



Décembre 2004

LA MUSCULATION EN PERIODE DE PREPARATION PHYSIQUE GENERALE (2)

Dans la précédente rubrique nous avons vu comment vous pouviez faire, chez vous, des exercices de renforcement musculaire. Cela constituait une bonne manière de s'entraîner pendant la PPG, mais si vous voulez passer au cap supérieur, il va vous falloir passer par une préparation en salle équipée. Comment choisir votre salle ? Tout d'abord tout dépend de vos moyens financiers. Prévoyez de prendre un abonnement pour deux à trois mois, la première partie pouvant se faire comme nous l'avons vu dans la précédente rubrique. Ne vous ruez pas sur la salle la plus chère, la plupart des prestations ne vous seront pas nécessaires. Voici les critères que vous devez privilégier :

Choisissez une salle où vous pourrez trouver les différentes machines dont nous parlerons ci-après.

Une salle dont les horaires d'ouverture correspondent avec vos possibilités.

Une salle où pendant les heures où vous viendrez vous pourrez accéder aux machines sans trop patienter.

Enfin une salle dans laquelle un moniteur pourra vous aider à vous placer lors des différents mouvements que vous effectuerez (surtout si vous débutez, afin de ne pas vous blesser).

Ce sont les critères les plus importants qui attireront votre vigilance, ensuite vous pourrez regarder au niveau de l'ambiance ou des commodités diverses (vestiaires, accueil, ...).

Une fois votre choix effectué, vous pourrez pratiquer vos exercices deux à trois fois par semaine, selon vos besoins et vos possibilités. Deux fois si vous pouvez continuer vos séances de préparation cardio-pulmonaires en extérieur régulièrement, trois fois si les conditions climatiques ou autre vous empêchent de les réaliser. Essayez de vous rendre à ces séances avec un ami ayant les mêmes ambitions que vous afin que ces séances soient plus agréables et que vous puissiez vous entraider sur les appareils où il faut être deux.



Pour le cyclisme, et dans le cadre d'une préparation physique générale dans laquelle vous devrez faire travailler un grand nombre de groupes musculaires vous allez avoir besoin des appareils de musculation suivants :

Une machine à squats : qu'elle soit guidée ou non, avec tous les poids requis pour les membres inférieurs.

Une presse : Pour les membres inférieurs.

Une machines à ischios-jambiers : pour les membres inférieurs.

Une machine à mollets.

Une barre à développés couchés : guidée ou non, pour les membres supérieurs.

Un tirage haut : pour les membres supérieurs.

Un tirage bas : pour les membres supérieurs.

Une machine « pull-over » : pour le buste et les membres supérieurs.

Une table à lombaires : pour le buste.

Un banc à abdominaux : pour le buste.

Toutes vos séances seront précédées d'un échauffement constitué d'une dizaine de minutes de mise en route en courant sur tapis roulant, en pédalant sur cyclo-ergomètre ou en faisant du rameur (les salles possèdent ces appareils). Ensuite effectuez quelques exercices sur les machines que vous allez utiliser mais avec de faibles charges, puis terminez cet échauffement par quelques étirements. Vous serez prêts à démarrer. En fin de séance terminez également par un retour au calme en pédalant calmement une dizaine de minutes puis en effectuant des étirements. Grâce à cela vous ne ressentirez pas ou peu de douleurs musculaires les jours suivants.

Dans le déroulement de la PPG, vous devrez débiter ces séances de musculation doucement. Vos muscles doivent se préparer à ces nouveaux efforts d'autant plus que vous allez faire travailler des muscles qui n'ont plus l'habitude d'être sollicités. Les premiers mois, vous axerez votre travail sur ce que l'on appelle « l'endurance de force ». C'est-à-dire que sur les machines que nous venons de voir, vous travaillerez à faible intensité (30 à 50% de votre charge maximale pour ceux qui auront fait des tests maximaux avec le moniteur de la salle), pendant 30 à 45 secondes à un rythme assez lent. Attention, même si le rythme est assez lent, la phase de contraction où vous tirez la charge ou vous la poussez (selon la machine) doit être assez rapide, c'est la phase de relâchement qui est plus lente. Comme pour le renforcement musculaire chez soi, vous alternerez les efforts sur les différentes machines en récupérant une trentaine de secondes entre chaque appareil (le temps de vous déplacer), et en faisant plusieurs tours. Sur ces dix appareils que nous avons cités précédemment vous pourrez faire au début deux passages. Puis vous progresserez de trois à éventuellement cinq passages. Si au début les séances n'excéderont pas 1h15-1h30 (échauffement et retour au calme compris), ensuite vous pouvez aller jusqu'à 2h voire 2h30. Le nombre de répétitions, en 30 ou 45 secondes pourra être de 20 à 30 par séries, selon l'exercice.



Vous allez sentir rapidement les progrès avec de telles séances. Mais pour la deuxième phase de la PPG, vous allez devoir concentrer vos efforts sur les groupes musculaires spécialisés.

Pendant cette deuxième phase de PPG, conservez une séance du même type que précédemment par semaine, et réalisez une à deux séances de force maximale. Pour cela avant de passer à cette phase demandez à votre moniteur de salle de vous aider à calculer votre charge maximale pour les appareils des groupes musculaires des membres inférieurs. Il s'agit d'arriver à soulever une fois la charge la plus lourde que vous pouvez. Mais votre moniteur vous aidera justement à bien vous placer pour ne pas vous blesser.

Sur la presse, les squats, les mollets et ischios-jambiers, vous réaliserez ensuite des séances de force maximale. Si vous travaillez avec des charges très lourdes et très peu de répétitions, vous ne risquez pas de prendre de volume car le peu de répétitions n'entraînera pas d'augmentation de masse. Par contre vous augmenterez rapidement votre force maximale sur ces groupes musculaires. Vous réaliserez donc en restant sur chaque appareil des séries de 4 à 5 répétitions à 80% de votre force maximale, puis 2 à 3 répétitions à 90%, puis 1 répétition à 95-100%. Vous pouvez faire 3 à 5 séries sur chaque appareil, selon l'évolution de votre préparation, ou bien faire ces répétitions sous forme de pyramide : 1 série à 80%, 1 série à 90%, 1 série à 100%, puis 1 série à 90% et 1 série à 80%.

Avec ces séances vous allez passer un hiver studieux, sans prendre trop le froid. Et nul doute que les nouvelles acquisitions musculaires que vous posséderez vous aideront à passer de nouveaux caps pendant la future saison. Pour améliorer la transition lors de la préparation spécifique enchaînez sur des séances de force-vitesse dont nous avons déjà parlé dans une précédente rubrique consistant à mettre un gros braquet en côte en tournant peu les jambes (60 tours/mn) et en mettant un petit braquet en descente et sur le plat en tournant très rapidement les jambes (minimum 110-120 tours minutes selon votre niveau). Bon entraînement et bon hiver à tous.