



BO 852 - Juin 2004

Vous avez depuis le début de la saison accumulé les kilomètres, pour acquérir une base fondrière vous permettant d'être plus endurant, plus performant dans votre récupération et plus économe dans votre coup de pédale. Cependant, si vous désirez passer la vitesse supérieure il va vous falloir rouler à des intensités plus élevées. Ce type d'entraînement, aussi appelé fractionné, va se révéler très efficace pour vous aider à mieux passer les longs cols cet été, ou à être plus efficace aux moments stratégiques des compétitions.

AUGMENTEZ VOTRE PUISSANCE

En prélude, vous devez savoir que les exercices que nous allons expliquer ne sont efficaces qu'après une assez longue préparation physique fondrière (sorties d'endurance) d'au moins deux mois (à raison d'au minimum trois sorties par semaine) afin que votre organisme soit préparé à encaisser les fortes intensités d'entraînement engendrées par de tels efforts. Mais en cette période vous devez soit vous préparer à écumer les critères de l'été, soit à accumuler des escalades de cols renommés pendant vos vacances. Pour décupler vos forces si près du but, vous allez devoir passer par des séances appelées séances de PA ou de PMA, ce qui signifie de Puissance Aérobie ou de Puissance Maximale Aérobie. Pour ne rien vous cacher, ces séances font très mal au début, mais la douleur s'efface dès que les nouvelles sensations de vitesse apparaissent après quelques sorties. Sur une échelle d'intensité, ce travail en puissance (ne pas confondre avec le travail de force, la puissance étant la longueur de votre développement utilisé en fonction de votre vitesse sur ce braquet donc maintenez toujours une bonne vitesse dans ces exercices) se situe au maximum ou tout juste en dessous du maximum de l'allure que vous pouvez maintenir quelques minutes. C'est-à-dire que votre fréquence cardiaque va être amené très proche de sa valeur maximale, que votre respiration va être très sollicitée et que vos muscles vont très rapidement vous faire mal lors des exercices. D'où l'intérêt d'être suffisamment préparé avant ces séances, mais que ne ferait-on pas pour gagner quelque kilomètres/heure et étonner ses compagnons de sortie !

Comment vont se dérouler les séances ? Après une bonne demi-heure d'échauffement, vous démarrerez vos séries d'exercices en appliquant la durée de l'effort et la durée de récupération nécessaire à ces efforts avant de recommencer une nouvelle série. La fin de sortie se fera en déroulant sur un petit braquet pendant au minimum un quart d'heure pour que votre organisme revienne à son état « normal » progressivement.

Mais quels sont ces « exercices de torture » que vous allez devoir réaliser pour devenir plus puissants. Nous le rappelons ces efforts vont se situer autour des allures maximales que votre organisme peut supporter. Vous devrez donc contrôler ces intensités au moyen d'un cardiofréquencemètre qui devra vous indiquer des valeurs comprises entre 90 et 100% de votre fréquence cardiaque maximale (entre 190 et 200 pulsations par minute chez un individu ayant une fréquence cardiaque maximale de 200 pulsations/mn). Essayez donc de passer un test d'effort pour connaître ces valeurs, ou fiez vous à une valeur que vous avez atteinte un jour à la fin d'un sprint très long en haut d'une côte. Pour ceux qui n'ont pas encore de cardiofréquencemètre c'est soit le moment d'en faire l'acquisition, soit vous devrez vous fier à vos perceptions de l'effort pour vous situer presque au maximum de vos possibilités (mais il faudra bien vous connaître).

Les premiers types d'exercices que vous allez réaliser sont les exercices de Puissance Maximale Aérobie ou PMA. Ce type d'effort va avoir pour but comme sur un moteur d'augmenter votre cylindrée. Ce sont des séances où vous réaliserez un court effort intense sur 30 secondes à une minute suivi d'une période de « semi-récupération » (c'est-à-dire que vous pédalerez plus lentement mais vous n'arrêterez pas totalement l'effort) d'une durée identique. On appelle aussi cette méthode les « efforts intermittents de courte durée ». L'intensité de votre effort se situera au dessus de celle que vous tenez en course. On pourrait la comparer à un début d'échappée au moment où vous essayez de lâcher le peloton. Au début fixez vous des séries d'effort de maximum 5 minutes (ce qui



fait par exemple 5 fois 30 secondes d'effort maximal et 30 secondes plus calmes), puis essayez de vous approcher des 10 à 12 minutes d'effort (par exemple avec soit 10 fois 30 secondes d'effort maximal et 30 secondes plus calmes, soit 5 à 6 fois 1 minute d'effort maximal et 1mn plus calme). Vous pourrez ainsi effectuer des sorties avec 2 puis 3 séries d'effort en PMA, en récupérant entre ces séries au moins autant de temps qu'aura duré votre effort. On peut résumer ces séances de la telle sorte :

- Au début 1 série de 5*30secondes/30secondes, puis augmentez le nombre de séries jusqu'à 3 les séances suivantes.
- Ensuite 2 séries de 4*1minute/1minute, puis 5 fois, jusqu'à 6 fois.

N'oubliez pas d'augmenter progressivement la charge de travail, car si vous allez trop vite vous risquez de brûler les étapes et votre organisme ne le supportera pas (risques de surentraînement) et si vous n'augmentez pas les charges vous allez au bout d'un moment stagner alors que vous pouvez certainement encore progresser.

Par la suite vous allez passer à des exercices de Puissance Aérobique ou PA. Les efforts seront un peu plus longs, les récupérations également, et l'intensité devra ressembler aux premières minutes d'une échappée quand vous tentez de creuser un écart avec le peloton. Cette méthode est aussi appelée « efforts intermittents de moyenne et longue durée ». Elle consiste en un effort de 2 à 4 minutes en 90 et 100% de ses possibilités, suivi d'une récupération de durée à peine supérieure, pendant la quelle vous pédalerez sur un petit braquet pour ne pas stopper tout effort et ainsi éliminer les toxines accumulées et faire redescendre progressivement votre pouls. En ce qui concerne le nombre de répétitions vous pouvez vous fier à ce qui suit :

- Pour des efforts de 1mn30 à 2mn vous récupèrerez 2mn30 à 3mn et essayerez d'atteindre 6 (au début) à 10 répétitions (à la fin).
- Pour des efforts de 3mn à 4mn vous récupèrerez 4mn30 à 6mn et effectuerez 4 à 6 répétitions.

Dans la pratique, toutes vos séances ne seront pas des séances de PA ou de PMA. Dans une semaine, vous réaliserez une séance de ce type si vous vous entraînez trois fois par semaine (conservez une séance d'endurance longue et une séance d'endurance un peu plus rapide mais plus courte), et deux séances si vous vous entraînez au moins quatre fois par semaine. Pour une séance de ce type par semaine commencez par la PMA puis une fois que vous aurez bien augmenté le nombre de vos répétitions et de séries passez à la PA. Si vous réalisez deux séances de ce type dans la semaine commencez également par la PMA puis mixez rapidement une séance de PMA et une de PA par semaine, vos progrès n'en seront que meilleurs. Evidemment sur un aspect énergétique ces séances, même si elles sont assez courtes (en 1h30 on peut déjà faire du très bon travail), sont très coûteuses, et vous devrez donc faire attention à ingérer des sucres lents au repas précédent et à remplir votre bidon avec des sucres rapides (sirop ou boisson énergétique) ainsi qu'à amener avec vous une ou deux barres énergétiques pour prévenir toute hypoglycémie. Ainsi vous aurez toutes les chances de votre côté pour progresser dans les meilleures conditions. Avec ce type d'entraînement vous roulez plus vite et parviendrez à maintenir plus longtemps un haut régime de sollicitation de votre organisme. Alors bon entraînement et n'oubliez pas que seuls les efforts payent et que ce n'est pas en roulant toujours sur le petit plateau que l'on progresse.

*Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,*