

L'entraînement pour le vélo : Les 10 fondamentaux !

Rédigé par : **Loic Arbez**

Le cyclisme n'échappe pas à la règle ! Pour progresser, il faut s'entraîner. Oui mais comment ? Avant même de concevoir quelconque achat de matériel ou méthode complémentaire, pensez déjà à respecter les fondamentaux de l'entraînement !



Fondamentaux n°1 : Profiter du début de l'automne pour rouler

Les jours raccourcissent, les températures deviennent fraîches et les feuilles tombent des arbres, il n'y a pas de doute, l'automne est là ! Vous êtes nombreux à n'avoir alors qu'une idée en tête : ranger le vélo ! La saison a été longue, très longue même pour certains, que vous aspiriez à récupérer est donc que plus normal. Et pourtant, le temps de ranger les affaires de vélo n'est pas encore venu, pas tout à fait en tout cas : en ce début d'automne, les journées sont encore suffisamment longues et ensoleillées pour rouler, régulièrement et avec encore des sorties longues.

Un tel entraînement, vous serez alors bien content de l'avoir réalisé lorsque les conditions météorologiques tourneront au froid et à la pluie (voire à la neige !) ...

En ce début d'automne, c'est l'occasion de rouler l'esprit serein, sans la pression de la compétition à venir, en ne se préoccupant ni de la fatigue ressentie ni de la forme. Rouler en septembre et en octobre, c'est aussi en profiter pour changer ses habitudes d'entraînement, explorer et découvrir de nouveaux parcours, rouler avec des personnes d'un moindre niveau que vous, en famille par exemple.

Fondamentaux n°2 : Une inter-saison pour récupérer

La récupération tant attendue, la voici ! Après de longs mois de préparation et de compétitions, la fatigue et la lassitude se font logiquement sentir. Il est donc naturel que vous ayez envie de cesser votre entraînement. Cesser l'entraînement ? Pas tout à fait ! La récupération est évidemment le principal objectif de cette période de transition, il convient néanmoins de ne pas se tromper de méthode pour y parvenir : le repos complet n'est nullement adapté ! Au contraire, l'inactivité prolongée détériore la condition physique (mitochondries et vaisseaux sanguins), laquelle est nécessaire pour assurer une bonne récupération.

Le repos complet n'assure pas de la qualité de la récupération mais trop d'activité physique n'est pas plus adapté ! Certains, parce qu'ils aiment tout simplement s'entraîner et/ou surtout par la peur de régresser, en font beaucoup, beaucoup trop à ce stade de la saison. L'absence totale et prolongée d'entraînement conduit sans aucun doute à la régression mais cette perte de condition physique n'apparaît pas non plus du jour au lendemain, les premiers signes réels apparaissant seulement à l'issue de la première semaine d'inactivité.

Par contre, à partir de ce septième jour d'inactivité, le désentraînement s'accélère, chaque jour supplémentaire de repos se traduisant par de nouvelles pertes. Au-delà d'une semaine de repos complet, il convient donc de maintenir une stimulation minimale (courte séance à faible intensité) et régulière (tous les deux ou trois jours), avec la pratique d'activités inhabituelles (course à pied, natation, ski de fond, etc).

Fondamentaux n°3 : Etre régulier

Votre emploi du temps n'étant sans doute pas entièrement consacré à votre entraînement, vous devez alors éviter toute rupture prolongée de stimulation dans la mesure où, si vous régressez trop, vous serez alors amené à redoubler d'effort pour retrouver votre condition physique d'antan. Or, ces efforts ne vont pas vous servir à progresser mais à simplement revenir à votre niveau passé et sont très exigeants (physiquement et mentalement).

Par ailleurs, un entraînement avec de longues et/ou régulières interruptions conduit aux blessures : l'organisme se désadapte rapidement et n'apprécie guère les multiples changements de rythme. A la reprise de l'entraînement, souvent insuffisamment progressif, le corps ne suit alors pas.



Fondamentaux n°4 : Se projeter vers la prochaine saison

Rapidement après la dernière compétition courue, il est essentiel de se projeter vers la prochaine saison en déterminant ses objectifs. Des objectifs sitôt la saison terminée ? Cette fixation

d'objectifs peut effectivement vous sembler prématuré mais ce sont eux qui vont soutenir votre motivation, en particulier lorsqu'il s'agira de rouler sous la pluie et dans le froid, ainsi que dans un contexte peu réjouissant (home-trainer) !

Les objectifs donnent du sens à votre préparation et soutiennent votre motivation car le "je ne connais pas encore mes objectifs pour la saison prochaine" n'est guère motivant ! Vous viendrait-il en effet à l'idée de vous installer au volant de votre voiture et de partir sans connaître précisément votre lieu de destination ? La logique est la même dans l'entraînement : si vous souhaitez durablement progresser, il est impératif que vous vous fixiez des objectifs, lesquels vont contribuer à améliorer la qualité de votre préparation en orientant vos efforts et en soutenant votre motivation.

Vos objectifs, pour produire pleinement leurs effets bénéfiques, doivent répondre à certains critères :

- Vous allez vous **fixer un ou deux objectifs principaux**, lesquels vont orienter votre préparation, mais il est également indispensable que vous ayez des objectifs secondaires, de moindre importance et plus proches (un objectif lointain n'est pas pleinement motivant).
- Un objectif **doit constituer un défi**, un défi que vous souhaitez relever. Trop facile, il ne va pas suffisamment vous motiver pour faire face à toutes les conditions (contraintes professionnelles, météo, etc).
- Un **objectif doit être difficile mais il ne doit pas non plus être inatteignable** : si vous savez pertinemment que vous n'avez pas ou peu de chance de l'atteindre, vous n'allez pas pleinement vous engager dans votre préparation. Un objectif trop difficile n'a donc aucun intérêt.
- Un objectif **doit être déterminé avec franchise**, en fonction de votre niveau réel (et pas espéré...) et en tenant compte du contexte (disponibilité).
- Les calendriers étant richement dotés, se fixer ses objectifs n'est pas évident. Néanmoins, il **convient de faire des choix** car il n'est pas concevable de courir chaque semaine et encore bien moins espérer y être performant !

Fondamentaux n°5 : Une préparation planifiée

Se projeter vers la prochaine saison, c'est également planifier sa préparation. Pour se faire, il convient tout d'abord d'analyser la saison qui vient de se dérouler.

Planifier sa saison, c'est tenir compte des caractéristiques de ses objectifs (nous y reviendrons) mais pas seulement : vos contraintes ne doivent pas être négligées. En effet, si vous êtes célibataire, que vous travaillez 35 h par semaine et ne mettez pas plus de dix minutes pour vous rendre sur votre lieu de travail, vous allez avoir davantage de temps pour vous entraîner que si vous êtes marié, travaillez 40 h et que vous passez une heure dans votre voiture pour aller travailler (sans parler des embouteillages...) !

Votre préparation, organisez-la en cycles. Un entraînement monotone, sans réelle charge de travail, n'étant pas efficace : pour progresser, l'organisme doit être régulièrement "surpris".

Fondamentaux n°6 : S'évaluer régulièrement

Au début de la période de transition puis régulièrement tout au long de la saison, faites des bilans sanguin, postural, dentaire, etc. N'attendez pas que des déséquilibres n'apparaissent pour agir !

Votre préparation durant plusieurs mois, afin de ne pas "naviguer à vue" et pour soutenir votre motivation, jalonnez votre préparation d'évaluations. Vous serez ainsi conforté dans vos choix ou éviterez de faire "fausse route". Ainsi, toutes les six semaines environ, réalisez un test chronométré, en légère montée (4-5 %), pendant une vingtaine de minutes et à l'abri du vent.

Fondamentaux n°7 : S'adapter au manque de temps

Le home-trainer

Pour qui souhaite **se préparer de manière efficace, posséder un home-trainer (HT)** est indispensable. L'entraînement doit être régulier, toute longue interruption étant préjudiciable à son efficacité : ne pas rouler plusieurs jours durant parce qu'il pleut à verse ou qu'il neige est impensable si vous souhaitez progresser durablement.

Si vous "roulez" sur home-trainer, diminuez environ de moitié la durée prévue sur route. Par exemple, si 3h étaient au programme, sur HT, contentez-vous d'une heure et quart. Le cycle de pédalage sur home-trainer n'ayant pas de temps mort, le travail musculaire est plus difficile que sur route. Par ailleurs, l'absence de déplacement donc de courant d'air rend plus sensible l'augmentation de la température corporelle, laquelle génère une forte sudation. Dans ces conditions, créez un courant d'air en ouvrant légèrement les fenêtres (voire à l'aide d'un ventilateur), gardez à portée de main une serviette pour vous essuyer et une bouteille d'eau pour vous hydrater.

Profitez du HT pour réaliser un travail intense, en répétant des fractions d'effort dont l'intensité est supérieure à 80 % de la puissance maximale aérobie, entrecoupées par des périodes de récupération.

Le bi-quotidien

Si vous ne disposez pas de suffisamment de temps pour réaliser de longues sorties, **deux courtes séances, sur HT par exemple**, dans un court délai de temps est très efficace pour stimuler l'organisme. Par exemple, le matin, avant de partir travailler, réalisez une première séance, et une seconde, le midi ou le soir, pendant la pause déjeuner ou après la journée de travail. S'entraîner sur un fond de fatigue (due en particulier à de faibles réserves de glucose) stimule fortement les capacités d'adaptation de l'organisme.



L'entraînement à jeun

S'entraîner à jeun est également très efficace pour stresser l'organisme. Etre à jeun, c'est

débuter sa séance alors que son dernier apport énergétique remonte au minimum à six heures.

Fondamentaux n°8 : Ne pas négliger les intensités

Que vous espériez être performant sur les courtes ou longues distances, votre organisme doit être capable de consommer de grandes quantités d'oxygène. Cette capacité à prélever, transporter et utiliser l'oxygène vers les fibres musculaires doit donc être régulièrement travaillée. Pour se faire, il faut pratiquer un travail à haute intensité, sous forme d'intermittent.

Fiche pratique : Les séances intenses

Le travail intermittent peut prendre différents noms : interval-training, fractionné, [fartlek](#), etc. Tous répondent au même principe : répéter des fractions d'effort à intensité élevée, entrecoupées par des périodes de récupération à faible vitesse.

Le travail intermittent est très utile car il permet :

- l'amélioration rapide de la capacité de performance.
- l'augmentation de la quantité de travail à haute intensité (par rapport à un travail continu).
- le "renforcement psychologique" : lors d'une séance d'intermittent...on souffre !
- de réaliser un entraînement "ludique" : pas le temps de s'ennuyer en répétant des fractions d'effort et de récupération !

Afin d'atteindre l'objectif recherché, l'amélioration des puissances maximale aérobie et critique, il convient de veiller à ce que l'intensité des fractions d'effort soit supérieure à 80 % de la [puissance maximale aérobie](#).

Fondamentaux n°9 : Du long pour tenir la distance

Certains cyclistes sont très performants lorsque l'effort est court, ils sont capables d'accélérer et d'enchaîner les sprints intenses, par contre, dès que l'effort dépasse une heure et demie, il n'y a plus personne ! Leur problème ? Ils manquent d'endurance !

La capacité que vous avez à durablement soutenir un effort d'une puissance donnée constitue votre endurance. Elle s'exprime en fonction des puissances critique, maximale aérobie et $\Delta 50$ (l'intensité à mi-chemin entre les puissances critique et maximale aérobie).

L'endurance s'explique par de multiples facteurs. Ainsi, si vous n'êtes pas capable de durablement rouler à une puissance élevée, cette carence peut venir de :

- la déplétion de vos réserves énergétiques : les glucides sont les principaux substrats à l'exercice. Ils sont stockés dans l'organisme sous forme de glycogène, dans le foie, en faible quantité (environ 100 g), et surtout dans les muscles, à hauteur de 400 g. De faibles stocks qui permettent tout au plus de maintenir une heure et demie d'effort soutenu.
- le catabolisme musculaire. Les protéines, contrairement aux glucides et aux lipides, contribuent faiblement aux besoins énergétiques de repos (grossièrement à hauteur de 5 %). A l'exercice, spécialement lorsque les réserves de glycogène sont faibles, leur contribution augmente, pouvant atteindre une part non-négligeable de 15 voire 20 %. N'étant théoriquement pas dévolue à ces besoins énergétiques, l'oxydation des acides aminés génère une fatigue, d'origine centrale (par un déficit en neurotransmetteurs et un manque en glucides) ou périphérique (courbatures).
- l'augmentation de la température de votre corps. Cette élévation, elle est expliquée par une production interne de chaleur et par les effets des rayonnements infrarouges reçus de l'environnement. Homéotherme, la température de notre corps doit rester aux alentours de 37,2 °C. Notre corps doit donc constamment échanger de la chaleur avec l'environnement mais jamais suffisamment pour maintenir stable notre température. Or, une température qui s'élève trop génère de la fatigue. De même, pour échanger de la chaleur avec l'environnement, notre corps perd de l'eau. Cette sueur est composée d'eau,

en majorité même, mais elle contient également des minéraux et des oligo-éléments. Tout déficit hydrominéral générant également de la fatigue.

- la perturbation de la commande nerveuse, due à des déséquilibres ioniques et/ou des molécules perturbatrices limitent aussi votre capacité à soutenir un effort intense.

Pour améliorer l'endurance, il n'y a pas de mystère, il faut s'astreindre à de sorties longues. Elles permettent effectivement de :

- optimiser l'utilisation des graisses de réserve comme donneur d'énergie (à condition que le ravitaillement sur le vélo soit composé d'eau pure, sans sucre).
- améliorer les capacités de stockage du glycogène, en particulier musculaire.
- habituer les muscles aux contraintes prolongées.
- apprendre à gérer la fatigue centrale (motivation, concentration...).
- réguler plus finement la température corporelle, la sudation apparaissant alors plus rapidement et avec une concentration minérale plus faible.

Des sorties longues, concrètement, mais à quoi correspondent-elles ? C'est à chacun d'entre vous de définir ce qu'une sortie longue représente. Ainsi, un cycliste doté d'une grande expérience parlera de sortie longue lorsqu'elle dépassera quatre heures alors qu'un novice la considèrera comme telle dès une heure et demie. Le contexte doit également pris en compte.

Deux séances de durée et d'intensité identiques ne généreront pas la même fatigue selon le moment (début vs fin de saison, début de journée vs après une journée de travail, etc) et le contexte énergétique : par exemple, une sortie réalisée après plusieurs repas riches en glucides n'engendrera pas de fatigue majeure chez un cycliste expérimenté alors que si elle est réalisée avec de faibles réserves de glycogène, la fatigue sera sensible. Dans ce contexte, parler de sortie longue n'est donc pas pertinent. Enfin, une même séance, réalisée par 10, 20 ou 30°C n'engendrera pas non plus la même fatigue. Nous pourrions multiplier à l'infini les exemples montrant que la durée n'est pas le seul critère à prendre en compte lorsqu'il s'agit de qualifier une sortie de longue.

Les sorties longues, il faut en réaliser mais il ne faut pas non plus en abuser car elles sont particulièrement stressantes pour l'organisme, engendrant de profondes perturbations fonctionnelles.

Fondamentaux n°10 : Des compétitions de préparation

Une erreur que vous êtes nombreux à commettre dans le déroulement de votre préparation est le non-respect du principe de spécificité. L'organisme doit être préparé aux exigences de la compétition dans la mesure où aucune séance d'entraînement, même la plus difficile, ne reproduira stricto sensu les contraintes de la compétition.

Le relief, la vitesse, la durée de l'effort, l'**altitude**, etc, doivent donc être pris en compte. S'entraîner spécifiquement aux exigences de la compétition exige alors de précisément connaître ses caractéristiques :

- les probables conditions météo. La préparation pour une compétition en avril est différente que si elle se déroule en juillet.
- une épreuve en montagne, dont les cols dépassent les 2000 m d'altitude, se prépare différemment à une compétition dont le profil est plat.
- cette épreuve en montagne, vous allez la préparer également différemment selon s'il s'agit d'enchaîner les cols ou si un seul est à gravir.
- Si vous éprouvez des difficultés à rouler en peloton, sortez régulièrement en groupe.

Alors que l'absence de compétitions de préparation n'est pas idéale, trop courir n'est pas non plus meilleur. Il faut se restreindre en nombre et les placer judicieusement.