

# Centre de formation CR4C Roanne

## Flash performance n°3

(entraînement, biomécanique, nutrition, récupération...)

Réalisé par Raphaël LECA

[www.culturestaps.com](http://www.culturestaps.com)

### Entraînement Transition période hivernale – précompétitive

**Période** : environ du 8/15 décembre jusqu'au 15 janvier

**Caractéristiques** : c'est la période qui assure la transition entre le cycle de préparation hivernale et le cycle de préparation aux premières compétitions. Il « réunit » des charges d'entraînement en préparation physique spécifique (route), préparation physique orienté (autres spécialités que la route mais utilisant un vélo), et préparation physique générale (autres activités physiques et sportives).

#### Ce qu'il faut travailler :

1. **Surtout le coup de pédale pour rechercher l'efficacité du pédalage** (efficacité = efficacité + économie). Des gains même très minimes entre un pédalage efficace et un pédalage plus coûteux en énergie sont souvent décisifs pour des épreuves dont la durée est généralement supérieure à plusieurs heures.
  - Des séquences de force avec braquet important (52>12 à 14 selon la pente), avec bassin fixé (gainé), bras et épaules qui ne bougent pas (le mieux est de ne pas tenir le guidon, mais de laisser juste reposer les mains sur le cintre). Ces séquences peuvent s'effectuer sur un parcours vallonné avec travail en force à chaque petite bosse (0.3 à 1 km). Bien se concentrer sur le pédalage en ayant la sensation que ça tourne « rond » (= pas d'à-coup). Nombre de séquences pendant la sortie : 6 minimums à 20 maximums.
  - Des séquences de vitesse avec braquet faible (52X17 à 21), Ces séquences se réalisent à une fréquence supérieure à 120 rpm. Dès que le coureur a la sensation de « sautiller » sur la selle → remettre une dent (cela signifie que le pédalage n'est plus efficace, car les muscles de la jambe qui remontent n'ont pas le temps de se coordonner pour être efficaces, donc ils sont « en retard » sur le pédalage). Ces séquences peuvent être réalisées en parallèle avec le travail en force → dans les petites bosses, travail en force avec gros braquet et dans la descente qui suit, travail en vitesse avec petit braquet. Elles peuvent aussi être réalisées sous la forme d'intervalles : par exemple, réaliser 10 répétitions de 2 min. à 120 rpm sur le plat, avec braquet 42X21. Cet exercice exige aussi beaucoup de concentration sur le pédalage qui doit être très fluide. Nombre de séquences pendant la sortie : 6 minimums à 20 maximums.

- Des séquences de sprints (type 5b ou I7 sur le tableau des procédés d'entraînement). Il s'agit de sprints courts (durée inf. à 10 sec.) qui ne font donc pas intervenir la filière anaérobie lactique (efforts de type anaérobie alactique, c-a-d sans acidose musculaire). Ils peuvent être réalisés sous trois formes : en vélocité (braquet 42X17 à 21), en puissance (braquet optimal : 52X12 à 15 selon configuration du terrain), et en force (départ arrêté avec braquet important). La durée minimale de récupération entre chaque sprint est de 3 min. Le nombre total de sprints pourra varier entre 6 et 18. Dans une même sortie, il peut être possible de « mélanger » différents régimes de travail : exemple une série de 4 sprints en vélocité, et 20 min. plus tard 4 sprints en puissance.
2. Autre paramètre important à travailler dans cette période : **l'augmentation du potentiel aérobie par un travail en endurance** (endurance de base de type 2a ou I2 + endurance critique basse de type 2b ou I3). Il s'agit d'habituer l'organisme à supporter de longues charges de travail, mais aussi d'améliorer les capacités de récupération, et d'apprendre à utiliser de plus en plus les acides gras dans le « mélange » énergétique qui permet l'effort physique. Au cours de cette période de transition, les sorties d'entraînement auront une durée comprise entre 2h30 et 4h00. Il ne s'agit pas pour autant de récupération active : les moyennes effectuées seront voisines de 30 km/h pour une sortie seule et supérieures pour une sortie en groupe (selon la configuration du terrain). Les fréquences de pédalage sont de 90-110 rpm sur le plat, et de 80-85 rpm en bosse.
  3. Pour **ne pas travailler toujours de la même façon** (et éviter de se « diéséliser »), des efforts intenses en puissance aérobie peuvent aussi être réalisés dans la sortie, mais ils seront peu nombreux (de type 2c=I4 et 3=I5).
  4. Excepté pour le travail des sprints (qui peuvent être réalisés assis et/ou en danseuse), l'essentiel du travail se réalise **assis sur la selle** (important dans toutes les montées).
  5. Durant cette période, les formes de travail en **PPG** (muscultation, natation, ski de fond, course à pied...) et en **PPO** (cyclo-cross, VTT...) sont maintenues, mais leur fréquence décroît dans la semaine au profit de la route.
  6. Si les conditions atmosphériques sont très mauvaises, **1 heure de home-trainer** (en axant les contraintes sur la vélocité) et 1 heure de PPG sont une bonne solution pour travailler très efficacement.
  7. **Attention à l'hydratation** : la sensation de soif n'est pas fiable en hiver. Notamment pour mieux récupérer et éviter les blessures (notamment les tendinites), vous devez boire au moins 2 litres d'eau / jour dans cette période.
  8. Le temps de travail dans la semaine est variable selon l'âge et les charges d'entraînement réalisées durant les années précédentes, les obligations scolaires ou professionnelles (il faut tenir compte de la fatigue), et les activités réalisées (1 heure de course à pied et 1 heure de route ne sont pas comparables). **Il se situe entre 10 et 20 heures / semaine.**
  9. Chez un coureur espoir, d'une année sur l'autre, les charges (en volume) doivent augmenter d'environ **20 %**.
  10. Conserver **un jour minimum de repos complet** dans la semaine.

11. **Faire une semaine (microcycle) moins lourde en fin de cycle** (environ toutes les 5 à 6 semaines) → diviser les charges par 1/3.

**Ce qu'il faut éviter** : les « heures de selle » avec un braquet de 52X17-16 (surtout si sortie en groupe) sans jamais rien travailler de spécifique → c'est la solution de facilité et vous perdez votre temps !!! Ce type d'entraînement peut être réalisé (notamment le lendemain d'une sortie difficile, pour « enrrouler » le braquet), mais avec une fréquence maximum de 1 par semaine. On ne peut progresser en travaillant toujours la même chose !

**Progresser dans le domaine de l'entraînement sportif, c'est toujours poser de nouvelles contraintes à l'organisme pour le perturber. Or si l'organisme n'est pas perturbé, il ne s'adapte pas, et s'il ne s'adapte pas, vous ne progressez pas.**

**Mais si les contraintes sont trop importantes (= pas adaptées à ses capacités), alors l'organisme n'est plus capable de récupérer et de capitaliser la succession des entraînements, et vous ne progressez pas non plus.**

**Exemple de microcycle sur une semaine**  
(seconde semaine de décembre)

→ **bien d'autres configurations sont possibles, notamment avec de la course à pied ou une autre pratique de PPG**

	<b>PPS</b> (route)	<b>PPO</b> (vélo autre que route)	<b>PPG</b> (activité sans vélo)
<b>Lundi</b>		50 min. de home-trainer avec travail spécifique (voir flash performance n°4)	Musculation dominante bas du corps avec 20' de home-trainer avant et/ou après la séance.
<b>Mardi</b>	2h30 avec 10 répétitions en force dans bosses courtes, suivies par 10 répét. en vélocité dans descente		
<b>Mercredi</b>			Musculation dominante haut du corps (+ press et ischio bas du corps) + Piscine 1h00
<b>Jeudi</b>		Sortie de 3h30 VTT sur parcours difficile (en profiter pour travailler différents régimes de travail, même de type 3)	
<b>Vendredi</b>	2h30 avec 10 répétitions en force dans bosses courtes, suivies par 10 répét. en vélocité dans descente		Musculation dominante bas du corps (+ press et ischio bas du corps)
<b>Samedi</b>	Repos		
<b>Dimanche</b>	2h30 en endurance avec 3 séries de 3 sprints : 3 en vélocité + 3 en puissance+ 3 en force (DA)		Piscine 1h00
<b>TOTAL</b>	<b>7h30</b>	<b>4h20</b>	<b>6h30</b>

**Exemple de microcycle sur une semaine  
(dernière semaine de décembre)**

→ bien d'autres configurations sont possibles, notamment avec de la course à pied ou une autre pratique de PPG

	<b>PPS (route)</b>	<b>PPO (vélo autre que route)</b>	<b>PPG (activité sans vélo)</b>
<b>Lundi</b>	Repos		
<b>Mardi</b>			Musculation dominante bas du corps avec 20' de home-trainer avant et/ou après la séance + Piscine 1h00
<b>Mercredi</b>	3h00 avec 12 répétitions en force dans bosses courtes, suivies par 12 répétitions en vélocité dans descente		
<b>Jeudi</b>		Sortie de 3h30 VTT sur parcours difficile (travailler différents régimes de travail)	
<b>Vendredi</b>		1h00 de home-trainer avec travail spécifique (voir flash perf. n°4)	Musculation dominante haut du corps (+ press et ischio bas du corps)
<b>Samedi</b>	Entraînement collectif CR4C 3h30 (« enrôler » le braquet 52X16 sans le changer pendant la sortie)		
<b>Dimanche</b>	Sortie de 3h00 en endurance avec 3 séries de 4 sprints : 4 en vélocité, 4 en puissance, 4 en force (DA)		Piscine 1h00
<b>TOTAL</b>	<b>9h30</b>	<b>4h30</b>	<b>4h</b>

**Exemple de planification durant la période de transition hivernale – pré-compétitive**

