



Programmation

J-21 Fin de préparation d'une épreuve

L'échéance est dans trois semaines. En retard ou en avance dans votre préparation, la dernière ligne droite doit répondre à un protocole d'entraînement indispensable pour réussir.



Programmations

Les programmations tiennent compte du fait que vous avez en été du temps pour vous entraîner, soit en vacances, soit pour rouler en soirée car les jours sont longs. Vous devez vous rendre disponible, c'est le moment de vous consacrer à votre passion avec un emploi du temps connu de tous par votre entourage. Vous pouvez rallonger un peu les sorties en encadrement aérobie de l'ordre de 10 à 20% en temps. On exprime ici les qualités d'efforts en pourcentage par rapport à votre potentiel maximal qui peut être défini en watts ou en fréquence cardiaque si vous avez fait des tests ou bien estimés aux sensations.

Avant que l'objectif d'une épreuve cyclosportive en montagne ne se rapproche vraiment et ne devienne concret sur un calendrier collé au réfrigérateur ou bien avec un rappel de téléphone, beaucoup d'inscrits sont relativement dilettantes. C'est humain. Rares sont les programmations construites et suivies à la lettre un trimestre en avance, du moins sont-elles sujettes à bien des modifications. Deux profils se dégagent à moins d'un mois avant votre but où la motivation et la pression augmentent. C'est logique. D'abord celui confiant du participant qui est en bonne condition physique, qui a suffisamment d'expérience pour avoir déjà affronté une épreuve dure loin de chez lui avec un dénivelé important. Il se sent prêt, presque en avance. Puis le second profil est celui qui se sent en retard, un peu anxieux ou bien inexpérimenté, qui n'a pas roulé assez, ni en volume ni en intensité. C'est différent. Pour les deux cas, il convient de suivre fidèlement une programmation pour espérer réussir son défi, soit en performant, soit en finissant. Il suffit de s'en donner les moyens. C'est parti. ●



PROFIL FINISHER

Vous vous sentez donc dans votre préparation en déficit de kilomètres parcourus pour tenir la distance ainsi qu'en puissance pour garder le rythme. Votre taille est peut-être encore un peu petite par rapport à votre poids ? Vous vous sentez capable de faire une centaine de kilomètres sur des circuits vallonnés à 25 km/h de moyenne, certes, mais guère mieux. L'objectif sera une performance relative : celle de terminer. Votre cas n'est pas isolé. Cela peut constituer deux problèmes si vous vous





Suivez à la lettre la programmation pour réussir votre cyclo en montagne.

PHOTOS: DR/ASO/B. BECKER

embarquez sans cette préparation minimale de trois semaines qui vous donnera des garanties. D'abord de santé. Vous pouvez faire des malaises, perdre votre lucidité à cause de la fatigue au fur et à mesure, être dangereux pour vous-même et pour les autres en chutant par exemple si vous poussez trop votre organisme qui n'est pas prêt, même si une dizaine d'ambulances et de médecins sont présents comme sur l'Étape du Tour. Ensuite, l'autre problème est qu'il existe des temps limites pour arriver. Faire plus de 4000 m de dénivelé, ce n'est pas évident. À moins de 14 km/h de moyenne descentes comprises, c'est un supplice. Sur les quelque 15000 partants des diverses éditions de cette fameuse Étape du Tour, un tiers en moyenne ne finit pas dans les temps et abandonne. C'est un échec. En outre, la récupération d'un tel exploit pour certains est parfois compliquée et longue. Ne rentrez pas traumatisé. Il faut du plaisir.

Sans cette préparation, il vous sera difficile de finir votre défi estival.

OPTION 1

Mieux vaut être donc averti et bien rouler avec cette option 1. Vous aurez à vous entraîner quatre jours par semaine pour seulement deux longues sorties, à J-14 et à J-8. Ces tests d'endurance seront suffisants. Les autres séances seront consacrées à de l'entraînement spécifique assez agréable à faire, même si c'est exigeant parfois. En sachant quoi faire, cela passe vite. Les jours de repos ne seront pas forcément inactifs pour votre projet. Vous ferez un peu de gainage par exemple et surtout vous consacrerez du temps à mettre au point les déplacements, le matériel, le ravitaillement. Plus vous aurez anticipé de choses, mieux ce sera. Car, il faut bien le dire, vous pédalerez suffisamment dans l'inconnu si vous avez peu l'habitude de grimper des cols. Mais ce sera avec la garantie d'aller au bout si vous êtes studieux et passez les étapes une à une de cette préparation, séance par séance. Pendant ces 21 jours, dormez plus, mangez mieux, moins peut-être, peu d'alcool et pensez à votre hygiène de vie. Un check-up chez votre médecin de famille juste avant le début de la préparation n'est pas une idée folle.

Le conseil du coach

La minisortie estivale, tôt, à jeun

Que n'entend-on pas de la part de gens qui promettent de perdre moult kilos avec les régimes de jeûne intermittent si décriés! Ce n'est pas le sujet ici. Attention. À jeun le matin, si l'intensité d'une activité physique pratiquée est trop élevée et trop longue, ce peut être dangereux pour la santé et contre-productif. En revanche, en été au lever du soleil, prendre un simple café sans sucre avant d'aller pédaler à la fraîche et à la cool moins d'une heure, c'est le but. Ce sera à rythme tranquille sous le seuil aérobie, sans forcer avec des petits braquets tout en buvant un bidon d'eau de 500 ml par petites gorgées. Cela ouvre sa journée de bien belle manière. Avec ensuite un petit déjeuner léger, vous pourrez faire en soirée une belle sortie d'entraînement appuyée quand les températures redeviennent raisonnables avant le coucher du soleil cette fois. Cela ouvre aussi l'appétit sportif. C'est la parfaite journée type d'été en biquotidien du passionné de vélo.



EFFORT: constant, sans variation



TEMPS: < 60 mn



CADENCE: 90-100 rpm
PUISSANCE: faible < 50%



INTENSITÉ: 40 à 60% du potentiel



PARCOURS: ombragé, facile

Le + du coach Cette petite sortie à jeun permet aussi de récupérer des efforts de la veille. Elle ne fatigue pas mais défatigue. Ajoutez quelques étirements. Ce n'est pas à proprement parler une séance d'entraînement. Vous la ferez le soir ou au moins cinq heures après. Certains compétiteurs d'épreuves l'après-midi ou de critériums le soir, comme de cyclo-cross l'hiver, se lèvent parfois aux aurores pour faire ces kilomètres complémentaires en « promenant le vélo ». C'est aussi une sorte de réveil musculaire qui se fait sur home trainer pas plus de 30 mn.

>>



L'entraînement, c'est aussi de la technique utile pour les descentes de cols.

PHOTOS: DRIVA/SO.B. SECON

Comment calculer les pourcentages de son potentiel avec sa fréquence cardiaque (FC)?

Il faut connaître les battements par minute (bpm) de sa FC max et sa FC repos, déterminer ainsi une fréquence cardiaque dite de réserve. FC réserve = FC max - FC repos. Pour calculer sa FC max, après un échauffement de 15 mn, c'est simple, vous montez progressivement une côte et vous la finissez en faisant des sprints d'environ 30 s avec peu de récupération entre ceux-ci. Trois sprints suffisent si vous vous donnez vraiment. C'est dur. Vous regardez 15 s après votre troisième sprint et dernier effort maximal votre FC max sur votre cardiofréquencemètre. Pour la FC repos, elle se mesure avant de vous lever le matin ou après une station allongée d'au moins 15 mn au calme. La main sur le cœur ou au creux du poignet avec une montre « à l'ancienne », cela fonctionne bien. Calculez sur 1 mn ou bien pendant 30 s et multipliez par deux. Ensuite, l'équation est simple.

Pédaler à X% de son potentiel:

$X\% = [X \times FC \text{ réserve} \div 100] + FC \text{ repos}$.
Exemple si FC max = 170 bpm et FC repos = 50 bpm, la FC de réserve est 170-50 = 120 bpm.
Pour 80% = $[(80 \times 120) \div 100] + 50 = 96 + 50 = 146 \text{ bpm}$.

Le mieux est de faire un petit tableau avec ses bpm à 50, 60, 70, 80, 90% et de connaître ses potentiels qui varient assez peu avec les temps d'une préparation. Ce sont les vitesses et les puissances qui augmenteront progressivement avec votre forme à chacun de vos paliers.



S'entraîner en groupe de niveau.

>> **PROFIL PERFORMER**

Votre préparation se déroule comme vous l'avez pensée, à peu près. Vous avez déjà accumulé des heures de selle et fait de beaux efforts. Vous vous sentez mûr, sûr de vous et êtes affûté sans trop de surcharges pondérales. Vous porterez tout de même une attention encore plus scrupuleuse sur votre manière de « faire le métier » au niveau sommeil et diététique. Quatre heures de selle en flirtant les 30 km/h de moyenne avec un groupe de niveau sur un parcours vallonné ne sont pas une inconnue pour vous. L'objectif peut donc être relativement ambitieux, en toute humilité, car en montagne on se sent tout petit rapidement. Vous devez pouvoir viser un classement dans le premier tiers des inscrits, voire mieux. Sans doute utilisez-vous un cardiofréquencemètre pour gérer certains de vos entraînements, voire un capteur de puissance, qui ne vous est pas étranger. Profitez-en pour affiner la connaissance de vous-même et de vos seuils d'efforts privilégiés. L'idée est de passer encore un cran grâce à cette préparation de trois semaines. D'ailleurs, un test d'effort préalable dans un laboratoire agréé de médecine du sport serait à faire avant ces trois dernières semaines de préparation.

OPTION 2

L'agencement des sorties de votre option 2 est conçu pour permettre un double effet: de la surcompensation et un gain en watts. Concernant cette puissance, vous pourrez déjà le constater en comparant les deux petits tests contre-la-montre proposés dans la programmation, le premier jour et à une semaine de l'échéance. Vous devriez avancer plus vite, plus fort. Ensuite, vous verrez que le programme est varié et presque ludique. Ne vous inquiétez pas si vous avez l'impression d'être vidé de vos réserves par moments comme après J-3 où vous aurez des sprints à enchaîner. C'est cela la surcompensation. Ces réserves et ressources remonteront à un niveau qui vous permettra d'être prêt le jour de l'épreuve. La dernière semaine est toujours plus tranquille, mais vous aurez de quoi vous occuper. C'est dans la bonne gestion tactique de votre épreuve que vous devrez vous méfier. Devant oui, mais toujours en légère retenue sauf dans le dernier col. Il faut savoir se retenir un peu. La gestion, que ce soit pour ces trois semaines ou pendant la course, s'avère la clé de vos réussites.



PEUT-ON S'INSPIRER DES COUREURS DU TOUR POUR S'AMÉLIORER? Youen T. (Maubeuge)

Quand le cycloportif compare son temps sur une Étape du Tour en montagne, sur le même parcours que les professionnels, se rend compte que sa belle performance l'aurait vu être éliminé de la Grande Boucle loin derrière le premier, cela lui fait un choc! Bien sûr, rêver en investissant dans le même vélo est permis, mais cela ne vous fait pas pédaler comme eux. Vous ne ferez pas de stages systématiques en altitude, ni des périodes de récupération. Mais vous pouvez vous inspirer de leurs méthodes d'entraînement, de diététique, de technique tout en sachant que tout va plus vite et plus fort chez les pros. Pour ceux qui ont des capteurs de puissance, travailler comme eux mais à des échelles 100 ou 200 W de moins, c'est raisonnable en qualité en individualisant ses efforts fonction de son potentiel, pas en copiant sans réfléchir. Il faut aussi prendre le temps de vivre autre chose que le vélo qui n'est pas votre métier, même si vous utilisez les mêmes outils que les coureurs du Tour, êtes passionnés, mais avec une VO₂max de 20 points inférieure à celle de vos idoles.

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

Programmation des deux profils

Jour	Durée	Option 1 : en retard, objectif finisher	Durée	Option 2 : en avance, objectif performer
L 1	1 h30	Test. Échauffez-vous 15 mn progressivement, et sur un parcours de ~10 km dont une longue côte, faites un contre-la-montre, puis tranquille.	1 h15	Test. Échauffez-vous 15 mn progressivement, et sur un parcours de ~12 à 14 km dont une longue côte, faites un contre-la-montre, puis tranquille.
M 2	30 mn	Repos mais séance de gainage.	30 mn	Repos mais séance de gainage.
M 3	2 h	Répartissez dans la sortie 8 fois un double sprint max de 12 s/5 s de récupération. Cela fait un tout petit peu mal aux jambes. Finissez par 15 mn au train à 65%.	2h30	Faites une pyramide de 45 mn : échauffement puis, 5 mn à 65%, 5 mn à 70%, 5 mn à 75%, 5 mn à 80%, 5 mn à 85%, 5 mn à 80%, 5 mn à 75%, 5 mn à 70%, 5 mn à 65%. Braquets libres. Gérez au cardiofréquencemètre ou watts.
J 4	1 h45	Répartissez, si possible en incluant une côte trois séries de 15 mn à 80-85% de votre potentiel en rythme où vous suerez bien.	2 h	Montez beaucoup de côtes mais avec des petits braquets assis sur la selle et vite sans regarder le compteur.
V 5	1 h30	Sur un parcours facile après échauffement, faites 4x(5 mn avec du gros braquet 60 rpm/5 mn avec petit braquet 100 rpm).	-	Repos (possible d'intervertir la journée avec celle du samedi).
S 6	-	Repos (possible d'intervertir la journée avec celle du dimanche).	2 h	Au milieu de chaque heure, répartissez un effort constant de 15 mn vers 90-100 rpm de cadence et à 80-85% du potentiel. Gérez au cardiofréquencemètre.
D 7	6 h	C'est une sortie de grand fond, d'endurance fondamentale qui a pour but de vous montrer que vous pouvez le faire au niveau volume. Prenez votre temps! Faites du dénivelé, un beau parcours, des arrêts pour vous ravitailler.	5 h	Ce sera la sortie la plus longue qui a pour but de vous rassurer. Faites du dénivelé au seuil et gérez votre sortie de manière progressive en pensant à la performance dans deux semaines. Mettez tout au point, alimentation, matériel...
L 8	-	Repos, si possible. Programmez un massage type suédois complet en institut qui détend.	30 mn	Repos mais séance de gainage.
M 9	1 h30	Faites une longue série de 45 mn petit braquet vers 90 rpm à 80% de votre potentiel.	1 h	Soit une heure de décontraction, soit repos complet.
M 10	2h30	Montez beaucoup de côtes mais avec des petits braquets assis sur la selle et vite sans regarder le compteur.	30 mn	Repos mais séance de gainage.
J 11	1 h30	Trouvez après échauffement une longue côte de 4 mn environ et dure (quitte à vous déplacer en voiture pour la trouver). Répétez-la en faisant des allers-retours en position assis au maximum du temps. Faites les montées vite aux sensations.	3 h	Répartissez et montez entre 8 à 10 côtes d'environ 5 mn à trouver (en circuit possible). Mettez du braquet jusqu'à mi-bosse vers 80%, puis en vitesse assis vers 90% et finissez par un sprint de 10 s en haut.
V 12	30 mn	Repos mais séance de gainage.	-	Repos complet.
S 13	4h30	Si possible en groupe (mais possible en solo), vous irez moins vite. Gérez de manière bien progressive la sortie pour finir la dernière heure vite. C'est un bon test à J-8. Si vous validez, c'est bon! Siestez ensuite.	2 h	Refaites votre test contre-la-montre. Du 1 ^{er} jour de la préparation, même parcours et protocole échauffement, puis roulez tranquille un peu plus. Comparez les résultats sensations, vitesse, bpm, rpm, watts si vous avez.
D 14	-	Repos (possible d'intervertir la journée avec celle du samedi).	4 h	Sortie en groupe. Ne vous énervez pas avec la distance. Cela suffit. En revanche, prenez chaque heure 15 mn de relais appuyés devant et montez les difficultés en tête.
L 15	1 h30	Refaites votre test contre-la-montre. Du 1 ^{er} jour de la préparation, même parcours et protocole échauffement, puis roulez tranquille un peu plus. Comparez les résultats sensations, vitesse, bpm, rpm, watts si vous avez.	-	Repos, si possible. Programmez un massage type suédois complet en institut qui détend.
M 16	-	Repos, si possible. Programmez un massage type suédois complet en institut qui détend.	2h30	Dernière belle séance, seul. Montez un maximum de côtes, faites du dénivelé mais sans forcer, toujours < 70%, bien assis sur sa selle.
M 17	2 h	Pour surcompensation, répartissez dans la sortie 10 fois un double sprint max de 12 s/15 s de récupération. Cela fait un tout petit peu mal aux jambes. Finissez par 15 mn au train à 65%.	30 mn	Repos. Bonne séance d'étirements.
J 18	45 mn	Montée progressive en fréquence cardiaque et faites un plateau de 15 mn à 75% du potentiel. Possible sur home trainer. Mettez un peu de braquet et pédalez à 100 rpm.	2h30	Pour surcompensation. 30 mn cool, 15 mn à 80% stable, 15 mn cool, puis faites deux séries de 8x(15 s sprint/15 s récupération) entrecoupées par 20 mn tranquille. Finissez par 30 mn au train vers 55-65%. Une série en côte, une sur le plat.
V 19	-	Repos complet.	1 h ou repos	Soit une heure de décontraction, soit repos complet.
S 20	1 h15	Promenade tranquille avec une petite suée. Bonne pasta party. Couchez-vous tôt. Vérifiez bien vos affaires.	1 h45	Sur place, une longue montée au train tranquille mais en suant bien. Braquet de compétition. Faites aussi un ou deux petits sprints.
D 21	6 à 10 h	Gérez l'épreuve en étant prudent au départ. Prenez les groupes où vous êtes à l'aise. Lâchez-vous que dans la dernière heure, faites les arrêts ravitaillement.	6 à 10 h	Placez-vous bien au départ en faisant quelques efforts, puis gérez de manière progressive en Negative Split dans les roues et donnez tout dans la dernière difficulté.