

Nos conseils pour vous préparer au mieux au Tour des Stations !

Nous sommes à presque 3 mois du Tour des Stations, épreuve exigeante, peu importe le parcours sur lequel vous avez choisi de vous élancer, et SportQuest à Genève (centre de préparation physique et d'entraînements cyclistes), vous propose dès à présent des conseils mensuels pour vous préparer au mieux pour cette épreuve.

En ce mois d'avril, la saison de ski est terminée, les beaux jours sont de retour et il est temps de remonter sur votre vélo si cela n'est pas déjà fait. Lors de ce premier volet de préparation au Tour des Stations, voici ce que nous vous proposons pour démarrer votre préparation :

1. **Cibler son objectif**
2. **Connaître son niveau actuel**
3. **Se préparer**

1. CIBLER VOTRE OBJECTIF :

La partie la plus facile jusqu'à maintenant, soit le choix que vous avez fait lors de votre inscription. Vous avez choisi de vous élancer sur le e-fondo, mediofondo, granfondo, ou de vous mesurer à l'ultrafondo et à son everesting, seul ou en relais ? Le défi est lancé et nous sommes prêts à vous aider à le relever !

2. CONNAITRE VOTRE NIVEAU ACTUEL :

L'heure est au bilan et il est nécessaire de connaître votre niveau actuel, afin de mesurer ce qui vous sépare de votre forme d'aujourd'hui à celle que vous souhaiteriez avoir le 7 août.

Pour cela, rien ne peut remplacer le traditionnel test à l'effort, mais il existe différentes manières de le faire, selon le matériel dont vous disposez et les moyens que vous souhaitez mettre en place.



- a) **Le test par palier sur home-trainer** : le test le plus fiable, qui permettra de reproduire sur home-trainer un effort régulier, qu'il est difficile de réaliser à l'extérieur dans de bonnes conditions (itinéraire, trafic,...). Le but de ce test est d'augmenter progressivement l'effort (par paliers), jusqu'à votre seuil de puissance maximale aérobie (ou PMA), corrélée à votre VO2max (volume maximal d'oxygène que vous êtes capable d'apporter à vos muscles), et donc représentatif de votre forme physique actuelle.
- b) **Le test FTP** : interminable sur home-trainer, nous vous conseillons d'effectuer ce test à l'extérieur. Pour cela, l'utilisation d'un capteur de puissance est fortement recommandée pour gérer son effort mais également pour déterminer votre FTP (functional threshold power). En pratique, il s'agit d'un test de 20min, où vous cherchez à développer la puissance moyenne la plus élevée sur cette période.

Cette valeur de puissance moyenne, multipliée par 0.95 déterminera votre FTP. Si vous utilisez la fréquence cardiaque uniquement, vous pouvez également effectuer ce test sur 20min, sur un parcours de référence, et retenir votre FC max, qui vous sera néanmoins utile pour déterminer vos zones d'entraînements.

A présent que vous connaissez votre PMA (test par paliers), votre FTP (test sur 20min) et/ou votre FC max (les deux), nous vous invitons à entrer ces valeurs dans ce tableau (en annexe), afin de déterminer automatiquement vos zones d'entraînements.

Chaque zone a une fonction particulière et le rôle de l'entraîneur sera de respecter une logique et un équilibre dans le temps de travail de chacune de ces zones, afin de vous faire progresser et d'atteindre votre pic de forme le jour J.

De plus, l'intérêt des tests est de pouvoir comparer sa forme à différents moments de la saison, pour mesurer les progrès. Les tests devraient donc toujours être réalisés de la même façon, pour la même personne (par ex. par palier, ou dans la même montée de référence), pour obtenir des mesures fiables et comparables.

3. SE PREPARER :

Maintenant que vous connaissez votre objectif et votre niveau de base, il n'y a plus qu'à pédaler ! C'est vrai mais ce n'est pas si simple...



Les principes généraux de l'entraînements sont tout d'abord : **la régularité** (effectuer des entrainements réguliers sera la meilleure façon de progresser) et **la progressivité** (augmenter progressivement le volume d'entraînement pour que votre corps puisse s'adapter).

Une fois que ces deux principes sont appliqués, on peut alors parler d'**entraînements spécifiques** !

Le Tour des Stations est une épreuve d'endurance, où vous passerez beaucoup de temps sur votre vélo. Il faut donc avant tout faire des heures dans votre zone d'endurance (zone 2 principalement), mais il y a également un intérêt à travailler vos zones de seuil (zones 3 et 4) qui sont celles qui vous permettront de monter plus rapidement des cols, ainsi que votre zone de PMA (zone 5), qui est directement corrélée à votre VO2max, donc votre forme physique, comme mentionné précédemment.

Il y a également un ordre dans le travail de ces zones. Nous vous conseillons donc de privilégier l'endurance de base, ou travail foncier, en début de saison, avec un nombre d'heures importants passées

en zone 2, mais avec un rappel d'efforts courts régulier (par exemple 1 à 2x par semaine, en zone 5, avec des exercices de type fractionnés, comme le 30/30), pour sortir de votre zone de confort.

Après quelques semaines de ce travail de base, vous pourrez commencer à inclure des exercices au seuil à 20min ou à FTP, idéalement en montant des cols pour commencer à cumuler du dénivelé.

Nous vous donnons rendez-vous dans un mois pour notre prochaine rubrique conseils sur l'entraînement !

Dr. Virginie Perizzolo Pointet
Entraîneur / Préparateur Physique & Mental
Sport Quest Geneva – Pôle Cycling
Mail : v.perizzolo@sportquest.ch