



BO 799 - Mai 2003

TESTEZ VOTRE FORME

Que ce soit pour la compétition ou pour mieux vous connaître il est intéressant de pratiquer des tests à l'entraînement. Il existe deux formes de tests, les tests de laboratoire très poussés et difficiles à réaliser si vous n'êtes pas un compétiteur de haut niveau, et les tests de terrain moins scientifiques mais aussi utiles. Nous allons voir en deux parties quels sont ces tests et comment les réaliser. Ce mois-ci nous allons voir les façons de tester vos aptitudes sur le terrain, cette partie s'adressant à tout un chacun. Pour une partie de ces tests vous devrez vous munir d'un cardio-fréquencemètre.

Vos capacités physiologiques vont dépendre de quelques paramètres que vous pouvez évaluer sans même monter sur le vélo. Votre **poids** est très important dans votre performance (voir rubrique sur la puissance). Vous possédez un poids de forme, le poids auquel vous avez fait vos meilleures performances en compétition ou celui auquel vous avez eu vos meilleures sensations à l'entraînement, duquel vous devrez vous rapprocher et que vous devrez maintenir. Il est important d'ajouter que plus lourd, vous serez évidemment handicapé par le surplus de poids en côte, mais plus léger, vous ne bénéficiez pas de toutes vos capacités musculaires pour réaliser une performance. Pour tester votre poids montez sur la balance une à deux fois par semaine et essayez de noter les résultats obtenus dans un carnet d'entraînement dans lequel vous noterez toutes les autres informations concernant votre entraînement et vos tests physiques. Votre **pouls de repos** va également être important pour voir si votre entraînement est bien conduit. En effet un bon entraînement doit faire baisser votre pouls de repos (dans des limites qui vous sont propres). Si celui-ci augmente vous êtes soit en surentraînement et il faut vous reposer, soit vous vous entraînez mal et il faut revoir une partie de la conduite de vos séances. Pour connaître ce pouls, une à deux fois par semaine, dans les mêmes conditions, vous mettrez votre cardio-fréquencemètre au réveil et regarderez votre pouls qui constituera votre pouls minimum quand vous êtes inactif. Vous pouvez prendre également votre pouls à la carotide ou au poignet sur 30 secondes ou une minute. **L'indice de Ruffier-Dickson** est une valeur que vous prendrez également au repos une fois par semaine. Il vous faudra noter votre pouls de repos auquel vous additionnerez votre pouls immédiatement après avoir réalisé 30 flexions en 45 secondes, et celui après une minute de récupération après cet effort. Ces trois chiffres additionnés vous obtenez un chiffre qui vous donne un indice de forme : entre 180 et 200 vous êtes à un très bon niveau, entre 200 et 220 vous avez un bon niveau, entre 220 et 240 niveau moyen, et ainsi de suite.

Les prochains tests se feront avec votre vélo, dans les mêmes conditions que si vous faisiez une course (alimentation adaptée, boisson sucrée, tenue adaptée). L'important est que ces conditions soient reproductibles ultérieurement pour vous testez d'un moment à l'autre. Le **test de vélocité** va servir à évaluer votre fréquence de pédalage maximale. Sur le plat ou en légère descente, vous mettrez votre braquet le plus petit possible et sur un sprint de 10 secondes vous pédalerez le plus vite possible en comptant combien de tours de manivelle vous faite. Ensuite vous multipliez par 6 pour obtenir un nombre de rotation par minute. Sachez que les meilleurs pistards arrivent à tourner les jambes à 250 tours/minute, mais si vous arrivez à 160-170 tours vous êtes dans une bonne moyenne. Si vous avez un compteur qui évalue votre fréquence de pédalage, ce test est d'autant plus facile. Le **test de force maximale** se fera dans une côte assez raide (environ 10% de moyenne sur 1km) dans laquelle vous mettrez votre braquet maximal. Vous chercherez à monter les premiers 900 mètres sur ce braquet sans aller trop vite, à environ 50-60 tours de manivelle par minute. Dans le dernier 100 mètres vous sprinterez assis en essayant d'arriver le plus vite possible à un endroit que vous aurez soin de matérialiser pour les prochaines fois. La vitesse maximale acquise en fin de test vous servira de repère pour les prochains tests, elle révèle votre capacité à amener un grand braquet. Ainsi, si lors des autres tests (mêmes conditions que vous aurez noté), vous arrivez plus vite, vous aurez acquis de la force, si par contre vous mettez plus de temps à vous lancer et arrivez moins vite au point matérialisé, vous aurez régressé. Ces deux tests révèlent également vos aptitudes anaérobies (c'est-



à-dire de vitesse ou de sprinter). Evidemment, pour tester vos **performances de puissance aérobie** vous pourrez vous évaluer sur un petit parcours à peu près plat en boucle de minimum 12 minutes et maximum 15 minutes. Vous pouvez également faire de même sur un parcours en montée.

Un petit test simple va pouvoir servir à évaluer vos **différentes allures**. Munissez vous d'un cardio-fréquencemètre et trouvez un parcours sans difficultés en boucle de 10km environ. 7km seront consacrés au test et 3km serviront de décontraction avant d'aborder le même tour à une allure différente. Votre premier tour sera effectué à une allure modérée où vous pourrez discuter et où vous vous sentirez bien. Notez vos pulsations minimales et maximales à cette allure, vous vous situez en endurance aérobie (allure où vous pouvez rouler plusieurs heures avant d'être fatigué). Entamez votre second tour plus vite, en mettant les mains en bas du guidon, vous devez commencer à sentir quelques douleurs et un essoufflement. Cette allure est celle de votre seuil aérobie, vous la maintiendrez normalement quelques dizaines de minute, mais difficilement. Notez vos pulsations minimales et maximales à cette allure. Pour votre dernier tour vous allez faire les 7km d'effort le plus vite possible, comme si vous effectuiez un contre le montre. Vous pouvez finir les 7km en crescendo en terminant par un sprint pour évaluer à peu près vos pulsations maximales. Vous noterez les pulsations auxquelles vous avez évolué dans ce tour, ce sont celles de votre allure de puissance aérobie. Cette méthode naturelle d'évaluation de ses allures aérobies est assez fiable, même si elle l'est moins qu'un test en laboratoire évidemment. Mais vous pouvez quand même vous y fier pour votre entraînement. Essayez de réaliser le dernier tour en présence d'un ami au cas où il vous arrivera quelque chose tout de même (*les tests de laboratoires sont réalisés en présence d'un médecin*).

Pour tester votre **résistance (anaérobie lactique)** vous pourrez effectuer le test suivant. Après un bon échauffement vous allez fournir un effort maximal de 45 secondes (sprint long, tentative d'échappée) à peu près à la fin duquel vous devrez être à votre vitesse maximale. Quand votre vitesse maximale est atteinte et qu'elle commence à décroître vous déclenchez votre chronomètre, ensuite vous essayez de maintenir cette vitesse maximale le plus longtemps possible (mais elle doit décroître assez rapidement si vous avez sprinté au maximum de vos capacités. Vous regardez sur votre chrono à quel moment votre vitesse décroît de 5km/h, puis à quel moment vous perdez 10km/h. Par exemple, si à la fin de votre sprint vous êtes à 55km/h, vous démarrez votre chronomètre en continuant de pédaler à votre maximum mais votre vitesse décroît (*c'est obligatoire*), au bout de 28 secondes vous n'êtes plus qu'à 50km/h (notez ce temps) et au bout de 2 minutes vous n'êtes plus qu'à 45km/h (*notez également ce temps*). Arrêtez le test au bout de 4mn, même si vous êtes parvenu à conserver une vitesse assez importante. Vous devrez chercher à améliorer vos temps de résistance dans vos futurs tests, mais cherchez à être toujours à allure maximale à la fin du sprint (*vous pouvez aussi comparer cette vitesse si les conditions sont identiques*) en réalisant ce test à plusieurs sans prendre d'aspiration.

Cette première partie se termine, à vous d'évaluer votre potentiel sur le terrain. Evidemment, vous utiliserez ces tests pour comparer vos performances d'une période à l'autre de la saison, en les réalisant une à deux fois par mois suivant leur difficulté. Vous pourrez également vous comparer à d'autres cyclistes si vous partagez avec eux ces informations et que vous les conviez à participer à vos tests.

Dans la prochaine rubrique nous verrons comment évaluer son potentiel en laboratoire, et comment tester du matériel sur le terrain.

Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,