

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

Nous vous retrouvons à un peu moins de deux mois de l'évènement et espérons que votre entraînement suit son cours, que votre endurance progresse et que vous profitez des jours meilleurs sur votre vélo.

Aujourd'hui, nous vous parlons d'entraînements spécifiques à inclure dans vos sorties et d'optimisation de la récupération.

1. Quels entraînements spécifiques puis-je inclure dans mes sorties pour progresser ?

L'endurance est une part essentielle de l'effort que vous aurez à fournir le Jour-J, mais il est également important de varier les intensités. Ces variations vous permettront non seulement de mieux tolérer les changements de rythme (dus au parcours, au rythme des autres concurrents...) mais également d'améliorer votre VO2 max, et donc votre forme physique en général.

Voici deux types d'exercices que nous vous recommandons d'intégrer dans vos séances. Ces exercices devraient idéalement être intégrés lors de sorties que vous faites en semaine, car plus courtes mais plus intenses. Et nous vous conseillons de programmer vos sorties plus longues, en endurance, le week-end.

- **Le fractionné ou travail en zone PMA** (puissance maximale aérobie) : il s'agit d'efforts produits directement dans votre zone de VO2 max. Les tests que vous avez peut-être effectués (cf. rubrique 1) vous auront permis de déterminer cette valeur. L'intérêt de l'effort fractionné est d'allonger le temps de travail dans la zone souhaitée, en bénéficiant d'une courte période de récupération dans les séries, nécessaire pour répéter cet effort plus longtemps.

Exemple d'exercices de fractionné : 3 séries de 7 répétitions de 30 secondes à 100 à 110% de votre PMA, avec 30 secondes de récupération active (rythme d'endurance) entre les répétitions.

Pour poursuivre votre progression, il est important de répéter cet exercice de manière régulière (par ex. 1x/semaine) mais en augmentant progressivement la densité des séries (une répétition de plus par série chaque semaine ; donc 8 répétitions en 2^{ème} semaine, 9 répétitions en 3^{ème} semaine,...).

Vous pouvez également allonger progressivement le temps de travail (par exemple, de 30 à 40sec) ou diminuer le temps de récupération (de 30 à 20sec) pour rendre l'exercice plus difficile.

- **Le travail de seuil** : une progression dans cette zone de seuil vous permettra de maintenir un effort de type résistance / plus soutenu, sur une durée de plus en plus longue. C'est l'effort que l'on produit pour monter un col à un rythme rapide, par exemple.

Exemple d'exercices pour améliorer son seuil : plusieurs séries d'effort de 5min, en zone 4 (seuil à 20min ou CP20). Nous vous conseillons de commencer par 4 séries de 5min au seuil, en 1^{ère} semaine, et de poursuivre une progression en ajoutant une série par semaine ou en allongeant la durée du temps de travail (de 5 à 6min, puis 7min, etc...).

Pour les cyclistes pouvant intégrer une 2ème séance de seuil dans leur planning d'entraînement hebdomadaire, nous vous conseillons de profiter de cette séance pour améliorer votre FTP (seuil à 1h), en incluant 3 à 4 séries de 10min à votre FTP, en montée, lors de votre sortie.

Ce travail d'intensités spécifiques sera un bon complément à vos longues sorties du week-end, que nous vous recommandons d'allonger progressivement, ainsi que d'augmenter le dénivelé positif cumulé lors de ces sorties.

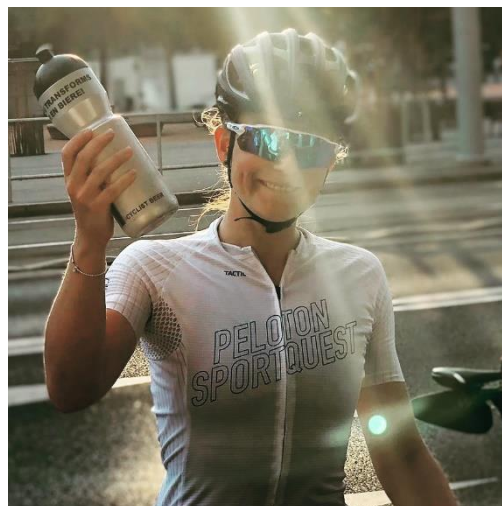


2. Optimiser ma récupération :

La récupération fait partie de l'entraînement ! L'entraînement est un stress pour l'organisme, et la récupération lui permet de s'adapter pour ensuite supporter une charge d'entraînement supérieure (phénomène de la surcompensation) et donc progresser.

La récupération touche plusieurs domaines auxquels il faut porter attention, et encore plus particulièrement au fur et à mesure que vous vous rapprochez de votre objectif. Voici quelques techniques que vous pouvez mettre en place pour améliorer votre récupération :

- 1) Le sommeil : une quantité suffisante de sommeil est nécessaire à la récupération. Elle varie selon les individus mais on considère qu'une nuit de 8h de sommeil est idéale.
- 2) L'hydratation : une part essentielle également à la récupération. On estime à 2l. d'eau d'apport journalier + 500ml par heure d'entraînement, dans des conditions « normales ».
- 3) L'alimentation : une alimentation équilibrée, avec des apports en macronutriments (glucides, lipides et protéines) à chaque repas est recommandé. Nous traiterons plus en détails de l'alimentation dans notre prochaine rubrique !
- 4) Le stretching /étirements : le cyclisme est un sport dont les contractions musculaires sont généralement concentriques, et entraînent un raccourcissement des muscles, en particulièrement des membres inférieurs. Des séances d'étirements régulières (3 à 4x par semaine, 15 à 30min) vous permettront non seulement de rendre leur longueur initiale à vos muscles et de retrouver de l'amplitude articulaire, mais surtout, le relâchement induit par le stretching diminuera la compression des vaisseaux sanguins /capillaires induits par leur contraction, le sang circulera mieux, et donc la récupération sera améliorée.
- 5) L'électrostimulation et massage : les deux techniques favorisent le relâchement musculaire et l'amélioration du retour veineux (meilleure circulation du sang).



- 6) Rouleau d'auto-massage ou foam roll : moins passif que l'électrostimulation et le massage, le foam roll vous permet de détendre spécifiquement différentes chaînes musculaires, ainsi que le fascia (enveloppe qui entoure le muscle), que le stretching ne permet pas de relâcher. Le rouleau d'auto-massage vous permet également d'insister spécifiquement sur des lieux de tensions musculaires (ou nœuds) et de les relâcher une par une.

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