your intelligent training partner

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

PRÉPARER UN OBJECTIF 2E PARTIE



Après trois semaines de travail au seuil, en force et en vélocité, il est temps de passer aux choses sérieuses. J-21… soit trois semaines, c'est le temps qu'il nous reste pour finaliser notre préparation à l'une des plus belles épreuves de ce début de saison : l'Offroad PACA !

Prêt pour le jour J !

Suite à un entraînement général cet hiver, puis à un cycle de préparation orienté sur du travail au seuil, en force et en vélocité (cf. dernier numéro), penchons-nous donc sur les trois semaines à venir. Cette période va être divisée en deux cycles d'entraînement bien distincts. **Un premier cycle de deux semaines sera axé sur une préparation spécifique afin de travailler les qualités requises par les diverses particularités du parcours, puis la semaine précédant l'épreuve correspondra à un cycle d'affûtage.** Elle sera principalement consacrée à la récupération afin d'arriver avec de la fraîcheur le jour J.

L'Offroad de Cassis aura lieu le dimanche 20 mars prochain. Le cycle de préparation spécifique est donc planifié lors des semaines 9 et 10, soit du 1er au 15 mars. Il va être composé de trois types d'entraînements différents : des *interval trainings* courts, des exercices de résistance aux lactates ainsi que du travail technique en descente. **Les séances orientées sur les *interval trainings* (IT) ont pour but de gagner en puissance**. L'entraînement va ainsi consister à répéter des efforts de courte durée, de l'ordre de 20 à 50 secondes à intensité maximale. Le temps de récupération entre les répétitions devra être assez élevé pour pouvoir récupérer convenablement et éviter les baisses de puissance en fin d'exercice. On comptera ainsi une à trois fois la durée d'effort entre chaque répétition, et 5 à 10 minutes entre chaque série. Au final, le contenu de la séance pourra se composer de la manière suivante : 3 séries de 5 fois (30 secondes d'effort + 1 minute de récupération) avec 5 minutes de récupération entre chaque série. En outre, afin d'orienter l'entraînement au plus proche du parcours de la course, ces IT courts devront être réalisés en montée et de préférence sur des pentes raides, puisque c'est ce que nous retrouverons à Cassis.

UN ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR DES VARIATIONS D'ALLURE DOIT ÊTRE MIS EN PLACE AU PRÉALABLE…

Le parcours de cette belle épreuve nous propose également l'ascension de longues bosses qui vont nécessiter des qualités de résistance, ce que nous avons effectivement travaillé le mois dernier. Néanmoins, il faut aussi s'attendre à devoir encaisser des changements de rythme, premièrement du fait de quelques passages plus ardus, mais également de par les circonstances de courses qui peuvent amener à devoir faire face

Exemple de semaine de préparation spécifique

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
Lundi	Repos	-
Mardi	IT courts	Echauffement + 2 séries de 10 fois (20" effort + 1' récup) en montée raide, récup : 5'
Mercredi	Technique	2h dont 1h d'entraînement en descente caillouteuse + travail des points faibles + 5 à 6 sprints répartis sur la séance
Jeudi	Résistance aux lactates	Echauffement + 3 fois 12' à 92% FC Max en intégrant 1 accélération de 20" toutes les 2', dans une longue montée, FP : 80 tr/mn, récup : 8'
Vendredi	Repos	
Samedi	IT courts pyramidal	Echauffement + 3 fois (20" effort + 40" récup + 30" effort + 1' récup + 40" effort + 1'20" récup + 30" effort + 1' récup + 20" effort + 40" récup) en montée raide, récup : 10', terminer par 3 sprints sur 10 tours de manivelles
Dimanche	Endurance-Résistance	3h30 à 70-80% FC Max, terrain vallonné, intégrer 2 fois 30' à 88% FC Max en intégrant 1 accélération de 1' toutes les 4', dans une longue montée, FP : 80 tr/mn, Récup > 20'

Exemple de semaine d'affûtage

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
Lundi	Repos	-
Mardi	Récup' active	1h30 à 65-75% FC Max sur terrain vallonné, intégrer 5 sprints sur 20 tours de manivelles, bien tourner les jambes
Mercredi	Repos	
Jeudi	IT courts	Echauffement + 2 séries de 7 fois (20" effort + 1' récup) en montée raide, récup : 5'
Vendredi	Repos	
Samedi	Déblocage	1h30 à 70-75% FC Max en intégrant 10' à 90 % FC max + 3 accélérations de 30" + 3 sprints sur 10 tours de manivelles
Dimanche	COURSE	S'échauffer 15 à 20' avant le départ

à quelques accélérations de vos adversaires. Dans ce sens, **un entraînement spécifique basé sur des variations d'allure doit être mis en place au préalable.** On pourra par exemple intégrer de courtes accélérations lors d'un entraînement au seuil anaérobie (90 à 95% FCM) réalisé sur une montée longue. La difficulté sera dans ce cas de figure purement physiologique puisque le fait d'élever brusquement l'intensité au-delà du seuil (voire de la PMA) va automatiquement augmenter le taux de lactates sanguins. Cette augmentation va créer une acidité sanguine et musculaire, d'où le fameux mal de jambes. Quelques minutes seront ensuite nécessaires pour que la concentration des lactates diminue et par conséquent que les douleurs liées à l'effort s'estompent. Dans le cas de notre entraînement, **l'objectif est donc d'arriver à maintenir un effort proche du seuil tout en augmentant à plusieurs reprises l'intensité** pendant quelques dizaines de secondes. Plus concrètement, cette situation peut, à titre d'exemple, se traduire par 10 minutes à 90% de votre fréquence cardiaque maximale avec une accélération de 20 secondes toutes les 2 minutes.

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE NE DOIT PAS FAIRE OUBLIER LA PARTIE TECHNIQUE...

Nous venons d'aborder deux types d'entraînement purement orientés sur le physique, or, bien que cet aspect soit primordial dans la préparation du vététiste, **il ne faut pas pour autant négliger la part de technique.** Elle vous fait gagner, dans bien des situations, un temps précieux et de nombreuses places sans avoir à fournir d'effort supplémentaire. Sur le circuit de Cassis, les principales difficultés techniques se situent lors de longues descentes dans des pierriers : c'est donc sur un type de terrain similaire qu'il va falloir s'entraîner. A défaut de pierriers, des chemins très caillouteux conviendront, il faudra alors les descendre à de nombreuses reprises afin de s'habituer aux particularités de ce terrain. Petit conseil, restez détendus et lâchez les freins, rien de pire que la crispation pour se retrouver au sol !

Suite au cycle de préparation spécifique, il va falloir lever le pied afin d'arriver avec de la fraîcheur le jour J. La dernière semaine avant l'épreuve sera donc composée de séances de récupération active ainsi que de quelques intensités courtes. Il sera également intéressant de réaliser un déblocage la veille de la course, puis vous serez enfin prêt à en découdre sur les 55 km du magnifique parcours de Cassis !

PUBLICITÉ

C'EST LE MOMENT DE DEVELOPPER SA FORCE AVEC VOTRE COMPEX

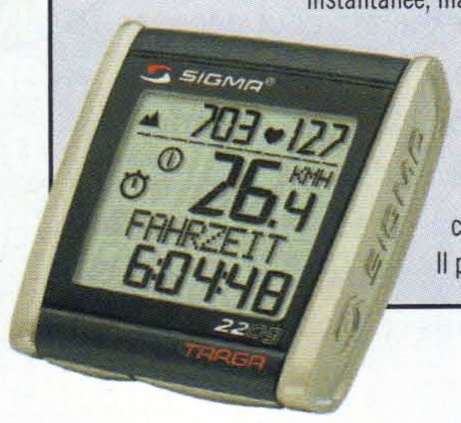
La fin de l'hiver est le moment propice pour penser aux joutes compétitives à venir et pour parfaire sa condition physique. La force maximale que nos muscles est capable de développer constitue une pièce déterminante de notre moteur et une réserve souvent bien utile lorsqu'il s'agira de franchir un raidillon, de distancer un adversaire ou de tirer un gros braquet. Cette qualité, que vous développez aussi lors de vos entraînements, peut être considérablement améliorée par un entraînement complémentaire par électrostimulation. De nombreuses études conduites pour la plupart à l'université de Dijon, témoignent de gains de force d'environ 20% après 3 à 4 semaines d'utilisation du Compex et à raison de 3 séances par semaine. Alors, qu'attendez-vous ?



Zoom produit

SIGMA BC 2209 TARGA

Spécialement adapté aux exigences des amateurs de VTT, ce compteur se veut d'abord robuste. Ainsi, les éléments en métal mat dépassent légèrement sur la vitre afin de la protéger des aléas liés à la pratique du tout-terrain. Côté fonction, il est très complet tant au niveau compteur (vitesse instantanée, maximale, moyenne, distance journalière, totale...) qu'au niveau cardio (la fréquence cardiaque instantanée, moyenne, maximale et des informations sur les calories brûlées...) et chronomètre. Il donne également sur l'altitude, les dénivelés parcourus tant en descente qu'en montée... De quoi suivre un programme d'entraînement avec précision. Il lui manque juste le capteur de cadence, mais ce dernier peut être acheté en option. Il peut se fixer au bras ou sur le guidon. Prix : 139,95 €



Compex
Your intelligent training partner