

# 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.

## II. La période précompétitive (cyclisme sur route)

Durée	Objectifs	Moyens
<b>8 à 12 semaines</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ augmenter la capacité aérobie par des sorties d'entraînement de plus en plus longues de façon à optimiser les possibilités de récupération ;</li> <li>→ apprendre à l'organisme à utiliser de mieux en mieux les graisses à l'effort, et interdire toute prise de masse grasse ;</li> <li>→ continuer à améliorer sa technique de pédalage (efficience du geste) ;</li> <li>→ viser progressivement l'amélioration de l'endurance aérobie (recul du seuil anaérobie) et l'augmentation de la puissance aérobie (VO<sub>2</sub>max) de façon à se rapprocher du rythme des compétitions ;</li> <li>→ réaliser les premiers tests de terrain et/ou de laboratoire ;</li> <li>→ travailler ses points faibles ;</li> <li>→ participer aux premières compétitions.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">60 % à 90% PPS            40 à 10 % PPO            20 à 10 % PPG            (muscultation, stretching)</p>
Recommandations		
<p>→ l'essentiel de l'entraînement s'effectue en sollicitant surtout l'endurance aérobie par un volume de travail de plus en plus important de type I2. Les qualités de vitesse peuvent continuer à être travaillées sous la forme de sprints courts réalisés en vélocité, en puissance, voire en force (départ arrêté). Les cadences de pédalage dominantes s'effectuent en puissance (80 à 100 rpm selon la configuration du terrain), mais le cycliste ne doit pas oublier de travailler aussi en vélocité (survitesse en descente par exemple &gt; 120 rpm), et en force (montées répétées avec un très grand braquet à 50-60 rpm, assis bassin gainé, mains posés sur le cintre).</p> <p>→ ne pas confondre le travail à I2 avec de la récupération active (I1). Attention notamment à produire une puissance suffisante en cas de sorties en groupe (à 30 km/h dans les roues = travail à moins de 150 Watts et moins de 70% de FC max = I1).</p> <p>→ seul ou à deux, la moyenne des sorties doit se situer entre 28 et 31 km/h ; en groupe, elle doit être supérieure à 32 km/h (dépend aussi du profil du parcours).</p>		

→ dès le début de la période, des efforts de type I3 sont produits (grâce à un parcours vallonné par exemple), puis des efforts de type I4 sous la forme de côtes longues (10-15 min.) montées rapidement (au seuil anaérobie), et seulement en fin de période sous la forme d'un entraînement fractionné (4 fois 6 min. au seuil pour commencer par exemple).

→ des efforts de type I5 (30 sec. à 2 min.) peuvent aussi être réalisés pour « faire monter le cœur » : par exemple en fin de bosse longue. Mais pas encore sous la forme de travail fractionné avec enchaînement des efforts.

→ le début de cette période peut être mis à profit pour travailler en pignon fixe (500 à 1000 km) avec un braquet adapté au niveau du sujet (42X16 à 42X19), ou avec des manivelles indépendantes (Powercranks) pour améliorer sa technique de pédalage.

→ des séquences courtes de pédalage d'une seule jambe (notamment en spécifique home-trainer) permettent aussi d'optimiser le coup de pédale pour apprendre à « pédaler rond ».

→ penser à pédaler plusieurs minutes consécutives les mains en bas du cintre pour habituer le dos et le cou à cette position (souplesse).

→ chez les plus jeunes cyclistes, les moyens de préparation en PPO et PPG conservent une proportion importante de la préparation.

→ en cas de très mauvais temps (pluie, neige, froid intense), le retour à des moyens de PPG permet de conserver une activité physique ininterrompue (course à pied, musculation, ski de fond) ; le maintien d'une activité spécifique peut s'opérer sous la forme de séances d'home-trainer (avec travail spécifique).

→ ce macrocycle comprend généralement deux mésocycles, ceux-ci étant séparés par une semaine de repos relatif (baisse sensible du volume de travail : diviser par deux le nombre de km réalisés dans la semaine).

→ ce macrocycle est souvent l'occasion pour les clubs d'organiser des stages de préparation (souvent en fin de période).

→ la période pré-compétitive se termine par la participation aux premières compétitions, celles-ci étant davantage envisagées comme moyen (parfaire la préparation) que comme objectif.

→ nutrition :

- toujours porter une attention particulière à l'hydratation car la sensation de soif se fait moins ressentir qu'en période chaude.
- prévoir une collation après chaque sortie longue (ne pas attendre le repas du soir) avec fruit et/ou céréales et/ou gâteaux peu gras et/ou laitage (yaourt aux fruits) et/ou supplémentation protéinique (acides aminés ramifiés).
- valoriser les aliments à haute densité nutritionnelle ( $\neq$  calories vides) : fruits et légumes, oléagineux, œufs, viandes peu grasses, poissons gras, céréales complètes, levure de bière ou germe de blé.
- limiter les sucres à index glycémiques élevé.
- ne surtout pas s'astreindre à une sensation chronique de faim : manger selon son appétit au cours de repas (pour éviter de grignoter entre).

## Planification macrocycle période pré-compétitive de début janvier à mi-mars (pour un coureur espoir de 20 ans, 1ère catégorie, sans activité professionnelle)

					STAGE				
PPG (muscu)	PPG (muscu)	PPG (muscu)	PPG (muscu)	Micro- cycle récupé- ration	Route 6h00				
PPG (muscu)	PPG (muscu)	PPG (muscu)	PPG (muscu)		Route 5h00	PPG (muscu)	PPG (muscu)	PPG (muscu)	PPG (muscu)
PPO VTT 3h	PPO VTT 3h	PPO VTT 3h	PPO VTT 3h	PPG (muscu.)	Route 4h00	Route 5h00	Route 5h00	Route 5h00	Route 5h00
Route 3h00	Route 3h00	Route 3h00	Route 3h00	PPG (muscu.)	Route 3h00	Route 3h30	Route 3h30	Route 3h30	Route 3h30
Route 3h00	Route 3h30	Route 4h00	Route 4h30	Route 3h00	Route 3h00	Route 2h30	Route 2h30	Route 2h30	Route 2h30
Route 3h00	Route 3h00	Route 3h00	Route 3h00	Route 2h00	Route 2h00	Route 2h00	Route 2h00	Route 2h00	Route 2h00
Route 3h00	Route 3h30	Route 4h00	Route 4h00	Route 3h00	Route 2h00	Course	Course	Course	Course
18h de sport dont 12h de route	19h de sport dont 13h de route	20h de sport dont 14h de route	20h30 de sport dont 14h30 de route	11h de sport dont 8h de route	25h de route	17h30 de sport dont 16h de route	17h30 de sport dont 16h de route	17h30 de sport dont 16h de route	17h30 de sport dont 16h de route
S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
<b>Mésocycle 1</b>					<b>Mésocycle 2</b>				
Macrocycle pré-compétitif									

### Semaine type

(exemple pris en S3 = mi-janvier)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Route	Muscu	Route	Route	Muscu	VTT	Route
2h00 type I2-I3 avec 8 X travail par contraste (force dans montée courte, vélocité dans descente)	1h30 séance half body membres sup. + abdos + lombaires + 30 min home-trainer	4h00 type I2-I3 avec quelques sprints courts (I7) 10 sec. max (type « pancartes »)	3h00 type I2-I3 avec 8 X travail par contraste (force dans montée courte, vélocité dans descente)	1h30 séance half body membres inf. + abdos + lombaires + 30 min home-trainer	3h parcours difficile	4h00 type I2 « enrôler le braquet » : grand plateau de préférence en groupe
+ tous les jours : stretching						
En cas de mauvais temps, remplacer la route par 1h de home-trainer avec travail spécifique → par exemple après un échauffement de 10 minutes, réaliser une séquence de 10 minutes composée de 2 minutes à 110 répétitions par minutes (rpm), 2 minutes à 120 rpm, 2 minutes à 130 rpm, puis 4 minutes autour de 100 rpm. Renouveler l'opération 5 fois.						
<b>TOTAL = 20 heures</b> (dont 13h de route)						

**Semaine type**  
(exemple pris en S8 : fin février)

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Route</b> 2h00 à I1-I2 (I1 première heure, I2 ensuite)	<b>Muscu</b> 2h00 séance de rappel half body membres inf. avec press + leg extension + leg curl + abdos + lombaires + 30 min home- trainer	<b>Route</b> 3h30 type I2-I3 rappel de travail par contraste et quelques efforts courts (30 sec à 1 min) à I5 (moyenne vers 30km/h)	<b>Route</b> 5h00 type I2-I3 sur parcours vallonné avec quelques efforts courts à I4 (moyenne vers 30 km/h)	<b>Repos</b>	<b>Route</b> 2h à I2 avec « déblochage » 5 min à I4 + 1 min à I5	<b>Compétition</b> 3h00
+ tous les jours : stretching						
<p>En cas de mauvais temps, remplacer la route par 1h de home-trainer avec travail spécifique  → par exemple après un échauffement de 10 minutes, réaliser 5 répétitions de 1 minute de pédalage <b>sur une seule jambe en alternance</b> (= pédalage avec jambe droite, puis avec jambe gauche, ... jusqu'à 5 répétitions par jambe). Puis pédaler « normalement » avec les deux jambes pendant 10 minutes. Puis répéter l'opération encore 2 fois. Ce qui fait 3 séries de 5 répétitions de pédalage sur une jambe. Terminer par 10 minutes de retour au calme.</p>						
<b>TOTAL = 17h30</b> (dont 15h30 de route)						