

## La pratique du Home Trainer en hiver

Rédigé par : **Michaël Carminati**

**Sous réserve de l'utiliser à bon escient, le Home Trainer, qu'il soit à rouleaux ou fixe, peut s'avérer un allié de circonstance et le meilleur des atouts dans votre préparation hivernale. De prime abord et au regard des conditions climatiques caractérisant l'hiver, il est indéniable que de nombreuses séances ne peuvent être effectuées.**

*La première des vertus de cet appareil est bien alors de substituer à une sortie, mais ne peut en aucun cas la remplacer !*

### Les avantages du Home Trainer

Il convient d'utiliser le temps effectif à l'entraînement de façon pleine et entière, d'autant plus que le pédalage sur **Home Trainer** permet durant le temps alloué un niveau de production optimal en l'absence de contrainte liée au contexte (absence de virages, de côtes, de relances et autres temps mort à ne pas pédaler).



C'est pourquoi, l'un des premiers arguments dans la quête du progrès et de la performance via l'utilisation du **Home Trainer** peut être d'ordre biomécanique, c'est-à-dire prendre son temps à s'astreindre à trouver et réaliser le geste juste. Beaucoup de [magasins de vélo](#) nous proposent aujourd'hui des études posturales qui se réalisent, la plupart du temps, sur **Home Trainer**.

Profitez-en pour construire votre efficacité gestuelle. Certains dépositaires se proposent même d'étudier la position juste de votre cale afin d'avoir un geste efficace. Fort de cela, le temps passé sur votre **Home Trainer** sera efficace et économique, donc 100 % du temps sera consacré au rendement exclusif.

### Travailler sa fréquence de pédalage

Dans le même registre, et en gardant à l'esprit que la pratique du **Home Trainer** se doit d'être une activité cyclique où la totalité de la durée de la pratique doit être effective et allouée au rendement, les séances de travail spécifiques, quelles qu'elles soient, trouvent place. Néanmoins, gardons à l'idée que ce mode d'entraînement vient pallier à la rudesse de l'hiver.

Il est important de travailler la vélocité durant l'hiver sur **Home Trainer**, en vue de se préparer physiologiquement aux futures nombreuses attaques soudaines lancées dans le peloton, autres départs violents, sprints ou encore descentes vertigineuses. Armez face aux futures prérogatives de notre discipline, la tolérance à l'effort et donc la performance ne sera que plus grande.

Le travail en vélocité suggère beaucoup d'avantages, tel le développement de ses capacités respiratoires en terme de volume et de « capacité – vitesse » d'échanges gazeux. Ce domaine d'effort permettra, de plus, de préparer le cœur et les muscles aux futures sollicitations à venir quand la programmation sera tournée vers le développement réel des qualités intensives et spécifiques.

## Travailler la force

Dans la même mouvance, l'hiver et la pratique du **Home Trainer** peut être utilisé pour développer sa force maximale et/ou son endurance de force. D'autant plus qu'il est établi, que l'entraînement par intervalles réalisé à faible cadence améliore davantage la performance des cyclistes que celui conduit à haute fréquence de pédalage.

Ainsi, après la poursuite d'un cycle d'entraînement de 4 semaines auprès de cyclistes de route, il s'avère que les progrès constatés pour un même effort, de type interval training, sont plus conséquent chez le groupe auquel la fréquence de pédalage était imposée entre 60 et 70 coups de pédale par minute que chez ceux dont la fréquence gestuelle était imposée à 110/120 tour minute.

Voilà encore un argument de poids tant qu'au choix des séances de travail sur **Home Trainer**.

## Idéal pour la récupération



Malgré tout, un des éléments prépondérants est aussi la récupération. Ainsi, après une séance intensive et éprouvante, passer 40 à 45' le lendemain voire un peu plus tard dans la soirée sur sa monture stabilisée (il est coutume de dire que pour qu'une séance d'entraînement soit efficace, il faut un temps de latence de 4 heures entre deux séances journalières) est de bon augure pour accélérer la récupération et « détoxiner » ses muscles.

Sous réserve de s'assurer un confort de ventilation et d'hydratation. Ainsi, pédalez de 60 à 70 % de ses potentialités s'avère judicieux pour optimiser son repos et préparer son corps aux futures sollicitations.

## Quelques outils pour travailler sur Home Trainer

Munissez-vous d'un [cardiofréquencemètre](#) pour contrôler le niveau de vos efforts (la différence entre l'effort réel et perçu peut se révéler énorme sur **Home Trainer**), de gourdes ou autres bidons, et dans le meilleurs des cas d'un capteur de fréquence de pédalage et d'un ventilateur, pour rendre vos passages sur le **Home Trainer** efficaces et créateur de progrès.

## Utiliser un home Trainer possède ses limites

**La première des limites à l'utilisation de ce moyen moderne d'entraînement est l'évaporation.**

En d'autres termes, l'évaporation caractérisée par le passage progressif de l'état liquide à l'état gazeux de l'eau ne peut se réaliser faute de mouvement. Ainsi, l'immobilisme occasionné par la pratique du **Home Trainer** ne permet pas cette phase essentielle à l'homéostasie corporelle.

Faute de quoi, la sudation est conséquente et, alors à terme limitatif dans l'acte de performance pour plusieurs raisons essentielles :

- **La plus évidente, est la perte lourde de sels minéraux et autres oligo-éléments**
- **Puis celle moins visible mais plus néfaste au sportif est la déshydratation, qui, certes, à terme bouleverse les équilibres physiologiques du corps.**

Rappelons à cet effet, que le corps est constitué à 70% d'eau et qu'une déshydratation avérée nécessite près de 21 jours de traitement de prise d'eau quotidienne pour que le corps se retrouve dans des valeurs dites normales. L'autre raison du danger d'une telle sudation est qu'il est admis et reconnu que la cause principale de déclenchement d'une tendinite est une mauvaise hydratation.

Fort de ces préceptes, vous comprendrez qu'il convient d'utiliser le **Home Trainer** de façon raisonnée, notamment en s'assurant de boire correctement durant l'effort, voire plus qu'à l'accoutumé ; d'utiliser s'il faut un ventilateur et exercer dans un milieu de préférence légèrement ventilé, tel un garage.

De plus, il convient de ne pas trop se couvrir ou de manière exagérée. Dans le même registre, gardez à l'esprit qu'une sudation excessive induit une fréquence cardiaque plus haute et donc des paramètres d'entraînement modifiés et une fatigabilité plus prononcée.

**La seconde limite restrictive à la pratique de l'Home-trainer est liée à la monotonie que cela provoque.**

Pour cette raison, couplée avec celle précédemment évoquée, il est coutume de ne pas dépasser des temps de travail effectif de l'ordre de 45 minutes. Néanmoins, la modernité de nos sociétés contemporaines nous vient en aide par le recours à l'utilisation d'appareils de musique ou téléviseurs. En effet, écouter de la musique entraînante ou relaxante, ou regarder des programmes captivant à la télévision, vous aidera à supporter, si ce n'est la charge de l'entraînement, la longueur de l'effort.

### **L'impact de la musique pour briser la monotonie de l'entraînement**

Pour les cyclistes sujets à la lassitude, privilégiez des séances de travail à thème avec des échauffements et des retours au calme courts (de l'ordre de 10'), sans oublier de trouver une occupation visuelle et/ou sonore.