



Doc' VPM présente Doc' VPM présente

L'entraînement

Attention, là c'est sérieux, Doc'VPM nous explique comment progresser...

1/ MESURER SA FREQUENCE CARDIAQUE

Déterminer sa fréquence cardiaque de façon précise se fait au cours d'une épreuve d'effort, sous surveillance médicale.

Il est également possible d'obtenir une fréquence cardiaque maxi, avec une mesure prise sur le terrain avec un cardiofréquencemètre.

Ma méthode :

- après un échauffement de 20'
- je fais 6' à allure de contre la montre
- puis je grimpe une côte avec un effort maxi de 3' et je termine par un sprint
- à ce moment mon effort est total, et j'ai ma fréquence maxi.

Ou, estimer votre fréquence cardiaque en utilisant la formule suivante : $220 - \text{votre âge}$

Ex : 45 ans, donc $220 - 45 = 175$

2/ TRAVAILLER LA FORCE MUSCULAIRE

Pour une musculation optimale, mieux vaut utiliser son vélo que le banc de musculation.

Se servir des côtes pour gagner en force musculaire.

Méthode :

- rester assis sur la selle
- Se trouver une côte et effectuer la montée en force (ex : tout à droite) sans tirer sur le guidon et sans se déhancher. Ce sont les cuisses et mollets qui travaillent.
- Adapter le braquet selon vos capacités, vous augmenterez suivant les progrès
- En gérant le braquet on évite les traumatismes musculaires
- Au départ la durée de l'effort 5 x 30'' puis croit chaque semaine
- Cadence de pédalage pas élevée, il ne faut pas solliciter le système cardio-respiratoire

3/ TRAVAILLER LA VELOCITE

La vélocité est la qualité de base du cycliste, et doit être entretenue toute l'année.

Ce travail est à effectuer dès la reprise de l'entraînement ; pendant les exercices de récupérations ; en fin de séance pendant le retour au calme.

Pour suivre son entraînement en vélocité un compteur avec cadence de pédalage est recommandé.

Il faut quelques mois d'un travail régulier pour augmenter sa cadence et pouvoir approcher les 100 tours/minute

4/ LES DIFFERENTS TYPES D'ENTRAINEMENT

4.1/ L'ENTRAINEMENT CONTINU

L'entraînement continu à rythme lent permet de parcourir de grande distance, sans trop de fatigue. (le travail s'effectue entre 60 et 75% de la FCM)

Mais si le rythme est trop élevé, l'acide lactique s'accumule car il n'y a pas de période de récupération et les jambes deviennent douloureuses en fin de sortie.

Une sortie de 3 heures en continu demande aux moins 2 jours pour refaire son plein de glycogène (c'est notre réserve), alors qu'une sortie comportant du travail intensif avec des phases de récupération est surcompensée le lendemain. D'où l'avantage de faire des entraînements par intervalles.

4.2/ L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Le principe de cet entraînement consiste à entrecouper la séance, avec des périodes de récupérations courtes.

Il faut savoir que la production d'acide lactique est plus faible.

Une séance de ce type comporte différents paramètres :

- la durée de l'effort et son intensité
- la durée de repos qui suit une période de travail, ainsi que sa nature : passive « en roue libre » active « train modéré »
- le nombre de répétitions « travail-repos »
- le nombre de séries (nombre de répétitions de périodes de travail)
- la durée et nature de la phase de récupération qui sépare 2 séries
- la cadence de pédalage

On distingue 3 types d'entraînements par intervalles : courts, moyens et longs.

Par intervalles courts :

Les efforts sont de l'ordre de 8 à 20 secondes.

L'objectif : amélioration de la force explosive, amélioration de la récupération et élimine l'acide lactique des jambes.

Recommandé le lendemain d'une course dure ou à la fin d'un entraînement intense.

Par intervalles moyens :

Les efforts sont de l'ordre d'1 à 3 minutes.

La récupération entre les efforts est égale à la durée de l'effort ; la récupération entre séries varie d'1 à 5 minutes.

L'objectif : améliorer la puissance aérobie (correspond à la plus grande quantité possible d'oxygène que l'organisme peut utiliser pendant un effort très intense. Plus le cycliste consomme de l'oxygène, plus il est performant).

Mais ce type de travail provoque de l'acide lactique, donc associer des séries d'intervalles très courts pour l'éliminer

Par intervalles longs :

Les efforts sont de l'ordre de 4 à 15 minutes.

La récupération entre les efforts d'1 à 6 minutes.

L'objectif : pour le travail du seuil anaérobie.

Ce type d'effort est très proche de l'entraînement fractionné.

4.3/ L'ENTRAÎNEMENT FRACTIONNE

Ce type d'entraînement est proche de celui par intervalles, il en diffère sur 3 points :

- la durée de l'effort : beaucoup plus long il peut atteindre les $\frac{3}{4}$ de la distance de course
- l'intensité de l'effort est celle de la compétition
- le temps de récupération : du fait de l'intensité de l'effort il y a production d'acide lactique plus élevée, la récupération est plus complète

On parle de travail fractionné lorsque le travail est indiqué par rapport à une distance avec des temps de repos bien définis. Cette méthode est utilisée dans la préparation de CLM..

Par exemple pour un chrono de 20 km on effectuera 3 fois 5 km à la vitesse de course avec récupération souple sur 3 km.

Selon la pratique de la séance, on peut travailler soit la capacité aérobie soit la puissance aérobie.

Pour améliorer la capacité aérobie :

Il faut parcourir les $\frac{3}{4}$ de la distance de compétition à une vitesse légèrement inférieure à celle de la course. Concevable, que si la distance de la compétition est courte. C'est une bonne méthode pour préparer un CLM de 20 km.

Pour améliorer la puissance aérobie :

Il faut parcourir la moitié de la distance de compétition à une vitesse égale ou légèrement supérieure à celle-ci. Concevable que sur des compétitions de courtes durées

5/ CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT :

Quelque soit l'objectif et le choix de la sortie chaque entraînement comportera trois étapes :

- l'échauffement
- l'exercice
- récupération

L'échauffement permet d'ouvrir un maximum de capillaires sanguins permettant aux muscles d'être mieux irrigués. Il se fera sur environ 15 minutes en souplesse, étirez vos muscles avant pour une efficacité totale. Il doit se terminer au plus tôt 15 minutes avant le début de la compétition.

Principe : (Avant une compétition) Mouliner environ pendant 5 minutes, puis accélérer progressivement pour finir au rythme de la course pendant 5' et revenir au calme en vélocité

L'exercice ; pédaler d'une manière soutenue de façon à rester dans la zone se situant entre 60 et 80% de votre fréquence cardiaque.

Tout exercice effectué dans cette zone de fréquence est qualifié d'aérobie, ce qui signifie qu'à ce niveau d'effort, l'organisme, le cœur et les muscles sont bien oxygénés

La récupération, permet de ralentir la cadence de pédalage de façon à récupérer une fréquence cardiaque de 20 à 30 battements au dessus de la votre au repos, en principe sur une dizaine de minutes.

Pour déterminer la fréquence cardiaque de repos, il faut relever votre fréquence le matin avant de vous levez sur cinq jours d'affilés puis établir une moyenne.

Ne jamais cesser un effort brusquement, cela pourrait entraîner une perte de connaissance.

L'ENTRAINEMENT AEROBIE

L'entraînement dit aérobie est exclusivement réservé à l'amélioration de l'endurance ; donc, des efforts d'intensité modérée de longue distance.

La régularité de ces exercices va donner à l'organisme la possibilité de supporter des efforts très longs sans faire apparaître une fatigue excessive. On parle véritablement d'un entraînement "de fond"(l'endurance).

Les exemples d'entraînements sont relativement difficiles à donner.

- On parle habituellement de 2 à 3 heures de vélo pour les cyclistes sur route adulte. (voir plus si les distances de compétition ou voulant être atteintes dépassent les 100 km)

On parle aussi de 1 heure supplémentaire à la durée des compétitions

L'intensité des entraînements en endurance doit être modérée, ce qui correspond à l'apparition de l'essoufflement (gênant légèrement la parole).

Généralement, ce type d'entraînement se programme en milieu de semaine (ou 4 à 5 jours avant une compétition).

Augmentez progressivement la durée de vos efforts et n'oubliez pas la [récupération](#).

6/ LA RECUPERATION

La récupération après entraînement

La récupération après un entraînement ou une compétition est une phase essentielle de l'optimisation de la performance. Elle constitue un assemblage de paramètres permettant d'éliminer partiellement ou complètement l'état de fatigue.

Ainsi, les douleurs articulaires, musculaires, ... vont disparaître progressivement.

Un sportif va pouvoir ainsi emmagasiner des charges d'entraînements importantes sur une longue période. Cependant, il est tout à fait normal de ressentir des degrés de fatigue différents au fur et à mesure que l'on répète des séances de travail.

Il suffit alors de réduire les phases d'entraînements (soit en durée ou en intensité) à l'approche des objectifs fixés.

Toutefois, selon l'effort physique effectué, le temps de récupération sera différent.

Parmi les moyens qui permettent de bien récupérer, on note:

- **le sommeil**: on doit respecter les besoins de chacun, en dormant de préférence le plus possible avant minuit. On préconise habituellement 8 à 9 heures de sommeil.
- **l'hydratation**: qui va augmenter l'élimination de l'acide lactique, tout en réhydratant l'organisme.
- **l'alimentation** : qui va reconstituer les réserves glucidiques. Il est préférable de consommer des sucres rapides immédiatement après une charge de travail importante, plutôt que des sucres lents.
- **le stretching, les étirements**: qui vont favoriser la récupération musculaire (douleurs, courbatures, ...). Bien que ce type de récupération soit indispensable après des efforts répétés, ils doivent être effectués progressivement et sans douleur excessive.
- **le massage**: qui va être un complément nécessaire à la décontraction et à l'assouplissement musculaire. Pour ceux qui n'ont pas un masseur à domicile, il est toujours possible d'effectuer pendant 20 à 30 minutes des petits relâchements musculaires en l'air contre un mur les jambes en équerre.

Ce style de récupération peut se faire le lendemain d'une compétition ou d'un entraînement

- difficile, **la récupération psychologique**: qui consiste tout simplement à sortir du monde sportif et du milieu de la compétition, par des animations diverses (cinéma, soirée entre amis, ...). Toutefois, la récupération psychologique ne doit pas être une excuse pour sortir tous les soirs!
- **la récupération dite active**: qui consiste à réaliser des exercices physiques de faible intensité 1 h (avec un pédalage souple, braquet 42x17 pour un adulte)

On peut noter enfin, que certains sportifs effectuent des petits sprints de quelques secondes afin de stimuler la contraction musculaire.