



BO 782 - Janvier 2003

L'ENTRAÎNEMENT SUR HOME-TRAINER

Chaque hiver, il devient difficile d'aller s'entraîner. D'une part les nuits qui tombent plus vite, et d'autre part le froid et le gel qui peuvent vous empêcher de sortir si vous n'êtes pas très bien équipé. Alors pour continuer à pratiquer votre sport favori et pour que la reprise soit plus facile dès que vous pourrez ressortir, vous pouvez réaliser des séances de home-trainer. Le home-trainer est même utilisé chez les très bons coureurs, pour l'échauffement en contre la montre et pour certaines séances d'intensités lorsque le temps ne leur permet pas de sortir.

Mais attention, si l'on parle de home-trainer nous ne parlons pas ici du vélo d'appartement sur lequel les efforts sont laborieux et que l'on range au placard après un mois d'utilisation. Le home-trainer permet d'utiliser son propre vélo, avec sa position, sa selle, et ses braquets. Pour choisir un bon home-trainer vous devrez tout d'abord vous assurer qu'il soit le moins bruyant possible (*si l'on veut écouter de la musique cela peut être intéressant, et de plus le bruit signifie qu'il y a des frottements et donc que vous usez plus vos pneus*). Sachez que certains home-trainers sont à présent équipés d'une bande de roulement en élastomère qui est vraiment inaudible lorsque l'on roule. A part pour les pistards qui utilisent encore les rouleaux, les home-trainers « en triangle » semblent à présent les mieux adaptés à une pratique régulière. Vous pourrez préférer ceux qui peuvent régler la dureté au moyen d'une mollette fixée au guidon. Le summum étant ceux qui proposent un petit ordinateur calculant la vitesse, la puissance exercée, ...

A présent que vous savez quel type de modèle acquérir, comment profiter au mieux des bienfaits de l'entraînement sur home-trainer ? Bien que ce type d'entraînement soit plus rébarbatif que les sorties sur route, il permet de mieux cibler ses zones d'intensités que sur des sorties en extérieur. On peut réaliser des séances d'endurance sans risquer de rouler trop vite à cause d'un vent de face ou d'une côte que l'on aurait sous-estimée. On peut aussi réaliser des séances d'intensités en gérant sa fréquence cardiaque plus précisément que sur route. Enfin, on peut travailler sa vélocité plus facilement.

Pour permettre de mieux passer votre temps sur ce vélo qui ne bouge pas, vous prendrez soin de vous placer dans un endroit frais avec si possible un petit ventilateur ou un petit courant d'air à proximité pour ne pas respirer toujours le même air confiné. Vous ne vous couvrirez pas trop non plus, juste un cuissard court avec éventuellement un léger tricot de corps. Pour vous motiver vous pouvez aussi mettre un peu de musique ou éventuellement une télévision à proximité (*avec une cassette du tour de France ou de votre course favorite !*). Enfin, pensez à vous mettre assez souvent en danseuse pour vous lever de temps en temps de la selle régulièrement afin de ne pas trop souffrir à cet endroit là. Les séances de home-trainer ne dépasseront pas 1h15, car même si vous trouvez cela assez long pour l'instant, vous verrez que si vous avez des exercices à réaliser et que vous êtes motivé cela peut passer assez vite. Au-delà de ce temps vous risquez de perdre beaucoup d'eau par la sueur et donc par là même des sels minéraux et des vitamines. Au passage, n'oubliez bien sûr pas de beaucoup boire pendant la séance et après.

Maintenant que vous savez comment passer au mieux une séance de home-trainer, voyons les types d'exercices que vous pouvez réaliser.

La séance d'endurance ou de récupération sera une courte séance réalisée sur un petit braquet et avec une résistance très faible, où vous tournerez les jambes avec aisance pendant une demi-heure. Essayez entre la dixième et la vingtième minute d'amener vos pulsations vers 70% de votre fréquence cardiaque maximale, progressivement, votre récupération n'en sera que meilleure et vous serez en forme pour la prochaine séance. Vous pouvez aussi faire ce type séance à jeun, après le réveil, ce qui fera que vous brûlerez ainsi



plus rapidement les graisses. L'avantage du home-tràîner est que dès que vous commencez à être en hypoglycémie (cela arrive plus vite quand on démarre à jeun) vous descendez de vélo.

La séance d'endurance proprement dite : évidemment elle sera moins intéressante que dans la nature, mais si vous ne pouvez vraiment pas rouler dehors, et plutôt que de repousser votre entraînement vous pouvez réaliser une séance d'endurance sur le home-tràîner. Néanmoins il va falloir pour qu'elle soit moins rébarbative réaliser des petites séries d'intervalles à faible intensité. Par exemple vous pourrez après l'échauffement faire 2 à 3 séries d'effort à 70-80% de la fréquence cardiaque maximale pendant 10 à 15mn chacune avec 5 à 10mn de récupération entre. Ainsi vous verrez que le temps passe plus vite pendant les efforts. Grâce à cela vous pourrez rouler jusqu'à une heure et plus sans problème.

La séance d'intensité ; c'est la plus intéressante sur le plan cardiaque car la fréquence cardiaque monte plus facilement sur un home-tràîner puisque l'on n'est pas dépendant du profil du terrain. Après un échauffement d'un quart d'heure où vous aurez pris soin de faire monter le rythme progressivement, démarrez vos fractionnés que ce soit au seuil, en puissance aérobie, ou en anaérobie, comme vous l'avez appris dans les précédentes rubriques si vous suivez cette rubrique. Ensuite vous n'aurez qu'à fournir l'effort nécessaire pour rester dans la plage d'intensité que vous aurez choisi. Pensez tout de même à varier les braquets de temps en temps, et la résistance au frottement si vous en avez la possibilité. Ainsi, vous verrez que la séance passe vite ; de plus vous verrez qu'au bout d'une heure maximum, vous aurez fait une excellente séance alors que sur la route il vous aurait fallu 1h30 à 2h pour la même séance. Pensez pour les séances de puissance maximale aérobie type 30s/30s ou 1mn/1mn à continuer à pédaler pendant la fraction de récupération à un certain rythme, sans frein et vous verrez que votre fréquence cardiaque augmentera comme si vous étiez en course.

La séance de vélocité ; pour être plus exact, vous réaliserez des séances de force-vélocité qui vous permettront quand vous reprendrez le vélo sur les routes d'être plus aisé dans votre pédalage. Après un échauffement, vous réaliserez des séries d'exercices dans lesquelles vous alternerez pédalage avec votre plus gros braquet et résistance maximale du home-tràîner à une cadence aux alentours de 60 tours/mn (*à contrôler avec une montre : un tour de manivelle = une seconde*), avec des sprints plus ou moins longs sur un petit braquet et avec peu de résistance au pédalage (*en tournant les jambes le plus vite possible et en comptant le nombre de tours de pédales que vous faites pour vous pousser à augmenter votre fréquence de pédalage*). Ici, ce seront donc les adaptations musculaires qui seront surtout recherchées, même si le cœur montera haut pendant la partie vélocité. Vous pouvez ensuite enchaîner directement avec une autre série de force, ou mettre une petite pause de récupération avant de continuer. Par exemple vous pourrez faire :

- 3mn en force + 1mn vélocité + 1mn récupération, entre 3 et 6 fois.
- 6mn force + 1mn vélocité + 1mn récupération + 1mn vélocité + 1mn récupération, entre 2 et 4 fois.
- 4mn30 force + 30s vélocité sans récupération, entre 3 et 6 fois.

Vous pouvez encore varier les fractions de temps, suivant si vous voulez privilégier plutôt la force ou plutôt la vélocité, et suivant l'avancée de votre préparation.

L'échauffement sur home-tràîner sera intéressant lorsque les conditions climatiques ne permettent pas un bon échauffement à l'extérieur. Vous pourrez alors placer votre home-tràîner dans un endroit abrité et vous échauffer sans vous mouiller à cause de la pluie et partir ainsi bien chaud. N'oubliez quand même pas de vous changer au niveau du maillot car vous aurez transpiré et vous risquez d'avoir froid en partant dans une tenue humide. Vous pouvez aussi (*mais vous devrez tester ce type d'échauffement avant vos objectifs*), faire le début de votre échauffement sur home-tràîner en augmentant bien progressivement votre fréquence cardiaque, puis en effectuant quelques accélérations pour l'amener au rythme de course au



bout d'une trentaine de minutes. Ensuite vous détacherez votre vélo et finirez en tournant les jambes sur le parcours de la course quelques minutes jusqu'au départ.

Vous savez à présent que le home-tràîner peut être plus un allié qu'un engin de torture, si vous suivez ces quelques conseils vous verrez que vous progresserez quand vous ressortirez dehors et qu'il faudra amener des braquets pour rouler vite. Essayez tout de même de faire une sortie au moins par semaine en extérieur si vous pouvez pour ne pas oublier que la nature est belle !

*Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,*