

Débuter en cyclisme : Votre premier programme d'entraînement

Thémacycle : Séances vélo

Rédigé par : **Michaël Carminati**

Les premiers tours de roues ont débutés, vous souhaitez désormais savoir quelles sont les bases pour débuter votre longue progression à vélo.



Lorsque l'on débute en cyclisme il est impératif de construire des bases solides, afin de pouvoir ensuite augmenter l'intensité des entraînements sans risquer de se blesser ou de mal récupérer. Pour cela, il est important de réaliser un **premier cycle d'endurance tout en y intégrant du travail en vélocité**. Voici quelques conseils qui vous permettront d'améliorer ces facultés.

Réaliser un cycle d'endurance

En cyclisme, il est essentiel d'accumuler des kilomètres en endurance avant de passer à un travail en intensité.

Pourquoi ? : Car l'entraînement en endurance provoque des adaptations fonctionnelles et structurelles importantes.

Au niveau des muscles il permet **d'augmenter les réserves énergétiques et d'améliorer le métabolisme** (augmentation des mitochondries et utilisation plus importante des graisses à l'effort), tandis qu'au niveau du système cardio-vasculaire il va engendrer une économie du travail du cœur (baisse de la fréquence cardiaque pour un même effort) ainsi qu'une amélioration du transport de l'oxygène.

D'autre part, lorsque l'on commence le vélo, **s'entraîner à intensité modérée va permettre de préparer l'ensemble des muscles**, tendons et articulations sollicités lors de cette activité, et ainsi de prévenir tout risque de blessure que pourrait provoquer un entraînement intense sans préparation préalable.

Comment s'entraîner ?

Pour ce faire, il est conseillé de posséder un capteur de fréquence cardiaque pour débiter et surveiller le rythme de son cœur. L'idéal est de choisir un compteur de vélo équipé de cette fonction.

Dossier : Comment choisir son cardiofréquencemètre ?

L'endurance correspond à la capacité de maintenir un effort d'une intensité relative pendant une durée prolongée. Or, si pédaler pendant plusieurs heures à une intensité de l'ordre de 60 % de sa fréquence cardiaque maximale (FC Max) demande déjà un minimum de préparation, rouler à une intensité comprise entre 80 et 85 % de sa FC Max sur le même parcours va nécessiter beaucoup plus d'entraînement.

Pour un cycliste débutant, **l'objectif ne sera pas de s'entraîner au maximum de ses possibilités** pendant le plus longtemps possible. Pédaler à une intensité comprise entre 70 et 80 % de votre FC Max sera déjà suffisant pour développer de bonnes aptitudes aérobies. Par exemple, si votre fréquence cardiaque maximale est de 180 p/mn, votre zone cible sera comprise entre 126 et 144 p/mn.

Commencez par réaliser des séances de 2 heures à cette intensité, puis augmentez la durée d'une demi-heure chaque semaine jusqu'à atteindre la distance désirée. Lors de ces entraînements vous pouvez intégrer des sprints et de courtes intensités (inférieures à 1 minute) afin d'éviter l'effet « diesel », mais également travailler votre vélocité...



Améliorer sa vélocité

Lorsque l'on commence le vélo, nous avons tendance à pédaler avec de trop gros développements. Face à un manque de puissance et d'endurance, c'est la stratégie la plus économique que nous mettons finalement en place inconsciemment. Toutefois, si vous souhaitez améliorer votre endurance musculaire, éviter les blessures, et mieux récupérer, il est impératif de travailler votre vitesse de pédalage, ou vélocité.

C'est là que le **capteur de cadence de fréquence de pédalage** en complément de votre [compteur de vélo](#) trouve toute son utilité. Cet outil vous donne en temps réel le nombre de tours de manivelles réalisés par minute.

Dans un premier temps testez-vous ! Quelle est votre fréquence de pédalage :

- sur le plat ?

- En faux plat montant ?
- En montée ?

Si vous tournez les jambes à moins de 70 tr/mn en montée et/ou à une vitesse inférieure à 90 tr/mn sur le plat, un entraînement spécifique s'impose. En effet, une cadence de pédalage « optimale » se situe aux alentours de 80 tr/mn dès que la route s'élève et de 100 tr/mn sur les terrains roulants.

Arriver à tourner les jambes plus vite, plus longtemps, demande bien évidemment un entraînement spécifique. Si de manière générale, il faudra vous forcer à pédaler plus en souplesse lors de toutes vos sorties, des séances ciblées vous permettront d'améliorer nettement vos capacités.

Exemple de séance pour améliorer sa vitesse

Sur le plat : 20 à 30 minutes d'échauffement progressif puis 3 x (2' à 80 tr/mn + 3' à 100 tr/mn + 2' à 80 tr/mn + 3' à 110 tr/mn)

En montée : 20 à 30 minutes d'échauffement progressif puis 3 x (2' à 60 tr/mn + 3' à 80 tr/mn + 2' à 60 tr/mn + 3' à 90 tr/mn)

Ces séances sont bien évidemment à adapter en fonction de vos capacités.

En fin de cycle, **l'objectif est d'arriver à tourner les jambes à 90-100 tr/mn sur le plat et à 75-80 tr/mn en montée** lors de l'ensemble de vos sorties.