

# La planification de l'entraînement

**Sources :** *Les bases de l'entraînement.* L.P. Matveev, Vigot, Paris, 1984.  
*L'entraînement sportif : théorie et méthodologie.* V.N. Platonov, Ed. Revue EPS, Paris, 1988.  
*Les bases de l'entraînement sportif.* Renato Manno, Ed. Revue EPS, Paris, 1992.  
*Cyclisme.* Jean-François Mayer, Vigot, Paris, 1994.  
*Les fondamentaux du cyclisme,* Christian Vaast, Amphora, Paris, 2003.  
*Cyclisme et optimisation de la performance,* Frédéric Grappe, De Boeck, 2<sup>e</sup> édition, 2009.

La planification de l'entraînement consiste à organiser les charges d'entraînement à court, moyen et long terme de façon cohérente, en respectant les principes d'entraînement, et notamment :

- principe de la charge d'entraînement continue,
- principe de récupération (ou principe d'alternance),
- principe de la charge d'entraînement croissante,
- d'abord le volume, ensuite l'intensité,
- principe de la périodicité des charges d'entraînement.

La planification consiste à structurer l'entraînement de façon rationnelle, en maîtrisant l'alternance phase de travail intense et phases de récupération, en vue d'assurer la progression, tout en évitant le surentraînement. Sachant que la forme physique n'est pas un état permanent mais provisoire, la planification vise aussi à faire correspondre les périodes optimales de forme avec les objectifs importants du coureur cycliste.

La planification de l'entraînement distingue trois périodes de préparation de durée différente, chacune possédant une certaine unité :

- **le macrocycle,**
- **le mésocycle,**
- **le microcycle.**

Le macrocycle est un cycle plurimensuel, qui englobe plusieurs mésocycles. Il correspond aux grandes périodes qui organisent la saison du coureur cycliste autour de la période des compétitions.

La saison du coureur cycliste comporte traditionnellement quatre macrocycles : la période hivernale, la période de préparation pré-compétitive, la période compétitive, et la période de récupération (ou période de transition). Chacun de ces macrocycles vise des objectifs précis, mais ils sont aussi articulés de façon à établir entre eux une cohérence interactive (objectifs supplémentaires et/ou complémentaires).

Période hivernale			Période pré-compétitive		
Novembre	Décembre	Décembre	Janvier	Février	

  

Période compétitive							Période de récupération	
Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Octobre

Chaque macrocycle régit spécifiquement la Préparation Physique Générale (PPG), la Préparation Physique Orienté (PPO), et la Préparation Physique Spécifique (PPS).

La **PPG** regroupe toutes les pratiques qui ne s'effectuent pas sur un vélo (sports collectifs, running, natation, ski de fond et alpin, patinage, roller, marche, gymnastique, stretching, musculation, tennis, badminton, etc.).

La **PPO** regroupe les activités qui ne sont pas la spécialité mais qui utilisent un vélo (route, piste, cyclo-cross, VTT, BMX, etc.).

La **PPS** correspond à la spécialité du coureur ou du pilote.

## I. La période hivernale (cyclisme sur route)

Durée	Objectifs	Moyens
<b>6 à 8 semaines</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ maintenir la condition physique par le maintien d'une activité aérobie importante ;</li> <li>→ entretenir son mouvement de pédalage (économie du geste = efficacité du coup de pédale) ;</li> <li>→ enrichir son répertoire technique par des activités complémentaires à sa spécialité (VTT, cyclo-cross, piste, BMX...) ;</li> <li>→ éviter la fonte musculaire et limiter la prise de poids ;</li> <li>→ travailler les points faibles et les qualités peu sollicitées par la seule pratique de sa spécialité (renforcement musculaire et postural haut du corps, gainage, souplesse, développement des habiletés motrice) ;</li> <li>→ récupérer psychologiquement et prendre du plaisir dans la pratique d'activités variées ;</li> <li>→ travailler la dynamique de groupe par des sports collectifs ou des activités originales.</li> </ul>	<p>50-80 % PPG 10-25 % PPO 10-25% PPS (par exemple, 6 séquences de PPG, 1 séquence de PPO et 1 séquence de PPS)</p>
Recommandations générales		
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ la transition entre la période hivernale et la période pré-compétitive ne s'effectue pas de façon brutale : diminution progressive de la PPG et PPO au profit d'une programmation de + en + fréquente de la préparation spécifique.</li> <li>→ les premières sorties d'entraînement sur route sont surtout mises à profit pour travailler l'automatisme de pédalage (efficacité) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- des séquences de travail en force assis sur la selle ;</li> <li>- des séquences de travail en vélocité ;</li> <li>- des séquences de travail en contraste force/vélocité.</li> <li>- des séquences de travail en pédalage « unijambiste » (notamment sur home-trainer) ;</li> <li>- en se concentrant sur la consigne « pédaler rond », essentiellement en position assise.</li> </ul> </li> <li>→ ne pas hésiter à travailler aussi ses qualités de vitesse (I7), d'abord sous la forme de sprints courts (7a).</li> <li>→ une parfaite hydratation est très importante durant la préparation hivernale afin de favoriser la récupération et d'éviter les blessures (les structures corporelles déshydratées deviennent en effet plus fragiles).</li> <li>→ la prise de poids doit se stabiliser durant cette période. Elle peut atteindre 5% du poids du corps, sans excéder 10%.</li> </ul>		

## Recommandations par activités

**Vélo Tout Terrain** : sortie de moyenne durée (2h-3h30) en aérobie dominant plutôt que sorties courtes et intenses. Les efforts intenses sont inévitables en raison des dénivelés importants, mais ils doivent être entrecoupés de périodes de récupération suffisantes.

**Vélo de route** : sortie de 2h00-2h30 de type I2 en puissance/vélocité (parcours plat ou légèrement vallonné). A partir de début décembre : intégrer 2 à 4 sprints courts (7-10 sec.) de type I7 (1 ou 2 en vélocité braquet 42 X 19 + 1 ou 2 en puissance braquet 52 X 16) + monter 2 à 8 bosses courtes en force (500m maxi. assis sur la selle, mains fixées).

**Sports collectifs et sports de raquette** : le coureur cycliste est peu accoutumé aux sollicitations articulaires brutales et aux contacts violents avec le sol. Afin d'éviter les traumatismes articulaires, tendineux ou musculaires, l'échauffement sera complet, progressif et continu, avec l'utilisation d'un équipement récent et adapté (chaussures notamment).

**Running** : les premières séances seront certainement suivies de courbatures du lendemain (douleurs importantes, surtout après 48h). Celles-ci disparaîtront rapidement. Si ce n'est pas le cas, il faudra soit changer ses chaussures, soit adopter un circuit sur un sol plus souple, soit en dernier ressort abandonner cette pratique. Les premières sorties atteindront 30' et progresseront sans dépasser 1 heure. L'effort se situe essentiellement en endurance critique basse → environ 150 – 170 rpm (I3). Mais des accélérations brèves (I7), ou plus longues (I5) par exemple en montées, peuvent aussi faire partie de séquence et la rendre moins monotone. Faire suivre le footing par quelques étirements type stretching (longs, progressifs et sans à-coup), et éventuellement par du home-trainer.

**Natation** : l'idéal est de nager en continu sur une durée de 40 min. à 1 heure en variant les nages avec une respiration aquatique automatisée. Et/ou avec des éducatifs spécifiques pour rendre la séance moins monotone.

**Musculation** : 2 séances par semaine sont un minimum. Chaque séance doit être précédée d'un échauffement sous la forme d'une activation cardio-pulmonaire (home-trainer, léger footing, sauts à la corde, ergomètre...). Travail en full-body ou en half-body (split seulement si 3 séances au moins par semaine sont planifiées).

La musculation avec charges additionnelles vise plusieurs objectifs selon les modalités charge X répétitions :

- recherche d'explosivité (sans prise de masse) 3 à 6 mouvements (Reps) à 85-95% de 1 RM ;
- recherche de prise de masse 6 à 12 mouvements (Reps) à 70-80% de 1 RM ;
- recherche d'endurance de force au-delà de 15 mouvements (Reps) à 50-65% de 1 RM.

Il est également possible d'inclure dans la séance (à côté du régime concentrique) un travail en isométrie ou en stato-dynamique (méthode combinée par 2).

Les séries commenceront à 3 pour aller jusqu'à 6. Les durées de récupération sont d'environ 2 min. entre chaque série.

Les deux premières séances sont consacrées à des circuits-training. Les exercices dynamiques sont privilégiés (= répétitions réalisées rapidement) avec charges légères et au moins 15 répétitions.

Etre attentif aux recommandations par appareil, et notamment au placement de la colonne vertébrale (surtout lorsque poids au-dessus de la tête) et du bassin.

Chez les jeunes (- de 16 ans), privilégier un renforcement musculaire avec propre poids du corps.

Un retour au calme est obligatoire en fin de séance (home-trainer, stretching, étirements et enroulement vertébraux...). Idéal = 20 minutes de home-trainer.

+ **sports d'hiver** : ski de fond, patinage, raquettes, marche nordique...

**Planification macrocycle préparation hivernale de début novembre à fin décembre  
(pour un coureur espoir de 20 ans, 1<sup>ère</sup> catégorie)**

						2h30	3h00
					2h30	2h30	3h00
			2h30	2h30			
	2h	2h					
<b>PPS (route)</b>							
<b>PPO</b>							
<b>PPG</b>							
<b>PPG</b>							
S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
<b>Mésocycle 1</b>			<b>Mésocycle 2</b>				

Chaque case vaut 1 séquence. Pour la PPG et la PPO, la durée des séquences varie selon l'activité pratiquée (exemple pour le footing : 30 min. au début, 1 heure maxi.).

**Semaine type**

(exemple pris en S2 : 7/13 novembre)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	Muscu : 1h30 (haut du corps) et Home-trainer 1h	Natation 1h ou Running 40'	Muscu : 1h30 (bas du corps) et Home-trainer 1h	Repos	Natation 1h ou Running 40'	VTT : 2h30
+ tous les jours : stretching						
<b>TOTAL = 9 heures 30</b>						

**Semaine type**

(exemple pris en S7 : 14/20 décembre)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation 1h ou Running 50'	Muscu : 1h30 (haut du corps) et Route : 2h ou Home-trainer 1h	VTT : 3h00	Muscu : 1h30 (bas du corps) et Route : 2h ou Home-trainer 1h	Repos	Natation 1h ou Running 50'	VTT : 3h00
+ tous les jours : stretching						
<b>TOTAL = 15 heures</b>						