Thibault Richard

Entraîneur professionnel depuis 2007, Thibault Richard s'occupe de la préparation de cyclistes de tous niveaux. Il propose des programmes d'entraînement et un accompagnement sur-mesure, selon les capacités, objectifs et disponibilités de chacun.



La préparation au Roc d'Azur

L'entraînement physique

Nous voilà au mois d'août, et il n'est pas trop tard pour commencer un plan d'entrainement spécifique pour arriver en pleine forme au départ du Roc d'Azur. Thibault Richard, entraîneur professionnel de cyclisme, vous propose un programme d'entraînement très complet pour la course de VTT la plus populaire du monde.

Par Thibault Richard

Pour prendre le départ de la célèbre course du Roc d'Azur au top de votre forme physique, Thibault Richard vous propose un plan d'entraînement sur 8 semaines, soit à partir du 13 août, et qui s'organise de la manière suivante :

> Les semaines 33 à 35 seront consacrées au Premier Cycle (de 3 semaines) dédié à un travail de force et de vélocité, couplé à des entraînements au seuil.
> La semaine 36 permettra la récupération pour assimiler ce premier cycle d'entraînement.
> Le Deuxième Cycle, qui se déroulera des semaines 37 à 39, est basé sur des séances de PMA, de la technique, ainsi que des entraînements plus longs en endurance critique.
> Pour terminer, la semaine 40, juste avant le Roc d'Azur, sera consacrée à la récupération afin d'arriver avec de la fraîcheur le jour J.

➤ PREMIER cycle : Force et vélocité pour commencer

Semaine 33 à 35. Durée : 3 semaines

Les trois premières semaines de cette préparation pour le Roc d'Azur doivent, en premier lieu, vous permettre de travailler **les qualités essentielles en VTT que sont la force et la vélocité.** Pour bien faire, ces deux aptitudes doivent faire l'objet d'un entraînement distinct, afin d'engendrer au final un gain de puissance. On en revient ainsi toujours à la bonne vieille formule : **« Puissance = Force x Vitesse «.** Cette dernière valeur étant ici assimilée à la vitesse de pédalage.

Les séances de force devront être réalisées en montée avec de gros développements, afin de tourner les jambes à une cadence de pédalage de l'ordre de 40 tours par minute. L'idéal sera ici **d'alterner les positions assise et en danseuse,** de préférence sur route afin de maintenir une fluidité de pédalage optimale. Le haut du corps restera gainé afin de concentrer le travail sur les membres inférieurs. On pourra par exemple effectuer 2 séries de 5 fois 2 minutes d'effort en intégrant 10 secondes debout sur les pédales de 50 sec. à 1' et de 1'50" à 2'.
Le temps de récupération entre les répétitions sera égal au temps d'effort, et on coupera une dizaine de minutes entre les séries.

Les entraînements en vélocité seront eux réalisés au seuil pour une efficacité maximale, soit à 92-95 % de votre FC Max ou 75-80 % de votre PMA. Avant de vous lancer dans ce type de séance il peut être intéressant **d'évaluer vos capacités de vitesse de pédalage.** Pour cela réalisez une ascension sur route (pente > 8 %) au seuil en essayant de maintenir une cadence de pédalage de 90 tr/mn. Si vous n'arrivez pas à tenir 5 minutes à cette fréquence, c'est que vous manquez clairement de vélocité, il sera alors nécessaire de travailler cette qualité deux fois par semaine. Les séances seront réalisées lors de montées sur route en alternant effort à vitesse de pédalage élevée et récupération.

Enfin, **des sorties plus longues où l'on intégrera quelques intensités au seuil sur le plat seront également les bienvenues** afin d'améliorer votre endurance tout en travaillant la puissance.

Ce premier cycle de préparation pour le Roc d'Azur sera suivi d'une semaine de récupération (semaine 36) pendant laquelle, les entraînements seront allégés. On pourra ainsi réaliser quelques intensités au seuil et en vélocité sans toutefois trop insister, car l'objectif sera de retrouver de la fraîcheur pour aborder le prochain cycle d'entraînement dans les meilleures conditions.

Exemple de semaine d'entraînement «Roc d'Azur» Premier cycle

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
LUNDI	Repos	
MARDI	Force (route)	30' d'échauffement progressif puis 2 séries de 5x2' à 40 tours/min (50'' assis + 10'' danseuse + 50'' assis + 10'' danseuse), récup : 2' entre les répétitions et 10' entre les séries
MERCREDI	Vélocité-Seuil (route)	30' d'échauffement progressif puis 2 x (2' seuil à 90 tr/mn + 1' récup à 70 tr/mn + 3' seuil à 85 tr/mn + 1' récup à 70 tr/mn + 4' seuil à 80 tr/mn + 1' récup à 70 tr/mn + 3' seuil à 85 tr/mn + 1' récup à 70 tr/mn + t2' seuil à 90 tr/mn) sur une pente > 8 %, Récup entre les séries : 10'
JEUDI	Repos	
VENDREDI	Force (route)	30' d'échauffement progressif puis (2' à 35 tr/mn + 2' récup + 3' à 40 tr/mn + 3' récup + 4' à 45 tr/mn + 4' récup + 3' à 40 tr/mn + 3' récup + 2' à 35 tr/mn) + 10' à 100 tr/mn sur le plat
SAMEDI	Repos	
DIMANCHE	Puissance-Seuil (route)	2h30 sur terrain vallonné à 75-85 % FC Max en intégrant 4 x 6' à 92-95 % FC Max en faux-plat montant à 90 tr/mn, récup : 5'

➤ DEUXIÈME cycle : La puissance, toujours la puissance !

Semaine 37 à 39

Durée : 3 semaines

Les entraînements en force et en vélocité réalisés le mois dernier doivent maintenant porter leurs fruits et se traduire par un gain de puissance. Cette puissance, il va encore falloir l'optimiser lors des prochaines semaines.
En effet, le parcours plutôt roulant, proposé au Roc d'Azur nécessite de pouvoir **rouler vite et avec du braquet** dans de nombreux secteurs.
Pour cela rien de tel que des **séances de fractionné à PMA** (Puissance Maximale Aérobie). **Votre PMA correspond à la puissance maximale que vous pouvez maintenir pendant environ 5 minutes.**
Cette valeur peut être améliorée en réalisant à plusieurs reprises des efforts à cette même intensité mais pendant de plus courte durée.
Sur le terrain, cela se traduit par des séances qui seront par exemple composées de 3 séries de 6 x (1 mn d'effort + 1 mn de récup), ou 3 séries de 12 x (30 sec d'effort + 15 sec de récup), ou encore 3 x (30 sec d'effort + 30 sec de récup + 1 mn d'effort + 1 mn de récup + 1 mn 30 sec d'effort + 1 mn 30 sec de récup + 1 mn d'effort + 1 mn de récup + 30 sec d'effort + 30 sec de récup)... Ce type d'entraînement permet de réaliser 3 à 4 fois le temps limite d'effort que l'on peut maintenir en continu à sa PMA, ce qui s'avère très intéressant en termes de charge de travail.

Mais comment savoir si l'on s'entraîne à la bonne intensité ?

Il est vrai qu'à moins de disposer d'un capteur de puissance, l'intensité de l'effort est difficilement mesurable. **L'utilisation du cardiofréquencemètre** est à éviter car, en théorie, il faudrait se rapprocher de 100 % de sa fréquence cardiaque maximale pour espérer s'entraîner dans la bonne zone, ce qui s'avère quasiment impossible du fait que les battements du cœur mettent plusieurs dizaines de secondes avant de refléter la réalité de l'effort. De plus, votre fréquence cardiaque maximale n'est jamais constante et va fluctuer de quelques pulsations d'un jour à l'autre. Je vous conseille donc de laisser le cardio de côté et de vous pencher plutôt sur le contenu de vos séances. Il est effectivement possible de réaliser des entraînements ciblés sans forcément utiliser d'outils de mesure.
En ce qui concerne le travail à PMA, **contentez-vous de réaliser 2 à 3 séries d'exercices pour des temps d'effort n'excédant pas 2 minutes par répétition.** La durée totale d'effort (cumul des répétitions) évoluera de 15 à 25 minutes en fonction de votre niveau de forme.
Les temps de récupération seront quant à eux égaux et jusqu'à 2 fois plus courts que vos temps d'effort entre les répétitions et varieront de 3 à 10 minutes entre les séries.
À partir de là et en gérant vos efforts tout au long de la séance, **vous devriez réaliser instinctivement des intensités comprisent entre 95 et 105 % de votre PMA.**

Maintenir ses facultés d'endurance

Troisième et dernier axe de travail de ce cycle de préparation au Roc d'Azur, **l'endurance devra faire l'objet d'une séance hebdomadaire.** L'objectif sera de réaliser des entraînements de **3 à 4 heures en augmentant progressivement l'intensité** tout au long de la séance.

Exemple de semaine d'entraînement «Roc d'Azur» Deuxième cycle

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
LUNDI	Repos	
MARDI	PMA (route)	30' d'échauffement progressif puis 3 séries de 6 x (1' effort + 1' récup), Récup entre les séries : 5', réaliser 1 série en faux-plat montant à 90 tr/mn et 2 séries en montée à 80 tr/mn
MERCREDI	Technique (VTT)	1h30 à 2h d'entraînement spécifique en descente rocailleuse + 4 à 5 sprints répartis sur la séance
JEUDI	Repos	
VENDREDI	PMA (route)	30' d'échauffement progressif puis 3 séries de 12 x (30'' effort + 15'' récup) dans une montée > 6 %, Récup entre les séries : 10', rester assis pendant l'effort
SAMEDI	Repos	
DIMANCHE	Endurance critique (VTT)	3h30 à 70-80 % FC Max, terrain vallonné, monter les bosses à 85-90 % FC max lors des 2 premières heures puis à 90-95 % FC Max dans la dernière heure, toujours en souplesse (80 tr/mn) + 5 à 6 sprints répartis sur la séance

Le Roc Marathon, une course différente :

En termes de préparation, il faudra donc faire beaucoup plus de volume afin de pouvoir tenir sur la distance, sans toutefois négliger les séances d'intensité et le travail de la technique. Rouler plus de manière générale avec idéalement des semaines de 10 à 12h lors du dernier cycle d'entraînement, où l'on intégrera 3 à 4 séances de 5 à 6h afin de préparer son organisme à ce type d'effort. Idéalement ces séances seront réalisées sur des parcours vallonnés, au plus proche du tracé du Roc Marathon, toutefois des entraînements sur route avec quelques belles bosses conviendront également. L'idée est de rouler à 75-80 % de sa FC Max en montant les bosses (2 à 7 km) à 85-90 % FCM, et en cumulant un maximum d'efforts en fin d'entraînement afin de travailler sur la fatigue et de puiser au maximum dans ses réserves afin de jouer sur l'effet de surcompensation, qui permettra à votre organisme d'être plus endurant le jour J.



➤ Une semaine d'affutage pour finir

Suite à ces trois dernières semaines de préparation spécifique, les 6 derniers jours avant le Roc d'Azur seront consacrés à la récupération.
Au programme, deux à trois séances d'1h30 à 2h à intensité modérée composées de quelques sprints et accélérations suffiront à maintenir l'organisme sous pression. Vous serez alors bel et bien prêt à vous élancer pour 57 kilomètres de pur bonheur !

Semaine type de récupération avant le «Roc d'Azur»

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
LUNDI	Repos	
MARDI	Récupération active (VTT)	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 (VTT)	2h à 70-80 % FC Max en intégrant 2 séries de 8 fois (30'' à bloc + 30'' récup) sur terrain vallonné, Récup : 5'
VENDREDI	Repos	
SAMEDI	Déblocage (VTT)	1h30 à 70-80 % FC Max en intégrant 7' à 90 % FC max + 3' à 95 % FC Max + 3 accélérations progressives de 30'' + 3 sprints sur 10 tours de manivelles
DIMANCHE	Roc d'Azur	S'échauffer 15 à 20' avant le départ

Lexique :

Seuil (anaérobie) : C'est l'intensité à partir de laquelle les fibres musculaires rapides (qui fonctionnent sans oxygène - en anaérobie) produisent un haut nivaut de puissance.

Travail/Activité aérobie : travail musculaire qui requière de l'oxygène. Un exercice d'une intensité faible ou moyenne, qu'il est possible de tenir longtemps.

VO2 max : débit maximal d'O2 qu'un sujet peut consommer au cours d'un effort. Il est mesuré en L/mn ou ml/mn/kg.

P.M.A. Puissance Maximale Aérobie : La puissance correspondant à un effort à 100 % du VO2 max. Elle est mesurée en Watts.

Endurance critique : Être capable de rouler à des intensités de 75 % à 92 % sur une distance donnée.

FC Max : Fréquence cardiaque maximale. C'est la FC la plus haute obtenue lors d'un effort, à la limite de l'épuisement, sur une période donnée.

Intensité : La notion d'intensité renvoie au pourcentage de puissance ou au niveau d'effort lors de la pratique de l'exercice.