



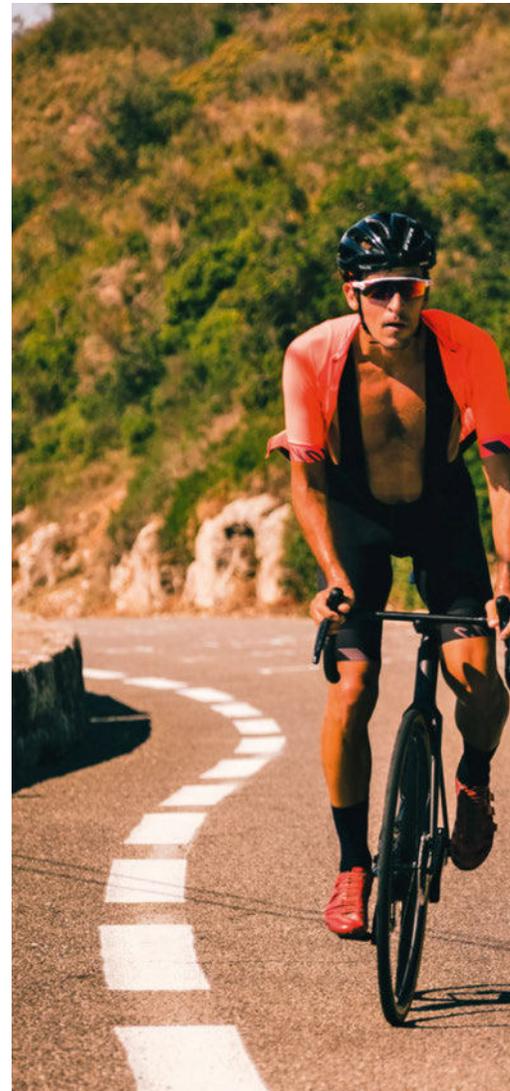
# Aérobic/intensité

## Qualité ou quantité ?

Le mois de mai permet de rouler plus souvent et longtemps. En ce qui concerne les sorties, c'est l'heure du choix: endurance ou fractionné? Voici nos conseils pour adapter vos entraînements avec efficacité.

L'alternative n'est pas neutre. C'est un dilemme quand les grands objectifs et gros challenges sont fixés en juillet, voire en août. Dès lors, que faire quand vous avez enfin de la visibilité et des disponibilités à une période de la saison où les jours rallongent vraiment pendant ce mois printanier? Qui plus est quand vous avez de telles plages d'entraînement avec tous ces jours fériés synonymes de ponts, de stages éventuels conjoints à ce calendrier pléthorique d'organisations et regroupements. Pas moins de vingt grandes épreuves cyclosporatives route et gravel sont répertoriées du 1<sup>er</sup> au 20 mai 2024!

Option n°1: vous pouvez en profiter pour accumuler des kilomètres à votre main dans ces épreuves, ou pas, en multipliant les sorties foncières pour faire du volume, en les allongeant à votre propre train d'endurance, en aérobic avec des heures de selle, en quantité. Option n°2: vous spéculiez différemment avec le souci de vous améliorer en investissant bien autrement. Vous profitez de ces demi-journées ou journées enfin disponibles pour vous préparer dans des filières énergétiques à rendement élevé comme celle lactique. Vous prenez ce temps en incluant même de la récupération après vos séances avec des siestes. Vous



### Les avantages et les inconvénients des deux formules

| Domaine +/-   | Aérobic - Option n° 1                              | Intensité - Option n° 2                                 |
|---------------|--|---|
| Récupération  | Si vous avez le temps de faire de bonnes nuits.    | Permet de faire des petites siestes systématiques.      |
| Récupération  | Les longues distances peuvent user, fatiguer.      | Engendre des douleurs musculaires et tendineuses.       |
| Objectifs été | Donne la garantie de tenir la distance.            | Pour avoir de l'ambition en classement.                 |
| Objectifs été | Ne permet pas d'être performant devant.            | Petit risque de surentraînement si mal géré.            |
| Poids         | Pour perdre tranquillement sa masse.               | Pour bien s'affûter et trouver le poids de forme idéal. |
| Puissance     | Conserve les acquis et maintien du potentiel.      | Augmente le rapport puissance en watts/poids.           |
| Puissance     | Ne permet pas d'accélérer, ni de rouler plus vite. | Bien gérer son potentiel dans le temps de l'épreuve.    |
| Technique     | Peut permettre de faire des exercices.             | Pour cibler précisément le neuromusculaire.             |
| Connaissance  | Ne permet pas de vraiment d'évoluer.               | Fait découvrir des sensations et nouveautés             |
| Psychologie   | Pour ne pas trop se poser de questions.            | Pour mieux se connaître et se découvrir.                |
| Vie courante  | L'entourage doit s'adapter à votre pratique.       | Permet de vivre presque normalement.                    |
| Diététique    | Mangez, buvez bien sur le vélo.                    | Mangez juste fonction des efforts hors vélo.            |



Qualité ou quantité? C'est à vous de déterminer la préparation, mais surtout ne changez pas d'avis ensuite en cours de route.

## Deux options s'offrent à vous pour préparer vos objectifs estivaux.

perfectionnez ainsi vos seuils d'entraînement, votre puissance, votre cadence de pédalage, vos vitesses en faisant monter le cœur avec des exercices spécifiques ciblés, individualisés, en qualité plutôt qu'en quantité. C'est faire de l'intensité avec des séances généralement courtes mais soutenues comparé à celles d'aérobic longues dans ce deuxième cas. En passant en revue les avantages et inconvénients de ces deux formules et en faisant le point sur votre propre préparation, vous devriez pouvoir choisir plus facilement le menu idéal de ce joli mois de mai, le mettre à votre goût pour « prendre

de la caisse » et performer en vue de votre objectif du mois de juillet, qui peut être une cyclo sportive en montagne par exemple.

### AÉROBIE

On disait endurance ou foncier. On dit aérobic. C'est une filière énergétique d'équilibre qui ne produit pas beaucoup de toxines, juste de la sueur H<sub>2</sub>O et du CO<sub>2</sub> expiré. L'oxygène O<sub>2</sub> de l'air sert de principal substrat avec le glycogène au niveau des cellules pour la contraction musculaire avec les glucides C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>. Ce cycle de combustion et la terminologie importent peu. L'adage encore bien ancré dans beaucoup de têtes est: « Si tu vises une épreuve qui va durer 8 heures, tu dois faire 8 heures à l'entraînement avant. » Il est faux, mais être capable de faire la moitié voire les trois quarts du temps escompté avec une bonne partie des dénivelés reste tout de même d'actualité. Mai peut donc être propice pour cela mais il reste quelques week-ends en juin pour « faire du long ». Il faut aller étape par étape et vous devez bien avoir déjà fait du foncier depuis le début de saison, non? Borner sous son seuil anaérobic, en deçà de 70% de son

## Le conseil du coach

### Le Tabata

Une séance express de musculation training peut répondre aux besoins d'un cycliste (très) pressé et plutôt musclé. Elle vient d'Asie. C'est le Tabata: du gainage à haute intensité par intervalles courts enchaînés presque immédiatement pour des vertus qui seraient « magiques » sur l'augmentation de la VO<sub>2</sub>max et sur la capacité à supporter les efforts intenses. Le concept: 20 s d'exercice gainé, puis 10 s de récupération où vous vous placez pour une autre des huit positions choisies pour un entraînement total de seulement 4 mn. Essayez cet enchaînement sur un tapis avec ces huit exercices de musculation et votre seul poids de corps à maintenir en équilibre comme: planche droite, latérale droite, puis gauche (sans twist), pont en appui, assise en « V », planche élevée, Superman et abdominaux en appui jambes levées. C'est de la préparation physique additionnelle au vélo pour être un athlète complet.



**EFFORTS:** 8x20 s gainage/10 s récupération



**TEMPS:** 4 mn



**RÉPÉTITIONS:** une seule série de 8



**INTENSITÉ:** maximale



**LIEUX:** sur un tapis de gym

**Le + du coach** Nous vous conseillons de vous échauffer un peu par des étirements simples, voire avec un peu de home trainer que vous pouvez également faire après la séance. Au départ, vous devrez être quand même acrobate pour enchaîner les huit positions de gainage avec lesquelles il faudra vous familiariser. Ce n'est pas évident. Vous pouvez en choisir d'autres que celles proposées. Plus vous en ferez, plus vous maîtriserez. Faites du Tabata un jour sur deux ou trois. En rythme avec une musique plutôt forte et très cadencée que vous aimez de quatre minutes donc, cela peut aider à vous motiver. Gainage = courage. Mais quels muscles ensuite! Idéal pour s'affûter côté abdos.



Quelle que soit la formule retenue, il convient de vous interroger, entre autres, sur votre condition physique.

- >> potentiel, n'est pas sans coût énergétique ni fatigue. C'est chronophage, souvent épuisant. Côté affûtage, cela permet de puiser dans ses stocks de graisse de manière privilégiée si vous êtes souvent proche de la filière lipolyse en deçà de 50% de votre potentiel. Tout dépend bien sûr si vous associez une hygiène alimentaire correcte à vos heures de selle. Si vous participez à des épreuves dans ce cadre, vérifiez que vous êtes au niveau et pas en surrégime (voir la question du mois page suivante). Vous n'augmenterez pas vraiment votre puissance en ne faisant que de l'aérobic. Vous entretenez la machine sans l'améliorer sauf basiquement. Disons que si vous avez faim de vélo, vous pouvez rouler à satiété en mai. Vous vous rassurerez pour cet été quant à votre faculté à pédaler longtemps, piano, avec cette option n°1 « diesel ». Rien n'empêche de travailler des qualités neuromusculaires, techniques. En revanche, vous ne vous ferez pas bouger vos capacités d'accélération, ni vos seuils. Mieux vaut choisir l'option n°2 si vous voulez mettre le temps à profit pour cela.

### **INTENSITÉ**

On disait résistance ou interval training. On dit intensité. Habituellement, on fait du foncier l'hiver, puis progressivement on intègre quand on a de bonnes bases ces intensités. Ce peut être du court-court, des séries entre 3 et 20 mn de train plus ou moins élevé, de la musculation vélo,

des départs presque arrêtés au sprint, des exercices d'ultravélocité, du rythme. Vous êtes dans la zone de puissance. Vous évoluez fréquemment au-delà des 70% de vos capacités caractérisant en moyenne la zone aérobie pour d'autres filières énergétiques dites anaérobies, jusqu'au maximum parfois de vos capacités. Certaines méthodes anglo-saxonnes ont vendu un concept, la « *reverse periodization* » où les athlètes commencent leur préparation par ces intensités pour tenter d'élever haut la VO<sub>2</sub>max, les watts au sprint, puis ajoutent de l'aérobic et du fond. Globalement et avec succès, c'est ce que des coureurs comme Van der Poel, Van Aert ou Pidcock font en pratiquant le cyclo-cross l'hiver de manière assez intensive avec des entraînements vraiment saignants et courts. Puis en stage en février, ils accumulent des kilomètres. Tout peut donc s'individualiser et les grandes règles ne sont plus les mêmes pour tout le monde. On récupère souvent mieux de sorties courtes et intenses, même si elles font mal aux jambes. Pour préparer l'été, ce peut donc être une solution qui fonctionne. Au lieu de 5 heures pendant les ponts, on fait des sorties de 2 heures avec du spécifique intense ou bien même un biquotidien avec des exercices d'intensité différents. Cette intensité affûte bien aussi en puisant dans le glycogène. En tout cas, ce sont les exercices qui vous permettront non plus d'entretenir votre moteur mais de l'améliorer, de passer du gros

diesel à de l'injection, de rouler plus vite à certains moments, surtout plus fort si besoin.

### **CHOIX CORNÉLIEN**

Sans entrer dans le contenu afin de choisir l'option n°1 ou n°2, vous devez commencer par faire une sorte d'anamnèse même si vous n'êtes pas malade, vous poser une foultitude de questions. Où en êtes-vous? Avez-vous suffisamment roulé en volume en début de saison? Votre condition physique est-elle bonne? Dans ce cas, l'option n°2 intensité est envisageable. Avez-vous plutôt envie de profiter des épreuves et déjà vous lancer pour vous tester pour des préobjectifs? Voulez-vous organiser un stage de reconnaissance pour vous rassurer? Préférez-vous aussi profiter de ces jours fériés et ponts pour faire autre chose que du vélo (option n°2), ou seront-ils uniquement consacrés à cela (option n°1)? Comment sont vos valeurs de puissance et vos records sur des parcours tests? Quelles sont vos carences lors des sorties en groupe? Convient-il de les travailler spécifiquement? Avez-vous déjà vraiment essayé un microcycle spécifique d'intensité? C'est peut-être le bon moment pour le faire. Est-ce trop risqué selon vous? Pouvez-vous contenter de pédaler comme d'habitude et comme la majorité? C'est à vous de déterminer la préparation, mais surtout ne changez pas d'avis ensuite en cours de route. C'est 20 jours de microcycles 10 sorties possibles dans le cadre d'une option assumée. ●

## Programmation à titre indicatif

Rentabilisez 10 jours sur 20 grâce aux ponts et jours fériés du mercredi 1<sup>er</sup>, Fête du travail, au lundi de Pentecôte 20 mai 2024. Pas moins de 10 sorties sont possibles hors jours ouvrés. Exemples de programmations avec les deux formules, option n° 1 ou n° 2 selon votre choix, aérobic ou intensité, pour finir de lancer votre saison et préparer vos objectifs estivaux.

|                                | Temps | Aérobic – OPTION N° 1<br>< 70 % de ses maximums  | Temps                                   | Intensité – OPTION N° 2<br>Sans limite de puissance, ni bpm  |
|--------------------------------|-------|--|---|--|
| <b>Mercredi 1<sup>er</sup></b> | 3 h   | Essayez de rouler en Negative Split crescendo de plus en plus vite braquet, vitesses, bpm avec un parcours adapté en ce sens.                      | 1 h30                                   | Faites un sprint de 20 s tous les quarts d'heure = six sprints-pancartes à 100%.   |
| <b>Du 2 au 3</b>               | –     | Récupération passive avec étirements.  | –                                       | Une fois récupération active avec home trainer possible 30 mn.   |
| <b>Samedi 4</b>                | 4h15  | En groupe de niveau si possible, voire en peloton, gérez dans les roues pour bien finir.   | 2h15                                    | Répartissez 4 séries de 10 mn entre 80 à 90% du potentiel sur un parcours sans difficulté.   |
| <b>Dimanche 5</b>              | 3h30  | Choisissez un parcours avec pas mal de bosses montées au train souple assis > 90 rpm.  | 2h45                                    | Circuit avec 10 bosses. Un sprint en bas de chaque côte 7 s, puis monter « vite », un sprint en haut de 7 s. Alternez montée 1 fois en danseuse, 1 fois assis.                           |
| <b>Du 6 au 7</b>               | –     | Récupération passive avec massage.   | –                                       | Récupération mais séance Tabata (voir Conseil du coach).   |
| <b>Mercredi 8</b>              | 3h15  | Parcours facile, en petit groupe, travaillez de nombreuses séquences de relais courts à quatre mais toujours < 70% potentiel.                      | 2 h                                     | Court-court. Au milieu de chaque heure, faites une série de 10x (15 s sprint/15 s récupération), une sur du plat, une en bosse.  |
| <b>Jeudi 9</b>                 | 3h45  | Parcours bosses montées avec du braquet, alternez danseuse et assis vers 60-70 rpm.  | 2h30                                    | Répartissez 6 efforts quasi lactiques de 5 mn entre 80-90% du potentiel/10 mn aérobic.   |
| <b>Vendredi 10</b>             | –     | Repos ou inversez avec jeudi.  | –                                       | Repos ou inversez avec mercredi.   |
| <b>Samedi 11</b>               | 2h30  | Décontraction petit braquet à 100 rpm.   | 1 h30                                   | Faites une longue série de 30 mn rythme à 70% du potentiel vers 100 rpm sur un parcours facile.  |
| <b>Dimanche 12</b>             | 6 h   | Longue sortie en groupe ou épreuve. Testez-vous seulement sur la fin.  | 4h30                                    | Sortie rythmée mais progressive en intensités avec dernière heure rapide ou épreuve.   |
| <b>Du 13 au 17</b>             | –     | Récupération avec un jour sur deux home trainer 30 mn ou 45 mn en décontraction.   | –                                       | Récupération passive avec étirements et séance Tabata (voir Conseil du coach).   |
| <b>Samedi 18</b>               | 2h30  | Déblocage. Deux périodes de 20 mn au train sur un plat grand plateau vers 70% du potentiel.  | 2h30                                    | Répartissez 5x (20 s sprint, puis de 2 mn en musculation vélo à 50 rpm et 3 mn en vélocité à 100 rpm) dans la sortie. Seul.  |
| <b>Dimanche 19</b>             | 5h30  | Longue sortie plaisir aux heures de midi ou nouvelle épreuve.  | Matin:<br>1 h30<br>Après-midi:<br>1 h15 | Matin : 4x circuit de 10 km vallonné. 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> tours à 75% du potentiel en bpm.<br>Après-midi : échauffement et contre-la-montre sur un tour. Comparez le temps. |
| <b>Lundi 20</b>                | 3h30  | Libre, fonction de sa récupération et aux sensations.  | 3 h                                     | Libre, fonction de sa récupération et aux sensations.  |
| <b>Suite</b>                   | –     | Au moins cinq jours de coupure avec le vélo et le sport. Reprenez progressivement pour des séances d'intensité cette fois comme dans l'option n°2. | –                                       | Au moins trois jours de coupure avec le vélo et le sport. Reprenez progressivement pour des séances en aérobic longues et de foncier cette fois comme dans l'option n°1.                 |



### FAUT-IL INSISTER QUAND C'EST VRAIMENT DUR POUR SUIVRE UN GROUPE? **Corentin H. (La Trinité)**

Pas vraiment. Rouler en groupe de niveau reste la meilleure formule pour progresser et bien évaluer ses progrès ou sa fatigue avec ses camarades de sorties. Si vous êtes systématiquement dépassé par vos collègues lors des séances d'entraînement, avez mal aux jambes à la moindre accélération ou bien vous roulez dans des compétitions où vous n'avez pas le niveau, vous serez vite dégoûté mentalement, abandonnerez souvent et physiquement vous risquez de perdre des plumes en finissant piteusement soit vos entraînements, soit vos épreuves avec un effet inverse de celui attendu. Cela mène à certains syndromes de surentraînement. En effet, vous penserez faire une sortie foncière là où vous gorgerez vos muscles d'acide lactique. Si se confronter à plus fort que soi permet de rester humble, s'acharner est donc nuisible physiologiquement, psychologiquement et même techniquement car vous n'aurez pas les ressources pour bien réagir, mettez des braquets trop grands par exemple, ne saurez plus vous placer dans la bonne aspiration. L'idéal est de ne se confronter que de temps en temps avec des cadors mais de lever le pied si vous êtes en échec après quelques tentatives pour suivre. Ainsi, dans une épreuve ou le dimanche matin, sachez prendre le bon groupe et la bonne allure. Insistez peu donc.

Envoyez vos questions par e-mail : [le.cycle@editions-lariviere.com](mailto:le.cycle@editions-lariviere.com) ou rendez-vous sur le site Internet : [www.lecycle.fr](http://www.lecycle.fr) (rubrique « Question du mois »).