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

EVALUER SA CONDITION PH



Après l'Offroad Cassis, premier grand rendez-vous sportif de la saison, une petite période de repos actif est la bienvenue. Il s'agit aussi d'une période propice pour évaluer sa condition physique afin de cibler au mieux votre entraînement.

Repos actif !

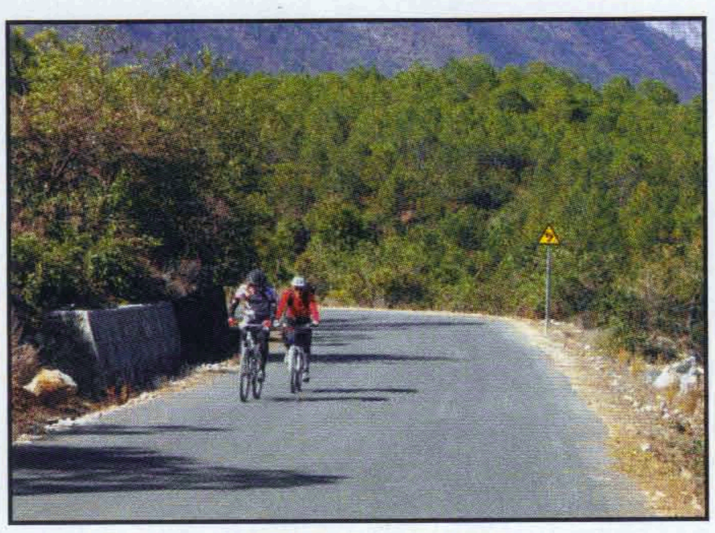
La saison est lancée et vous avez peut-être déjà réalisé votre premier objectif de la saison. **A la suite de cette première épreuve, il est essentiel d'observer une période de récupération de 5 à 10 jours** avant d'entamer le prochain cycle de préparation. Même si vous ne ressentez pas le besoin de lever le pied, le fait d'alléger votre volume d'entraînement vous évitera de faire face à un coup de fatigue quelques semaines plus tard, au moment de réaliser d'importantes charges de travail. Mais cette période de transition ne doit pas vous faire perdre vos acquis. **On maintiendra donc deux à trois séances dans la semaine, orientées sur de l'endurance de base (intensité < 75% FC Max)** et agrémentées de quelques intensités courtes. Il sera intéressant de profiter de ces quelques jours pour **évaluer vos forces et vos faiblesses** avant la préparation de votre prochain objectif. Un bilan de condition physique permettra de cibler judicieusement la suite de l'entraînement.

Pour ce faire, il existe une multitude de tests permettant d'évaluer ses capacités. Au-delà de l'épreuve d'effort en laboratoire, chaque cycliste a la possibilité de réaliser une batterie de tests simples qui lui permettra d'effectuer des bilans tout au long de l'année, puis de comparer ses performances sur plusieurs saisons. Nous avons ainsi sélectionné **trois tests qui serviront de base pour évaluer régulièrement vos capacités.** Ils doivent être réalisés suite à un jour de repos, trois heures minimum après un repas léger, et avec de bonnes conditions météorologiques (temps sec, sans vent, températures positives...). Un échauffement progressif de trente minutes sera effectué au préalable.

TROIS TESTS QUI SERVIRONT DE BASE POUR ÉVALUER RÉGULIÈREMENT VOS CAPACITÉS

Les résultats obtenus sur ces trois tests doivent amener à une réflexion sur la suite de votre préparation. Ils confirmeront peut-être certaines faiblesses (exemple : difficultés à être dans l'allure lorsque le rythme accélère brusquement) permettant de réajuster votre programme d'entraînement (exemple : davantage en fractionné court). Suite à un cycle orienté sur ce type d'exercice, il sera intéressant de recommencer ces tests pour évaluer la progression.

Le test sur 30 secondes



Plus connu sous le nom de **test de Wingate**, l'objectif est ici de réaliser un effort maximal pendant 30 secondes. **On évalue alors sa vitesse maximale et sa résistance lors d'un effort court**.

Protocole : choisissez une route plate, sans virage ni obstacle, puis mémorisez un point de départ qui servira de référence lors des prochains tests. Réglez ensuite votre braquet afin de pouvoir atteindre une fréquence de pédalage supérieure à 120 tr/m pendant l'effort, puis roulez doucement jusqu'au point de départ et ralentissez afin de réaliser un démarrage semi-arrêté. A partir de là, **réalisez un véritable sprint durant 30 secondes**. Notez ensuite la distance parcourue, vos vitesses moyenne et maximale ainsi que vos cadences de pédalage moyenne et maximale. Si vous êtes équipé d'un capteur de puissance (félicitation !), relevez vos puissances moyenne et maximale.

Ces résultats vous donneront des informations sur votre puissance explosive (pic de puissance ou de vitesse) **et sur votre résistance à l'effort**. On peut effectivement calculer un indice de fatigue grâce à la formule suivante : (Puissance moyenne lors de 5 premières secondes - Puissance moyenne lors de 5 dernières secondes) / Puissance moyenne lors de 5 premières secondes x 100. Ce calcul peut être réalisé avec des bases de vitesses moyennes. Ainsi, dans le cadre d'une préparation spécifique, l'objectif sera de réduire cet indice de fatigue au maximum.

Le test sur 6 minutes



L'objectif est ici **d'évaluer votre Puissance Maximale Aérobie** (PMA).

Protocole : choisissez une montée régulière de 2 km minimum puis mémorisez un point de départ qui servira de référence lors des prochains tests. A partir de là, **l'objectif est de réaliser le maximum de distance en 6 minutes**. Pensez à gérer votre effort pour que votre allure soit la plus linéaire possible. Vous allez ainsi **obtenir une vitesse moyenne**, voire une puissance moyenne (si vous êtes équipés) sur 6 minutes. **Cette valeur va correspondre à votre PMA**. Divisez-la par votre poids actuel et vous obtiendrez un rapport puissance/poids qui pourra être intéressant de comparer tout au long de la saison. La fréquence cardiaque maximale atteinte sera également à relever car elle correspondra, à quelques pulsations près, à votre fréquence cardiaque maximale du moment, qui servira de base pour calculer vos zones d'intensités.

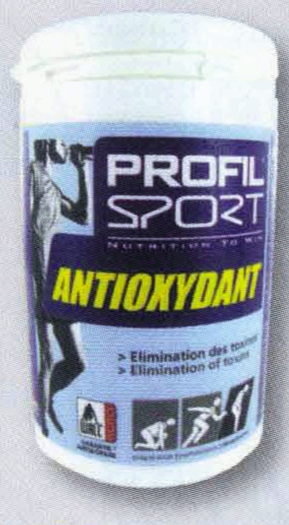
Le test sur 20 minutes



Ce test donnera **une indication sur l'intensité que vous pouvez maintenir au seuil anaérobie**.

Protocole : choisissez une montée longue, régulière et pas trop pentue (< 8%) puis mémorisez un point de départ. A partir de cet endroit, l'objectif est de réaliser le maximum de distance en 20 minutes. Une bonne gestion de votre effort est primordiale afin de ne pas "exploser" au bout de quelques minutes. **A l'issue de ce petit contre-la-montre, notez la distance parcourue, votre fréquence cardiaque moyenne, votre cadence de pédalage moyenne et votre puissance moyenne.** Ces puissances et fréquences cardiaques moyennes serviront de référence lors de vos prochaines séances d'entraînement au seuil.

Zoom produit



PROFIL SPORT ANTIOXYDANT

La récupération est une phase essentielle pour le sportif. De sa qualité dépendra le niveau de ses performances futures. Issu de la gamme Récupération, le Profil Sport Antioxydant, élaboré par les laboratoires Phytoceutic, aide à éliminer plus rapidement les radicaux libres, composés très agressifs pour l'organisme et susceptibles de favoriser les lésions musculaires. Ce produit se compose de puissants antioxydants puisqu'il est riche en oligoéléments comme le zinc, le manganèse et le sélénium, mais aussi en vitamines C et E.

Prix : 9,90 € pour 60 comprimés

Tél. : 0 800 127 190