

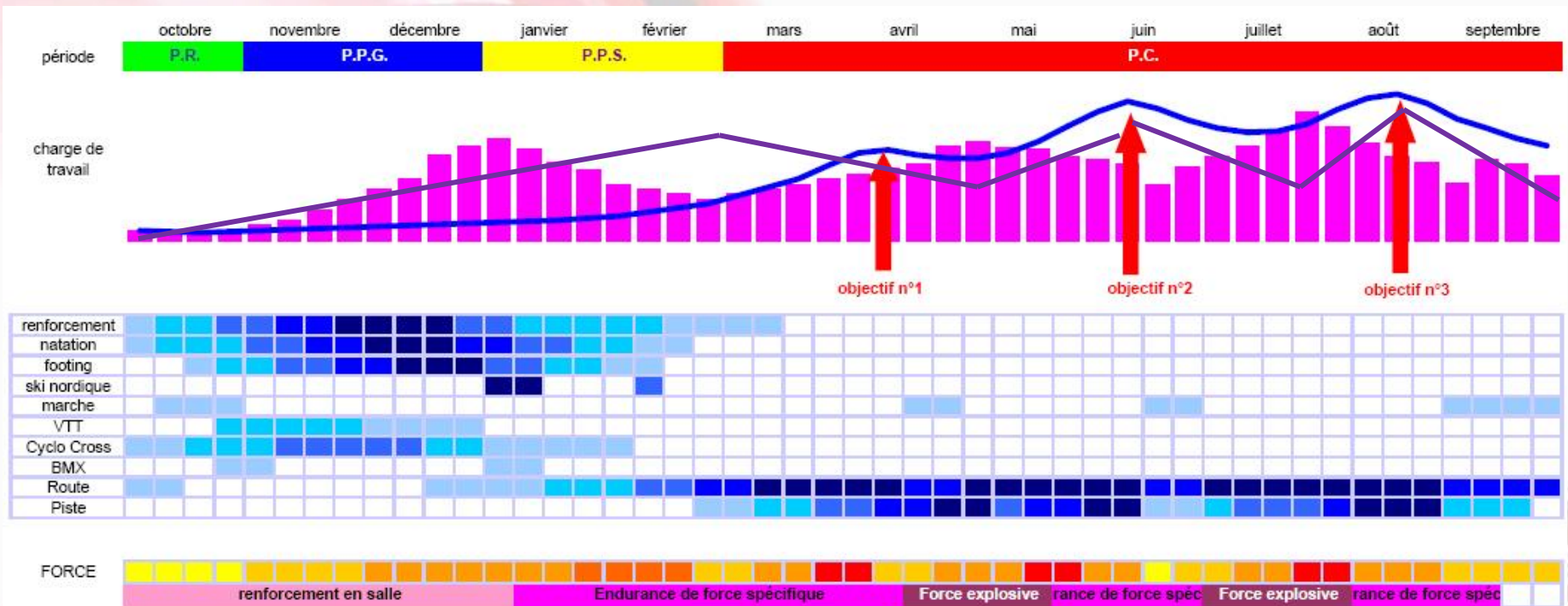
L'entraînement en février

Collectif Bourgogne Junior
Stage PPS - Macon
Février 2014



RAPPELS

Organisation de l'Entraînement annuel





RAPPELS SUR LES QUALITÉS

- L'endurance de force
- La force sous maximale
 - La force explosive
- La force de démarrage



Lutter contre une résistance



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne



RAPPELS SUR LES QUALITÉS

- L'endurance de force
- La force sous maximale
 - La force explosive
- La force de démarrage



Mesure : N.m⁻¹

Outils : Power Tap – SRM...

Ou Fréquence de pédalage *car*

Puissance = Force x Vitesse

Donc Force = Puissance / Vitesse



RAPPELS SUR LES QUALITÉS

- L'endurance de force

Exemples :

Rep	3 X 6 min	2 X 10 min	6 x 2 min
braquet	52x16	52 x 17	52 x 14
FCP	50 trs/min	60 trs / min	45 trs / min

En danseuse

Assis

Fixer le haut du corps (gainage)





RAPPELS SUR LES QUALITÉS

- La force sous maximale

Exemples :

Rep 5 X 1 min 5 x 30 sec

braquet 52x14 52 x 14

FCP 40 trs/min 40 trs / min

Ou Côte de 300 m > 10 %, braquet 42 x 17

Assis

En danseuse





RAPPELS SUR LES QUALITÉS

- **La force explosive**

Exemples :

Rep 5 X 10 sec 6 x 8 sec

braquet 52x15 52 x 17

FCP augmente

Plat ou faux plat, augmentation important de la vitesse

Type pancarte

Attention : temps de récupération





RAPPELS SUR LES QUALITÉS

- La force de démarrage

Exemples :

Rep 8 X 6 sec 5 x 8 sec

braquet 52x17 52 x 15

FCP augmente

Départ arrêté

Braquet important





RAPPELS SUR LES QUALITÉS

- L'endurance de vélocité
- La vélocité maximale

Mesure : tours/min

Outils : Power Tap – SRM – Polar - Compteur Cadence

Fréquence de pédalage





RAPPELS SUR LES QUALITÉS

- **L'endurance de vélocité**

Exemples :

Rep	3 x 10 min	2 x 20 min	5 x 5 min
braquet	42 x 18	42 x 19	42 x 21
côte	39 x 23	39 x 23	39 x 23
FCP	110 à 140 trs / min plat 80 à 100 trs / min côte		

Plat, côte, faux plat

PIGNON FIXE

piste



RAPPELS SUR LES QUALITÉS

- **La vélocité maximale**

Exemples :

Rep 8 x 5 sec 5 x 8 sec

braquet 42 x 21 42 x 21

FCP augmente → 180 rpm

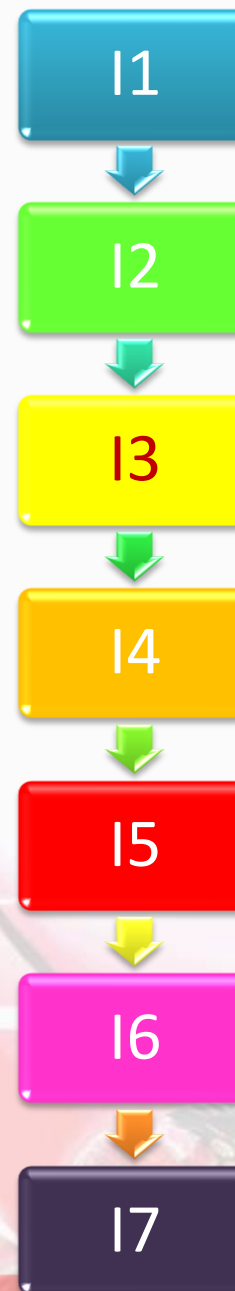
Plat, descente

piste





RAPPELS SUR LES ZONES D'INTENSITÉ



I1

- Intensité: légère
- dérouler, régénération, décontraction
- FC <75%
- Puissance <50%PMA
- temps limite: plusieurs heures
- rouler seul en moulinant sur un petit braquet, ou en peloton dans les roues, tout le monde capable de discuter



I2

- Intensité: moyenne
- endurance, récupération active
- $75\% < FC < 85\%$
- $50\%PMA < Puissance < 65\%PMA$
- temps limite: environ 5 heures
- rouler seul ou en groupe avec un braquet plutôt facile à amener, tout le monde capable de discuter. Monter les côtes à un train facile.



I3

- Intensité: soutenue
 - tempo
 - $85\% < FC < 92\%$
 - $65\%PMA < Puissance < 75\%PMA$
 - temps limite: 1 à 2 heures
 - rouler seul ou groupe réduit (groupe de niveau) avec un braquet adapté à la puissance développée, tourner à plusieurs, monter un col, rouler en peloton à allure rapide
 - ex: 20 à 45mn en I3
- Ou 3*(15mn en I3-5mn en I2)



I4

- Intensité: critique
 - rythme, travail au seuil
 - $92\% < FC < 96\%$
 - $75\%PMA < Puissance < 85\%PMA$
 - temps limite: 20mn à 1 heure
 - travail du contre la montre, travail en échappée, montée de col à allure rapide
 - ex: travail 30mn
- CLM allure course
- Ou $2*(5* 3mn I4- 2mn I2)$
- récup 15mn



I5

- Intensité: sur critique
 - rythme sur compétition, survitesse, puissance aérobie
 - FC > 96%
 - Puissance proche de 100%PMA
 - temps limite: 3mn à 7mn
 - travail départ de course XC prolongé, début d'échappée, prologue, poursuite
 - Ex: 9*(1mn I5 – 4mn I3)
- derrière derny
- Ou 5*(2mn30 I5 -2mn30 I2)



I6

- Intensité: sous max
 - résistance, force endurance
 - ne pas se fier à la FC
 - Puissance $> 150\%PMA$, $65\%Pmax$
 - temps limite: 30s à 1 mn
 - Km sur piste, sprint long à bloc
 - Ex: 4*500m DA (R=5mn)
- Ou 2*(1mn I6 – 2mn I1 - 45s I6 –
1mn30 I1 – 30s I6 -1mn I1)
- R=15mn I2



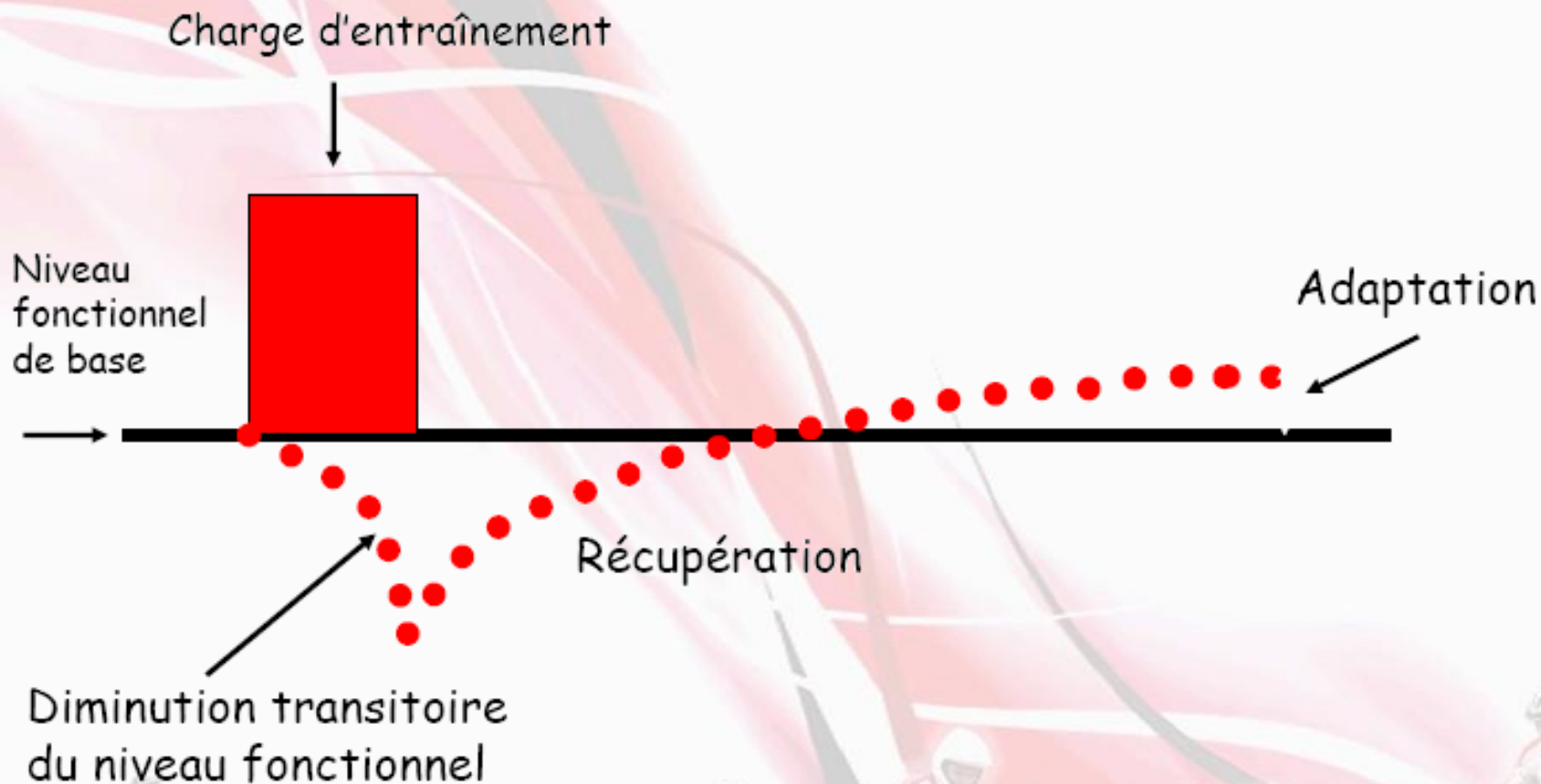
I7

- Intensité: maximale
- Force vitesse, force explosive
- FC non significative
- Puissance $> 250\%PMA$, $100\%P_{max}$
- temps limite: 4 à 7s (10s)
- sprint court, démarrage
- Ex: vitesse gestuelle:
6 répétitions max de 7s en
39*17 faux R=5mn



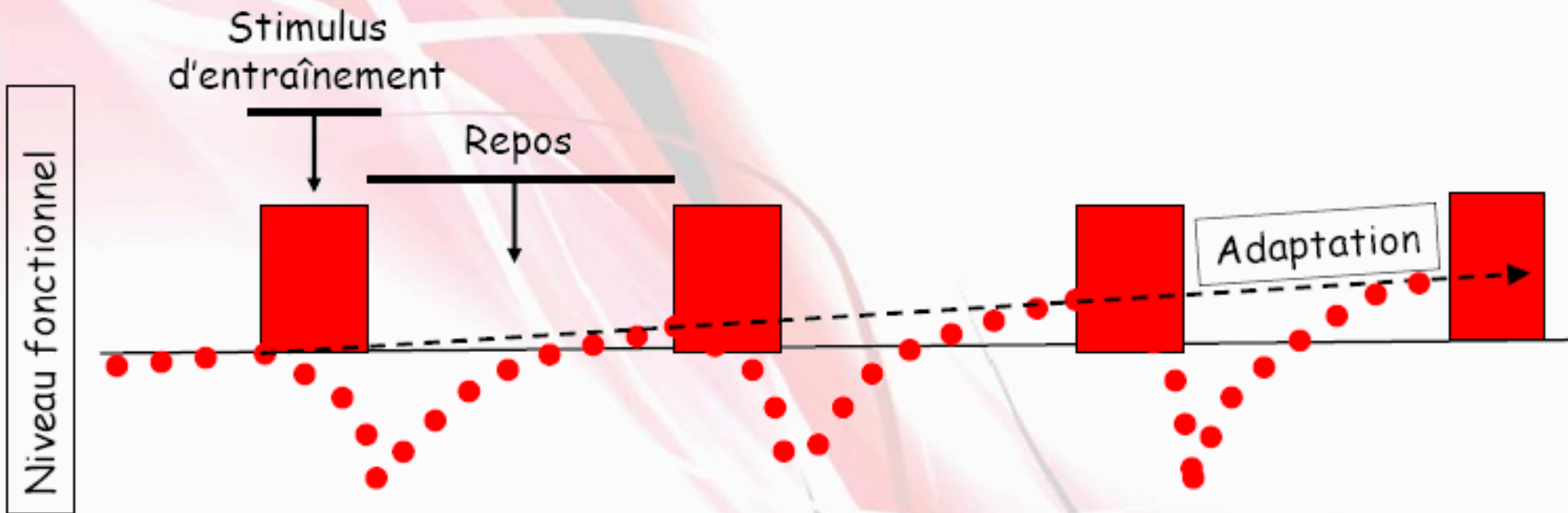


RAPPELS SUR L'ENTRAÎNEMENT





RAPPELS SUR L'ENTRAÎNEMENT



PRÉPARER UN OBJECTIF

- Objectif, réel, réalisable (ni trop dur, ni trop facile)
- Placer sur calendrier
- Qualités à développer
- Courses de préparation
- Programme et séances
- Réalisation
- Suivi d'entraînement
- Bilan





L'ORGANISATION DE LA SAISON

Juniors Dames

Juniors Garçons



Juniors Dames

mars		avril		mai		juin		juillet		août	
1		mardi 1		jeudi 1	Stage CLM	dimanche 1		mardi 1		vendredi 1	
2		mercredi 2		vendredi 2		lundi 2		mercredi 2	Stage prépa France piste DIJON	samedi 2	Coupe de France DN Dames TOUR CHARENTES
3		jeudi 3		samedi 3		mardi 3		jeudi 3		dimanche 3	
4	Stage PPS Collectif Junior VOGUE	vendredi 4		dimanche 4		mercredi 4		vendredi 4		lundi 4	Manon + Célia + Jade + Mathilde
5		samedi 5		lundi 5		jeudi 5		samedi 5		mardi 5	Eq Bourgogne Fr-Comté : 5 à 6 Juniors - Seniors
6		dimanche 6		mardi 6		vendredi 6		dimanche 6		mercredi 6	
7		lundi 7		mercredi 7		samedi 7	Cht CLM Bou-F-C - LUGNY	lundi 7		jeudi 7	
8		mardi 8		jeudi 8		dimanche 8	Cht Interrég Ligne - ETUPES	mardi 8		vendredi 8	
9		mercredi 9		vendredi 9		lundi 9		mercredi 9		samedi 9	
10		jeudi 10		samedi 10	Coupe de France DN Dames BOUCLES ARNACOISES	mardi 10		jeudi 10		dimanche 10	
11		vendredi 11		dimanche 11	Trophée Int' G. Coche LYON	mercredi 11		vendredi 11	Championnats d'Europe CLM + Route LYON	lundi 11	
12		samedi 12		lundi 12	Manon + Célia + Jade + Mathilde	jeudi 12		samedi 12		mardi 12	
13		dimanche 13		mardi 13	Eq Bourgogne Fr-Comté : 5 à 6 Juniors - Seniors	vendredi 13		dimanche 13		mercredi 13	
14		lundi 14		mercredi 14		samedi 14		lundi 14		jeudi 14	
15	Coupe de France DN Dames GP CHAMBERY	mardi 15		jeudi 15		dimanche 15	Coupe de France DN Dames NOGENT L'A. - BEINE NAUROY	mardi 15		vendredi 15	
16	Eq Bourgogne Fr-Comté : 5 à 8 Juniors - Seniors	mercredi 16		vendredi 16		lundi 16	Manon + Célia + Jade	mercredi 16		samedi 16	
17	Manon + Célia + Jade + Mathilde	jeudi 17		samedi 17	Coupe de France Dames IZERNORE	mardi 17		jeudi 17		dimanche 17	
18		vendredi 18		dimanche 18		mercredi 18		vendredi 18		lundi 18	
19		samedi 19		lundi 19	Eq Bourgogne Fr-Comté : 5 à 8 Juniors - Seniors	jeudi 19		samedi 19		mardi 19	
20		dimanche 20		mardi 20	Manon + Célia + Jade + Mathilde	vendredi 20		dimanche 20		mercredi 20	
21		lundi 21		mercredi 21		samedi 21		lundi 21		jeudi 21	
22	Coupe de France Dames CHOLET PAYS DE LOIRE	mardi 22		jeudi 22		dimanche 22	Coupe de France Dames LOUDUN	mardi 22		vendredi 22	
23		mercredi 23		vendredi 23		lundi 23	Manon + Célia + Jade + Mathilde	mercredi 23		samedi 23	
24	Eq Bourgogne Fr-Comté : 5 à 6 Seniors + J2	jeudi 24		samedi 24	Coupe de France DN Dames SAUTERNES	mardi 24		jeudi 24	Championnats de France Piste HYERES	dimanche 24	
25		vendredi 25		dimanche 25		mercredi 25		vendredi 25		lundi 25	
26		samedi 26		lundi 26	Eq Bourgogne Fr-Comté : 5 à 6 Juniors - Seniors	jeudi 26		samedi 26		mardi 26	Jade + Mathilde
27		dimanche 27		mardi 27	Manon + Célia + Jade + Mathilde	vendredi 27		dimanche 27		mercredi 27	
28		lundi 28		mercredi 28		samedi 28		lundi 28		jeudi 28	
29		mardi 29	Stage perfectionnement piste DIJON	jeudi 29		dimanche 29		mardi 29		vendredi 29	
30		mercredi 30		vendredi 30		lundi 30		mercredi 30		samedi 30	
31				samedi 31				jeudi 31		dimanche 31	



Juniors Garçons

mars	avril			mai			juin			juillet			août		
	mardi 1			jeudi 1	Levet		dimanche 1	Tour Bourbonnais Charolais	Tour du Pays de Vaud (SU)	mardi 1			vendredi 1		
	mercredi 2			vendredi 2	Nations Cup COURSE DE LA PAIX		lundi 2			mercredi 2			samedi 2	Ronde Van Vlandereen Juniores	
	jeudi 3			samedi 3		TP Saône Vingeanne	mardi 3			jeudi 3			dimanche 3	Tour des Flandres Juniors	
Stage PPS Collectif Junior VOGUE	vendredi 4			dimanche 4			mercredi 4			vendredi 4			lundi 4		
	samedi 5		TNM Juniors	lundi 5			jeudi 5			samedi 5			mardi 5		
	dimanche 6			mardi 6			vendredi 6	Challenge National Route JUN CHAMBERY		dimanche 6			mercredi 6		
	lundi 7			mercredi 7			samedi 7			lundi 7	Nations Cup GP GENERAL PATTON		jeudi 7	Chardonnay	
Berry	mardi 8			jeudi 8			dimanche 8			mardi 8			vendredi 8		
	mercredi 9			vendredi 9	Trophée Int* Gaby Coche LYON		lundi 9			mercredi 9			samedi 9		
	jeudi 10		Nations Cup PARIS ROUBAIX	samedi 10		Pays d'Olliergues	mardi 10			jeudi 10			dimanche 10	rép. France	
	vendredi 11			dimanche 11			mercredi 11			vendredi 11			lundi 11		
	samedi 12	La Flèche Ardéchoise	Tour de la Somme et Loire	lundi 12			jeudi 12			samedi 12	Tour du Valromey	Championnats d'Europe CLM + Route NYON	mardi 12	Digoin	
	dimanche 13			mardi 13		Coupe France Américaine ST QUENTIN	vendredi 13			dimanche 13			mercredi 13		
	lundi 14			mercredi 14			samedi 14			lundi 14			jeudi 14		
Seine et Marne	mardi 15			jeudi 15			dimanche 15			mardi 15			vendredi 15	Semur en Auxois	
	mercredi 16			vendredi 16			lundi 16			mercredi 16			samedi 16	Cormoz ?	
	jeudi 17			samedi 17	Challenge National Route JUN TRELON		mardi 17			jeudi 17			dimanche 17		
	vendredi 18			dimanche 18			mercredi 18			vendredi 18			lundi 18		
	samedi 19		Challenge National Route JUN TOUR CC AURIGNAC	lundi 19			jeudi 19			samedi 19			mardi 19		
	dimanche 20			mardi 20			vendredi 20			dimanche 20			mercredi 20	Championnats de France Route STOMER	
	lundi 21			mercredi 21			samedi 21	Circuit Icaunais		lundi 21			jeudi 21		
	mardi 22		Nations Cup TOUR DE CROATIE	jeudi 22	Nations Cup TROPHEE CENTRE MORBIHAN		dimanche 22			mardi 22	Nations Cup TOUR ABITIBI		vendredi 22		
	mercredi 23			vendredi 23			lundi 23			mercredi 23			samedi 23		
	jeudi 24			samedi 24			mardi 24	Nations Cup TROFEO KARLSBERG		jeudi 24	Championnats de France Piste HYERES		dimanche 24		
	vendredi 25			dimanche 25			mercredi 25			vendredi 25			lundi 25		
	samedi 26			lundi 26			jeudi 26			samedi 26			mardi 26		
	dimanche 27			mardi 27			vendredi 27			dimanche 27	Cours la Ville		mercredi 27		
	lundi 28			mercredi 28			samedi 28			lundi 28			jeudi 28		
	mardi 29			jeudi 29	Chit BOU-FC piste		dimanche 29	Chit de Bourgogne - CLM + ligne		mardi 29			jeudi 29		
Eole	mercredi 30			vendredi 30	Tour Bourbonnais Charolais		lundi 30			mercredi 30			samedi 30		
				samedi 31						jeudi 31			dimanche 31		



L'ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT EN FÉVRIER 2014

Juniors Dames

Juniors Garçons

3 semaines

>

Stage de Vogüé

LES ACQUIS DE LA PPG

- Volume important
- Diversité des activités et des qualités de base (force, vitesse, endurance, coordination, souplesse)
- Régénération psychologique



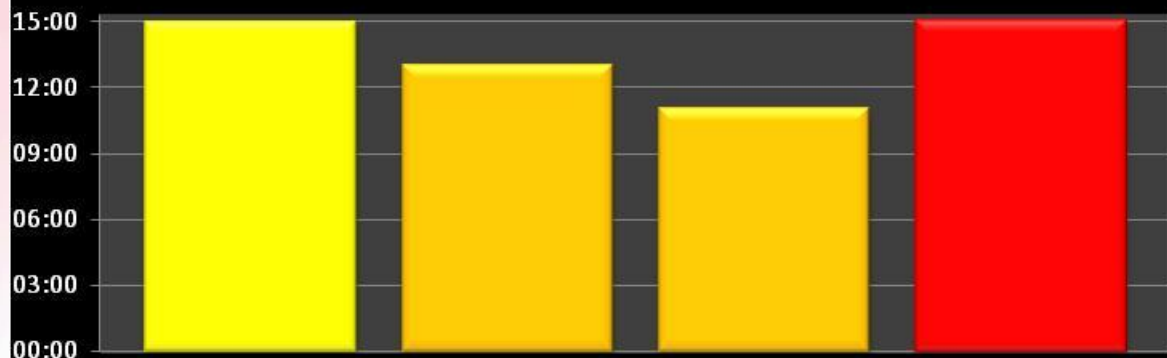
LES OBJECTIFS DE LA PPS

- Développer l'activité spécifique
- Développer les qualités spécifiques :
 - Forces
 - Vélocités
 - Endurance
 - Coordination
- Améliorer l'intensité spécifique
- Poursuivre et diminuer la PPG



LES OBJECTIFS DE LA PPS

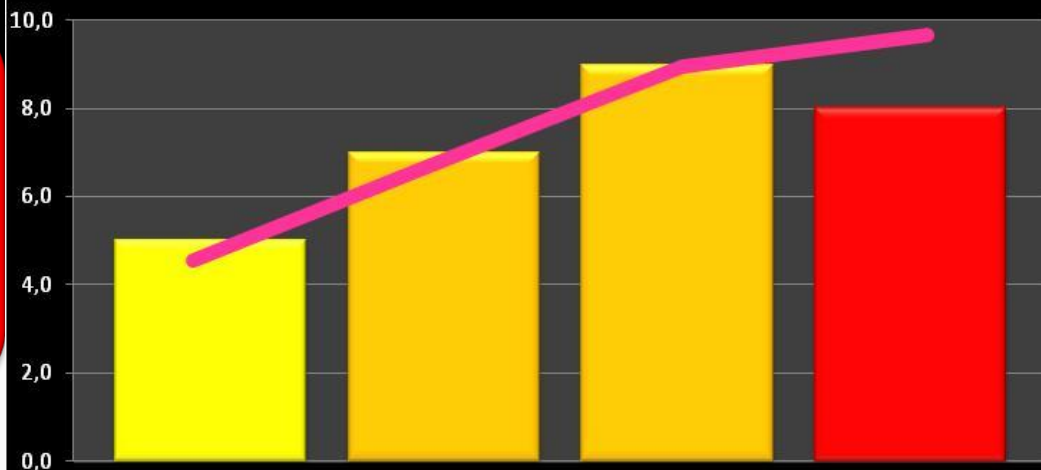
Evolution du Volume hebdomadaire



Diminution du volume global d'entraînement

Augmentation de l'Intensité et de la charge d'entraînement

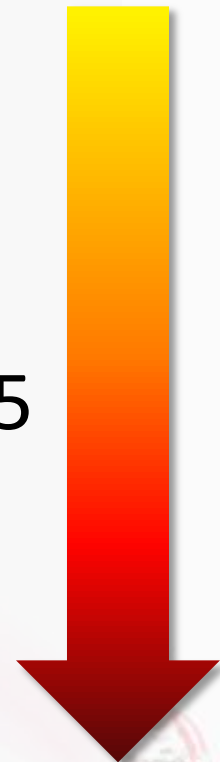
Evolution de l'Intensité moyenne des séances et de la charge hebdomadaire d'entraînement





LES OBJECTIFS DE LA PPS

- Semaine 1 : développer l'intensité I3 / I4
- Semaine 2 : réduire le volume et développer d'avantage l'intensité I3 / I4
- Semaine 3 : développer les intensités I3 / I4 / I5
- Semaine 4 : stage





L'ENTRAÎNEMENT EN FÉVRIER

Semaine 1
10 au 16 février

Juniors Dames

Juniors Garçons

Lundi	1 h à 1h30 : Activité de PPG (piscine, muscu...)	
Mardi	1h10 :1 Intensité spécifique : 3 x 4 min I3/I4 – Récup 6 min I2	1h10 : Intensité spécifique : 3 x 5 min I3/I4 – Récup 5 min I2
Mercredi	2h20 : Foncier (I2) – Endurance de force : 4 x 5 min	3h00 : Foncier (I2) – Endurance de force : 4 x 5 min
Jeudi	1 h à 1h30 : Course à Pied	1 h à 1h30 : Course à Pied
Vendredi		
Samedi	2h40 : Foncier (I2) – Endurance de vélocité – 2 x10min 120 rpm + 2 côtes de 5 à 10 min en I3	3h20 : Foncier (I2) – Endurance de vélocité – 2 x10min 125 rpm + 3côtes de 5 à 10 min en I3
Dimanche	2h00 : Foncier (I2) – Force explosive : 6 DA 8'' 52x16– R=5min	2h00 : Foncier (I2) – Force explosive : 6 DA 8'' 52x16 – R=5min



L'ENTRAÎNEMENT EN FÉVRIER

Semaine 2
17 au 23 février

Juniors Dames

Juniors Garçons

Lundi	1 h : Activité de PPG (piscine, muscu...)	
Mardi	1h10 : 1 Intensité spécifique : 3 x 5 min I3/I4 – Récup 5 min I2	1h20 : Intensité spécifique : 3 x 8 min I3/I4 – Récup 8 min I2
Mercredi	2h40 : Foncier (I2) – Endurance de force : 5 x 5 min	3h20 : Foncier (I2) – Endurance de force : 4 x 8 min
Jeudi	1 h : Course à Pied	1 h : Course à Pied
Vendredi		
Samedi	3h00 : Foncier (I2) – Endurance de vélocité – 2 x 10min 120 rpm + 2 côtes de 5 à 10 min en I3 + 1 min en I4	3h40 : Foncier (I2) – Endurance de vélocité – 20 min 125 rpm + 3 côtes de 5 à 10 min en I3 + 1 min en I4
Dimanche	1h30 : Foncier (I2) – Force explosive : 6 DA 8'' 52x15– R=5min	1h30 : Foncier (I2) – Force explosive : 6 DA 8'' 52x15– R=5min



L'ENTRAÎNEMENT EN FÉVRIER

Semaine 3

24 février au 2 mars

Juniors Dames

Juniors Garçons

Lundi	1 h : Activité de PPG (piscine, muscu...)	
Mardi	1h00 : 1 Intensité spécifique : 2 x 8 min I3/I4 – Récup 8min I2	1h10 : Intensité spécifique : 2x10 min I3/I4 – Récup 10 min I2
Mercredi	2h40 : Foncier (I2) – Endurance de force : 4 x 7 min	3h20 : Foncier (I2) – Endurance de force : 5 x 8 min
Jeudi	0h40 : home trainer – 8 x 30sec I5 - 30sec I2	0h40 : home trainer – 8 x 30sec I5 - 30sec I2
Vendredi		
Samedi	3h20 : Foncier (I2) et End. Critique (I3) : 3 côtes de 4 à 6 min en I3 + 40 sec en I4 + 20 sec en I5	4h00 : Foncier (I2) et End. Critique (I3) : 3 côtes de 5 à 10 min en I3 + 1 min en I4 + 30 sec en I5
Dimanche	1h00 : Foncier (I2) – Force explosive : 6 DA 8'' 52x14 – R=5min	1h00 : Foncier (I2) – Force explosive : 6 DA 8'' 52x14 – R=5min



L'ENTRAÎNEMENT EN FÉVRIER

Semaine 4
3 au 9 mars

Juniors Garçons

Juniors Dames

**STAGE
VOGÜE**

Lundi	Déplacement puis Récupération active	
Mardi	Test CLM 6 kms	2h – PMA intermittente
Mercredi		3h à 4h – endurance critique
Judi	1h30 – PMA (répétitions de 2 à 3 min)	1h30 – endurance critique (relais)
Vendredi	2h00 – Mixte (apprendre à lancer un sprint en équipe)	Retour
Samedi		Récupération active
Dimanche		Compétition

PREVOIR EGALEMENT

- Une séance complète d'étirements chaque semaine
- Une séance de gainage





QUESTIONS ?

