En partenariat avec
Compex®
Your intelligent training partner

Entraînement
LE XCO OU LE TRAVAIL DU FRACTIONNÉ

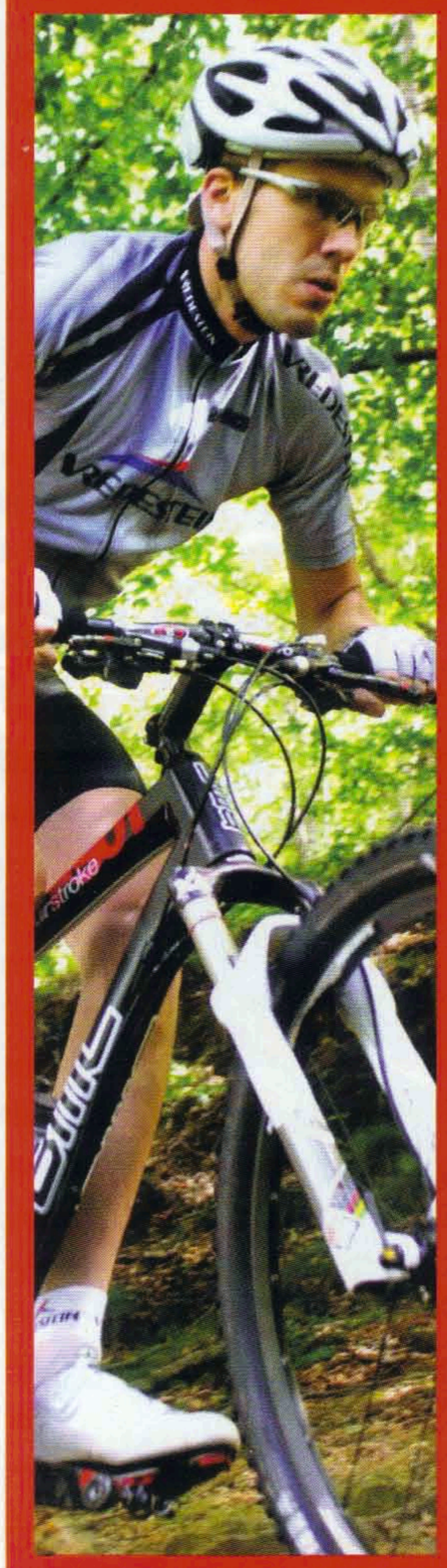
Le VTT cross-country recouvre des réalités bien différentes avec des formats de course divers. Parmi ces différentes épreuves, le XCO, de par son rythme, constitue de bons objectifs dans le cadre de sa préparation. Thibault Richard nous explique pourquoi.

Texte : Thibault Richard (Personal Sport Trainer) - Photos : D.R.



Cross-country marathon, sur circuit, en ligne, contre-la-montre, en relais ou encore par étape, le VTT XC est une discipline qui propose une multitude d'épreuves. Parmi celles-ci, le cross-country format olympique (XCO) est la course de référence en compétition, la spécialité de notre champion national Julien Absalon. Comme son nom l'indique, elle sert de support pour les Jeux olympiques, mais également lors des diverses coupes et championnats nationaux et internationaux. Sans forcément se spécialiser sur ce type d'épreuve, il peut être intéressant pour chacun d'entre nous d'y participer dans le cadre de sa préparation.

La **course de XCO** se déroule sur une boucle de 4 à 6 kilomètres à effectuer à plusieurs reprises jusqu'à atteindre un temps d'effort total de 1h30 à 1h45 pour les meilleurs. Le parcours est constitué de terrains variés et comporte généralement un dénivelé cumulé important. **Chaque pilote devra ainsi faire preuve de lucidité** sur les divers chemins de terre, champs, pistes forestières, petits tronçons goudronnés ou encore passages caillouteux du circuit. Au-delà de l'aspect technique, l'enchaînement de montées courtes et les changements de rythme incessants proposés sur **ce style de parcours s'apparentent finalement à une longue séance de fractionné** au travers de laquelle l'organisme va être sollicité sur un large panel d'intensités. En effet, contrairement à une épreuve longue de plus de trois heures où vos efforts resteront d'intensité modérée dans le but de pouvoir maintenir une allure constante sur la durée, **la course de XCO s'avère très rythmée**. Vous êtes ici amené à produire continuellement des efforts violents, à des puissances souvent supérieures à votre PMA (et à des fréquences cardiaques proches de votre FC Max), ce qui correspond à une importante sollicitation des filières anaérobie. Rien de tel pour développer puissance et résistance. Ainsi, participer à des épreuves de type XCO peut constituer un moyen ludique et efficace de progression à condition de les intégrer intelligemment dans votre préparation.

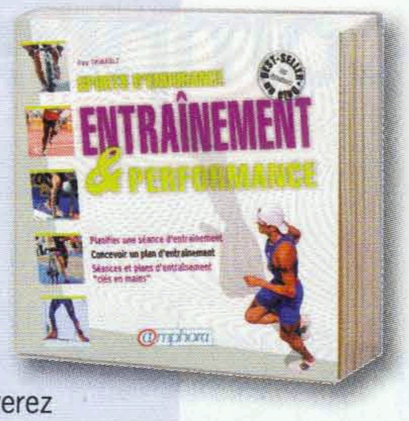


Imaginons par exemple que votre prochain objectif soit une épreuve d'une cinquantaine de kilomètres qui aura lieu dans 8 semaines (soit 56 jours). L'approche de cette compétition peut se structurer de la manière suivante :

J-35 à J-56	Préparation générale
J-29 à J-34	Semaine de récupération
J-7 à J-28	Préparation spécifique intégrant 2 courses XCO à J-14 et J-28
J-1 à J-6	Cycle d'affûtage
Jour J	Objectif

Dans cette planification, nous **intégrons donc 2 épreuves de préparation** à respectivement 2 et 4 semaines de l'objectif. Un délai de 2 semaines entre chaque course nous semble important afin de pouvoir suffisamment récupérer des efforts consentis lors de chacune d'entre elles, sans pour autant négliger le cycle d'entraînement spécifique nécessaire à la préparation de l'objectif. Intégrer plus d'épreuves de préparation risquerait de nuire à la qualité des entraînements de par l'accumulation de la fatigue engendrée par un

Sports d'endurance, entraînement et performance, Guy Thibault



Publié aux éditions Amphora, ce livre explique comment planifier une séance et concevoir un entraînement, améliorer ses performances, prévenir et traiter le surentraînement, les crampes musculaires et courbatures. Vous y trouverez également une partie pour savoir comment entretenir sa motivation et adapter son entraînement à son environnement sans oublier le chapitre sur les particularités de chaque sport. L'ouvrage s'adresse à toutes les personnes pratiquant de manière régulière un sport d'endurance dans un objectif de bien-être ou de performance. Vous y trouverez 25 plans d'entraînement... De quoi progresser efficacement !

256 pages, 123 photos. Prix : 27,50 €

manque de récupération. **Si les courses de XCO ont un réel intérêt en terme de gain de rythme et de puissance, il ne faut pas pour autant négliger la préparation de l'objectif**. La période de J-15 à J-27 doit être l'occasion de réaliser des séances appropriées à cette épreuve. Quel est le profil du parcours ? Plutôt roulant ? Constitué de longues montées ? D'un enchaînement de bosses courtes et raides ? Les descentes sont-elles techniques ? Quels types de terrains vais-je rencontrer ? Plutôt caillouteux ? Beaucoup de *singles* ? Des pierriers ? Des racines ? Quels vont être les braquets adéquats ? Y-a-t-il des zones de portage ? C'est en vous posant des questions pertinentes que vous allez pouvoir adapter idéalement votre entraînement. Que vos séances soient orientées sur de la technique ou davantage sur des intensités, **il faut que vous sachiez pourquoi vous les réalisez.**

De ce fait, la préparation d'une épreuve de 50 km nécessitera de réaliser un à deux **entraînements en endurance** à 2 ou 3 semaines de l'objectif afin d'acquérir le foncier nécessaire pour pouvoir maintenir un effort sur 3 à 4 heures. Le week-end libre à J-21 sera ainsi l'occasion d'aller faire des heures de selle. Il pourra être intéressant d'enchaîner deux à trois séances en deux jours afin d'optimiser le **phénomène de surcompensation** : la fatigue accumulée sur plusieurs jours, poussant l'organisme au-delà de ce qu'il a l'habitude d'endurer, permettra d'épuiser vos réserves énergétiques. Après quelques jours de récupération, celles-ci se reconstitueront au-delà de leur niveau initial, ce qui aura pour effet d'améliorer vos capacités d'endurance.

SI LES COURSES DE XCO ONT UN RÉEL INTÉRÊT EN TERME DE GAIN DE RYTHME ET DE PUISSANCE, IL NE FAUT PAS POUR AUTANT NÉGLIGER LA PRÉPARATION DE L'OBJECTIF

PUBLICITÉ

VOTRE PRODUIT DU MOIS

CAPILLARISEZ-VOUS SANS TARDER !

Une application particulière de l'électrostimulation consiste à induire une activité musculaire extrêmement légère, en dessous du seuil de la véritable contraction. Cette mini-activité qui consiste en une sorte de grosse vibration du muscle (secousses musculaires) a pour effet d'activer la circulation sanguine de façon extrêmement importante. La répétition de quelques séances entraîne le développement des petits vaisseaux sanguins présents dans les muscles (capillaires musculaires) ce qui présente deux avantages pour le pratiquant de VTT :

- Amélioration de l'endurance musculaire : une séance de capillarisation par semaine réalisée juste après la sortie longue du dimanche permet de prolonger la sollicitation aérobie tout en facilitant la récupération.
- Prévention des douleurs musculaires de la région lombaire survenant souvent en fin de course : trois séances par semaine pendant le mois précédent la compétition permettent d'éviter ou de retarder les états de contracture ou de crampes.



Exemple de préparation spécifique à une épreuve de 50 km

PROGRAMME

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
Dimanche (J-28)	Course XCO	Réaliser la course au maximum de ses possibilités
Lundi	Décrassage	1h à 50-65 % FC Max sur terrain plat, intégrer 3 sprints sur 10 tours de manivelles
Mardi	Repos	
Mercredi	Technique	2h d'entraînement technique spécifique à l'objectif
Jeudi	Intervals Training	1h30 d'entraînement en fractionné adapté aux spécificités du parcours de l'objectif
Vendredi	Repos	
Samedi	Endurance	2 séances de 2h (matin + après-midi) à 75-85 % FC Max, intégrer 4 à 5 sprints lors de chaque entraînement
Dimanche (J-21)	Endurance	4h à 70-80 % FC Max, intégrer 6 fois 5' à 90-95 % FC Max
Lundi	Repos	
Mardi	Technique	2h d'entraînement technique spécifique à l'objectif
Mercredi	Intervals Training	1h30 d'entraînement en fractionné adapté aux spécificités du parcours de l'objectif
Jeudi	Endurance	3h à 75-85 % FC Max, intégrer 2 fois 10' à 90 % FC Max en fin de séance
Vendredi	Repos	
Samedi	Déblocage	1h à 70-75 % FC Max en intégrant 10' à 90 % FC Max + 3 accélérations de 30", terrain vallonné, bien tourner les jambes
Dimanche (J-14)	Course XCO	Réaliser la course au maximum de ses possibilités