



Novembre 2004

Cette rubrique s'adresse à ceux qui ne pratiquent pas le cyclo-cross et effectuent une coupure hivernale. Il ne s'agit pas de s'endormir sur leur lauriers sinon la reprise va être très (trop) difficile et toutes les acquisitions physiologiques pour lesquelles vous avez travaillé si durement la saison passée se seront envolées. Pour ne pas repartir à zéro, il va vous falloir effectuer une préparation physique générale.

LA PREPARATION PHYSIQUE GENERALE ou PPG

Vous venez de terminer votre saison. Après avoir effectué une coupure (Rubrique N°6), vous allez devoir reprendre une activité qui vous permette de conserver un certain niveau de forme toute la période hivernale afin de reprendre la préparation spécifique quelques mois avant le début de vos compétitions dans les meilleures conditions possibles. Deux grands axes vont devoir être respectés : tout d'abord solliciter votre organisme en endurance, afin de ne pas l'épuiser et de travailler votre système aérobie, et parallèlement solliciter votre système musculaire en faisant travailler les groupes musculaires qui n'ont pas l'habitude de travailler en cyclisme et en renforçant ceux qui vous serviront dans le geste cycliste.

En pratique, cette période va donc démarrer au début du mois de novembre ou mi-novembre, quasiment jusqu'au mois de mars selon la date de vos objectifs. C'est donc une longue période durant laquelle il va vous falloir conserver intacte votre motivation en pensant à vos objectifs à venir, et entretenir vos qualités foncières et musculaires. L'importance de cette période est croissante. Selon Pradet (« La préparation physique »), « longtemps considérée comme un ensemble de procédures seulement destinées à créer chez l'athlète un état physique et moral lui permettant d'aborder l'entraînement proprement dit, la préparation physique générale (ou PPG) est désormais conçue comme partie intégrante de ce processus d'entraînement. Elle possède des objectifs clairement définis tels que favoriser l'équilibre général entre les différentes qualités physiques de manière à doter le coureur du potentiel le plus complet possible afin d'éviter qu'un déficit additionné d'année en année ne vienne affecter un ou plusieurs facteurs de sa motricité. Souvent, c'est la période que l'on va choisir pour travailler ses points faibles, au moins sur les plans techniques ou tactiques. Parfois ingrat cet objectif servira en fait à augmenter la marge de progression ultérieure, ce qui constitue en soi une belle part de motivation ».

Au niveau des activités pratiquées, vous allez devoir vous sortir un peu du cyclisme, de manière à ce que quand vous reprendrez le vélo, vous ayez vraiment envie d'accumuler les sorties spécifiques. Conservez néanmoins une séance de vélo par semaine, que ce soit sur route, en VTT ou sur piste (l'utilisation du pignon fixe pendant cette période est d'ailleurs très intéressante pour retrouver un coup de pédale bien rond). Le reste du temps footing, natation, ski de fond, le tout pratiqué en endurance selon vos préférences. Attention pour ceux qui ont des problèmes d'articulations des membres inférieurs et qui veulent faire de la course à pied. La natation leur conviendra mieux. Pour ceux qui habitent non loin des pistes de ski, le ski de fond constitue une activité hivernale intéressante, mais prenez garde à ne pas trop monter dans les tours. Le reste de la préparation sera constitué d'exercices de renforcement musculaire ou de musculation. Pour cette partie les prochaines rubriques lui seront entièrement dédiées. En ce concerne le volume horaire de pratique, commencer par des semaines de 6 à 8 heures de sports, puis augmentez progressivement jusqu'à 12 à 16 heures en fin de PPG selon les catégories et les niveaux.

On va distinguer deux phases dans la période de préparation physique générale. La première va rechercher de manière systématique les quantités de travail ce qui va impliquer le développement des domaines suivants : la capacité aérobie de l'athlète par un travail en endurance de base (se reporter à l'échelle des charges) qui va perfectionner tout le système cardio-pulmonaire et en particulier tous les éléments améliorant le transport et la fixation de l'oxygène, chercher à diminuer la masse grasse



corporelle de l'athlète par une consommation accrue des lipides de l'organisme dans ces plages d'effort (intensité modérée, longue durée), et enfin préparer les articulations et ligaments grâce aux activités variées. Les sorties n'excéderont pas 2 heures en vélo ou en ski au début, ce qui correspond à 45 minutes de course à pied environ et 1h de natation.

Outre toute les activités d'endurance que nous venons de voir, le travail de force en endurance de force sera recommandé en utilisant des charges légères pour un nombre de répétitions important. Pour ceux qui débutent ce sera également le moment d'acquérir les bases des mouvements spécifiques de musculation afin de mieux les maîtriser par la suite. N'oubliez pas de solliciter toutes les masses musculaires et de ne pas vous focaliser uniquement sur celles mises en jeu pour la pratique du cyclisme, et de travailler sur une amplitude complète.

Vous pourrez également dans votre activité reprendre un travail des bases techniques. Comme les musiciens effectuent des gammes, vous pourrez réapprendre les fondamentaux techniques de votre activité sur un travail spécifique (coup de pédale, virages, sauts, ...). Un travail répétitif s'intègre bien dans cette période afin de stabiliser les automatismes nécessaires à la pratique de votre activité. Ce travail ne sera plus à faire par la suite quand vous aurez d'autres qualités à développer.

Enfin, profitez de cette période pour travailler votre souplesse par des exercices d'étirements ou de stretching, vous n'en serez que plus efficaces dans vos gestes et risquerez moins de grosses blessures par la suite.

La seconde phase de la PPG se situera vers le mois de février. Une fois le travail préparatoire suffisamment développé vous pourrez l'enrichir de nouveaux éléments lui conférant progressivement un caractère plus qualitatif. Cela facilitera la liaison avec la période plus spécifique d'entraînement à venir. Vous introduirez dans votre préparation de plus en plus d'exercices consistant en de la vitesse courte : efforts brefs et intenses (petits sprints inférieurs à 7 secondes, vélocité), dont l'effet sera de contrebalancer la diminution des qualités neuromusculaires engendrée par les exercices purement aérobie. Le travail aérobie se fera toujours plus en volume et en capacité mais il faudra y incorporer quelques exercices à la limite de la puissance maximale aérobie pour lutter contre les qualités d'explosivité du coureur. Ces efforts pourront être des séries assez longues (15 à 30mn) d'endurance critique haute juste en dessous de votre seuil anaérobie, ou bien en phase terminale de courts exercices de PMA (style 15s/15s). Au niveau de la force vous incorporerez des séances en force maximale grâce à des séries courtes mais très intenses, au niveau des groupes musculaires bien spécifiques du cyclisme (voir prochaines rubriques). Ici les sorties atteindront progressivement les 3 à 4 heures en fin de PPG pour ce qui est du cyclisme, soit 1h à 1h 15 de course à pied ou 2h de natation.

Vous voilà prêt à entamer une bonne période de préparation physique générale. Pour ceux qui souhaitent entamer des séances de musculation ou de renforcement musculaire, je vous invite à aller consulter sans plus attendre le site internet du comité régional où ces rubriques seront déjà présentées. Sinon patientez encore quelques mois et vous aurez accès à ces informations.

*Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,*

Bibliographie : PRADET- « La préparation physique générale ».