Entraînement

PRÉPARER UNE ÉPREUVE CROSS-COUNTRY MARATHON

Participer à une épreuve marathon nécessite de bonnes capacités d'endurance. Thibault Richard nous donne ses conseils pour bien se préparer afin de ne pas flancher en cours de route.

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



Lors du dernier numéro nous vous présentions l'épreuve de cross-country format olympique (XCO). Penchons-nous aujourd'hui sur une course plus longue : le XC marathon. Beaucoup moins intense que la précédente, cette épreuve nécessite des qualités d'endurance bien plus importantes puisque qu'elle se déroule sur une distance comprise entre 60 et 120 kilomètres. Pour une course de 80 km il faudra ainsi compter 4 à 6 heures de selle dans le meilleur des cas, autant dire qu'un minimum de préparation est recommandé avant de se présenter sur la ligne de départ.

L'endurance peut être définie comme la capacité à maintenir longtemps un pourcentage élevé de sa puissance maximale aérobie (PMA), ou à défaut de sa fréquence cardiaque maximale (FC Max). Autant dire qu'il ne suffit pas d'aller rouler toute une journée à 40% de ses possibilités pour s'améliorer. Après avoir estimé votre chrono pour l'épreuve marathon à laquelle vous allez participer, **il sera dans un premier temps préférable de vous entraîner sur des durées plus courtes**, pour ensuite vous rapprocher progressivement de ce chrono. Ainsi, si vous envisagez de réaliser six heures lors de cette prochaine compétition, commencez par aller pédaler 4h, puis 4h30, puis 5h, etc... jusqu'à atteindre les six heures prévues deux semaines avant la course. Pour que l'entraînement ait une réelle efficacité, **les séances devront être effectuées à une intensité de l'ordre de 50 à 65% de votre PMA**, soit environ 75 à 85% de votre FC Max. Afin de ne pas rouler à allure constante, il pourra également être intéressant d'intégrer quelques intensités plus élevées, jusqu'à 75% de votre PMA, ou 92% de votre FC Max, si possible en fin d'entraînement afin de solliciter au maximum l'organisme. Une séance en endurance critique peut se construire de la manière suivante : 5 heures à 75-85% de FC Max en intégrant 4 fois 10' à 90% de FC Max lors des deux dernières heures. Cette séance est à réaliser sur un parcours se rapprochant au maximum de celui de l'épreuve ciblée.

BEAUCOUP MOINS INTENSE QUE L'ÉPREUVE DE X-COUNTRY CLASSIQUE, LE MARATHON NÉCESSITE DES QUALITÉS D'ENDURANCE BIEN PLUS IMPORTANTES

Pour optimiser ces entraînements, vous pouvez également jouer sur l'aspect alimentaire afin de créer un effet de surcompensation. Limitez ainsi les apports glucidiques (féculents, pain, desserts sucrés...) lors des deux journées précédents cette séance longue, puis refaites le plein dès le retour de l'entraînement. Privilégiez les sucres rapides (boisson énergétique, fruits secs, pain d'épices...) immédiatement après l'effort, puis favorisez la consommation de féculents lors du repas suivant. Cette stratégie alimentaire vous permettra d'augmenter vos stocks de glycogène et par conséquent de développer vos capacités aérobies.

Au-delà de l'aspect d'endurance, la course de XC Marathon nécessite également des qualités de puissance importantes

Etirement et renforcement musculaire

Santé, forme et préparation physique
Jacques Choque et Thierry Waymel

Idéal pour les personnes souhaitant entretenir leur forme ainsi que pour les sportifs désireux d'améliorer leur préparation physique et leur récupération, ce livre contient 250 exercices variés pour s'assouplir et se muscler en douceur et sans matériel. Il y a des exercices spécifiques pour chaque groupe musculaire. Et pour répondre aux besoins de chaque lecteur en fonction de son niveau physique, l'ouvrage propose trois niveaux de difficulté. La mise en page aérée et les nombreuses photos facilitent la compréhension des exercices.



320 pages, 850 photos. Prix : 22,90 €



ainsi que la maîtrise d'une bonne technique de pilotage. Effectivement, les parcours proposent souvent un dénivelé important avec des passages raides et des descentes escarpées. **Il s'avère donc indispensable d'intégrer dans sa préparation un travail à intensité élevée sous forme d'Intervals Training (IT).** Une séance en IT se construit de la manière suivante : 20' d'échauffement progressif puis 3 séries de 5 x (1' effort + 1' récup) en montée ; récupération entre les séries : 5', puis 20' retour au calme. Cadence de pédalage à l'effort : 75 à 80 tr/mn.

Attention à ne pas partir trop vite, les premières minutes d'effort devront être gérées afin de pouvoir maintenir une intensité constante de la première à la dernière répétition. Pour les utilisateurs de capteur de puissance, l'intensité sera de l'ordre de votre PMA lors de ce type d'exercice. Rapporté à la fréquence cardiaque, le délai entre l'effort accompli et le reflet réel de l'intensité affiché sur votre cardiofréquencemètre nécessitera d'attendre quelques répétitions pour atteindre 95% de la FC Max en fin d'effort. L'évolution de ces entraînements en IT ira ensuite vers une augmentation du nombre de répétitions et des temps d'effort.

D'autre part, un travail d'ordre technique sera intéressant à réaliser en fonction des spécificités du parcours. Souvent négligée, une bonne maîtrise technique vous fera gagner de nombreuses places sans avoir à fournir d'effort physique supplémentaire. Il est donc indispensable de se renseigner sur le parcours de l'épreuve ou même, dans l'idéal, d'aller le repérer sur place afin de s'entraîner au maximum sur des terrains similaires. Cela peut également être l'occasion d'affiner son choix de matériel grâce à différents tests grandeur nature. Pneus, braquets, suspensions... Autant mettre toutes les chances de son côté !

■

Exemple de semaine type d'entraînement à 2 semaines d'une épreuve marathon

PROGRAMME

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
Lundi	Repos	-
Mardi	IT PMA	2h en intégrant 3 séries de 6 x (1' à PMA + 1' récup) en montée, récupération entre les séries : 5', CP : 75-80 tr/mn à l'effort, terminer par 3 sprints sur 10 tours de manivelles
Mercredi	Technique	1h30 d'entraînement technique spécifique au parcours de l'épreuve + 5 à 6 sprints répartis sur la séance
Jeudi	Endurance résistance	3h à 75-85 % FC Max, intégrer 3 fois 20' à 90 % FC Max en intégrant 30" à PMA toutes les 4', dans une longue montée, CP : 75-80 tr/mn, récupération : 20'
Vendredi	Repos	
Samedi	Endurance + Technique	4h à 75-85 % FC Max sur parcours vallonné, intégrer du travail technique + 4 à 5 sprints tout au long du parcours
Dimanche	Endurance critique	6h à 75-80 % FC Max en intégrant 4 fois 10' à 90 % de FC Max lors des 2 dernières heures, parcours similaire à celui de l'épreuve

Magazine VÉLO TOUT TERRAIN