

3 - Que la force soit avec toi ... et que ton seuil remonte.



(/01/2001)

Les deux articles précédents ont insisté sur le développement de la vélocité, d'une bonne base foncière et du renforcement musculaire avant de "passer à autre chose".

La suite de l'entraînement doit rapprocher progressivement le cycliste des conditions de la compétition. Il va falloir durcir certaines sorties (sans jamais oublier de récupérer), et augmenter leur spécificité (il est plus efficace d'insister sur une qualité dans une sortie).

En gros, cette 2ème phase après celle du foncier va servir d'une part à développer la force sur le vélo, d'autre part à améliorer la qualité du transport de l'oxygène en développant sa Vo2 max et surtout le seuil anaérobie.

Un grand principe à retenir concernant cette phase : comparé à la période foncière, les rapports effort/récupération commencent à s'inverser. En effet, lors de la période d'acquisition d'une bonne base foncière, on avait vu que les temps de récupération étaient supérieurs aux temps d'effort, afin de stimuler la récupération sans puiser dans ses réserves.

Progressivement, afin d'habituer l'organisme à des intensités plus élevées et à améliorer encore les capacités de récupération, on va réduire les intervalles entre les efforts dans une série, ainsi qu'augmenter le nombre de séries lors d'une sortie. Le volume total d'entraînement (nombre d'heures/semaine) n'augmente pas obligatoirement, vu que l'entraînement foncier amène déjà à rouler souvent (10h/semaine pour un junior, 15h/semaine pour un senior ?). Autre principe important : à partir de cette période, on va bien différencier les thèmes de sortie. En période foncière, on pratiquait surtout la vélocité et des intervalles d'efforts espacés. Maintenant, on va réaliser les sorties à dominantes suivantes :

- Développement de la force (alternance séquences force/séquences vélocité)
- Développement du transport de l'oxygène (seuil anaérobie surtout)
- Consolidation des qualités d'endurance foncière.

NB : cette période ne comporte pas encore de travail vraiment "dur", où l'on accumule de fortes doses d'acide lactique ("résistance" en jargon sportif). C'est normal, ce travail est épuisant et ne doit intervenir que lorsque les capacités de récupération auront été développées au maximum ? ce que permet le travail au seuil anaérobie.

- Pour un cycliste roulant 5 fois/semaine, on peut proposer la répartition suivante de sorties : 2 sorties de développement du seuil anaérobie - 2 sorties de développement de la force - 1 longue sortie foncière à dominante vélocité et fractionné doux avec longues récupérations.
- Pour un cycliste roulant 3 fois/semaine, on peut proposer une sortie de chaque type.
- Pour un cycliste roulant 4 fois/semaine, on conserve toujours une longue sortie, on alterne pour les autres (une semaine à 2 fois seuil / 1 fois force, une semaine à 2 fois force / 1 fois seuil).

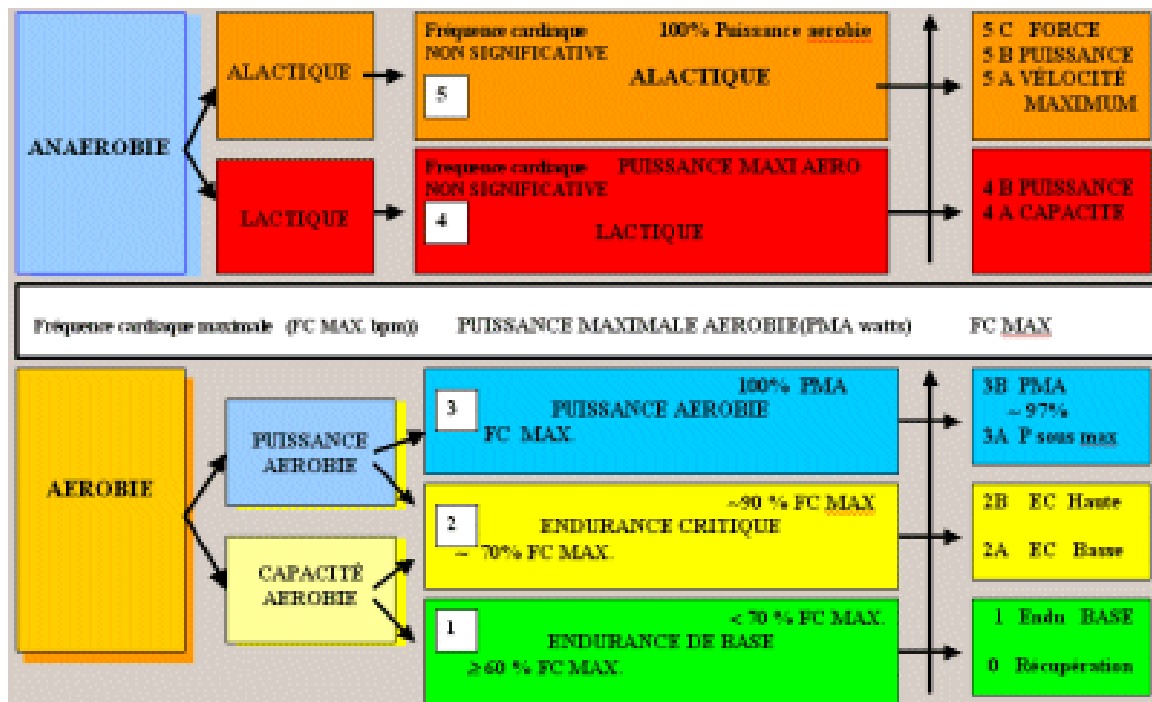


Comment travailler la force

Pour la solliciter, il faut être "frais" musculairement. On pratique donc cet entraînement la veille d'une longue sortie, pas le lendemain. Pour rester frais pendant la sortie, il faut espacer les efforts (rien à voir avec le "30/30" ?). Pour que les efforts soient bien réalisés en force, il faut :

- Les pratiquer assis, sans tirer sur le guidon (voire en lâchant les mains) éventuellement d'une jambe (très efficace si on prend la peine de le faire).
- Les réaliser sur gros braquet, sans tourner les jambes (pas monter les pulsations ni souffler)
- Les réaliser en montée (à partir d'un certain niveau de force, le plat ne convient plus, même avec le plus gros braquet). Choisir une pente douce (5%).

- Travailler sur des durées de 1 à 5 min., stopper quand on commence à se déhancher, à se mettre en danseuse. Les durées augmentent progressivement (bas de côte début février ? toute la côte mi février ? 2 fois la côte enchaînée fin février).
- Il faut appuyer à fond : toute une sortie en 52X17, une côte à fond sur gros braquet en danseuse ne développe pas la force ? mais émusent bien ; on se demande ensuite pourquoi on a mal aux jambes ?



Le seuil anaérobie

élever son seuil anaérobie est essentiel : le seuil anaérobie représente la limite au delà de laquelle on accumule plus d'acide lactique qu'on n'en élimine. Il correspond à une intensité de 70 à 90% de la puissance maximale aérobie (PMA) qui correspond à la VO₂ max. A consommation maximale d'oxygène (VO₂ max) égale, celui qui a le plus haut seuil est avantagé, récupère mieux de ses efforts. Pour savoir si on travaille au seuil, il faut soit faire un test d'effort qui le détermine, soit rouler "à la limite du mal aux jambes". Le travail au seuil est celui qui stimule le plus les capacités de récupération musculaire (resynthèse de l'acide lactique). Suivant le niveau du coureur, on peut tenir de 10 minutes à une heure au seuil ?

Pour développer le seuil anaérobie

- Travailler sur des durées de 10 à 30 minutes, que l'on fractionne en petites durées : 30 secondes d'effort/30 sec. de récupération (le fameux "30/30"). Exemple : 10 min. en 30/30 dans un long faux plat montant, braquet assez souple pour travailler plus en "pulsations" (souffler) qu'en force et ne pas se "tuer" les jambes. Intérêt : les pulsations montent plus qu'en travail continu alors que le travail musculaire est moins épuisant puisqu'il y a 50% de repos. On se fatigue moins, on sollicite plus le cœur et la récupération demande le peu !
- Augmenter le nombre de séries plutôt que leur durée. Il vaut mieux faire 3 X 10 min. en 30/30 avec 5 min. de récup. entre chaque série, qu'une série de 30' en 30/30 (on perd en qualité, à moins d'être un "super" ?). N'oublions pas que de manière générale, tout effort poursuivi trop longtemps perd en qualité. Alors si on veut progresser encore, on va faire 2X(3X10min.) en 30/30 plutôt que 3X20min. même principe de structuration des efforts qu'en musculation par exemple (il vaut mieux soulever 3X(10X100kg) que réaliser 30X 90kg d'une traite).
- Si on voit que les pulsations descendent beaucoup en 30 sec ? bravo, vous êtes un as de la récupération ! Dans ce cas, faites du 30/20 ou reprenez l'effort dès que les pulsations ont baissé de 3 à 5 unités. C'est logique d'en arriver là si l'entraînement est bien conduit.
- Exemple de sortie "seuil" : 20 min. d'échauffement en vitesse + 5 sprints vitesse - 2X (3X 10' en 30/30 avec 5' entre chaque série) et 20' entre les deux blocs de 3X10' (un bloc sur le plat, un bloc en côte) - 20' de retour au calme (sortie de 2h20). Attention : cet exemple concerne un senior de niveau national ? un junior pourra tout diviser par deux, sauf l'échauffement (sortie de 1h30). Un cadet ou un minime ? ils ont



bien le temps de faire ça, autant qu'ils s'amuse à sprinter en haut des côtes, mouliner tant qu'ils peuvent, s'amuser à s'attaquer, bref se faire plaisir, sinon on ne les verra pas longtemps dans les pelotons.

CONCLUSION : un bon travail foncier privilégiant la vitesse donne les bases nécessaires à une élévation de l'intensité des sorties, lors desquelles on effectue progressivement des séries d'efforts où les temps de récupération sont égaux aux durées d'effort. ce faisant, on augmente le seuil au delà duquel on accumule l'acide lactique et on améliore encore les capacités de récupération (à plus haute intensité).

Mais on ne réalise toujours pas de travail "lactique", celui qui fait "très mal aux jambes" et qui répugne à aller s'entraîner ? à la limite, ce travail épuisant n'est à conseiller qu'aux coureurs qui ont suivi une progression scrupuleuse et méthodique depuis au moins deux mois, et qui ont parfaitement "digéré" cette période (forme ascendante, envie de s'entraîner, baisse des pulsations, sensation d'aisance croissante, efforts de récupération sous forme de sieste, étirements, hydratation ?). Pour les autres, on peut considérer que travailler au seuil est largement suffisant pour atteindre un degré de forme satisfaisant en compétition.

Le travail à haute intensité, si on n'en abuse pas, peut permettre de gagner encore un peu en performance. Mais à condition de savoir ne pas trop en faire, sous peine de désillusions. C'est ce que nous verrons dans le prochain article consacré à l'entraînement au rythme de la compétition.

Bon entraînement, n'oubliez pas de faire évoluer progressivement vos séries et de bien récupérer, ça devient essentiel quand l'entraînement s'intensifie.

—

Auteur - [Jean-Paul STEPHAN](#)