

Faire des séances intenses à vélo est utile pour progresser !

Rédigé par : **Loic Arbez**

Pour progresser à vélo, il ne faut pas se contenter pas de sorties longues à faible intensité, il faut aussi réaliser des séances intenses. Mais quels sont les intérêts ?



Les performances

Les performances, sur courte vs longue distance, plat vs montagne, etc, dépendent...

- de la consommation maximale d'oxygène (**VO2max**),
- de la puissance critique (F),
- du coût énergétique (CE).

La consommation maximale d'oxygène (VO2max) représente le débit maximum d'oxygène que les muscles sont capables de consommer, sachant que l'aptitude à fournir un effort intense dépend de cette capacité à prélever, transporter et utiliser l'oxygène depuis l'air ambiant aux muscles, laquelle dépend des systèmes respiratoire (faiblement), musculaire (moyennement) et surtout cardiovasculaire (force cardiaque et concentration sanguine en globules rouges).

La plus haute intensité d'exercice qui peut durablement être soutenue représente **la puissance critique (F)**. Une fois dépassée cette zone d'intensité, la "machine s'emballe", la fatigue arrivant plus ou moins rapidement. La puissance critique dépend en particulier de l'état des réserves énergétiques : de faibles stocks de glucose empêchent de durablement soutenir un haut niveau de performance.

Le coût énergétique (CE) est la quantité d'énergie dépensée pour parcourir une distance donnée. L'avancement étant effectivement contrarié par certaines résistances. Sur le plat, une grande quantité d'énergie (90 % environ) "lutte" contre les résistances de l'air (seuls 10 % de l'énergie dépensée servent alors à avancer). Une grande quantité d'énergie sera également dépensée en montée pour finalement avoir une faible vitesse de déplacement.

Leur intérêt

Les séances intenses permettent de :

- augmenter les puissances maximales d'oxygène et critique,
- diminuer le coût énergétique.

En les pratiquant régulièrement, les séances intenses rend le sportif plus à même de durablement soutenir un haut niveau de puissance et ce, tout en dépensant moins d'énergie.

Les séances intenses sont utiles :

- pour progresser, l'organisme doit être constamment "surpris". Les séances intenses rompent le rythme des sorties longues,
- être capable d'accélérer,
- ne pas subir les "attaques" des autres concurrents



En pratique

Les séances intenses peuvent prendre différentes formes : **interval-training**, **fractionné**, **fartlek**, etc, le principe reste le même : répéter des fractions d'efforts intenses, entrecoupées par des périodes de récupération réalisées à faible intensité.

Ce travail sous forme d'intermittent permet de :

- rapidement améliorer sa capacité de performance,
- réaliser un important volume à haute intensité,
- se renforcer mentalement : supporter la douleur, la gérer et même apprendre à l'aimer !

- réaliser un entraînement "ludique" : pas le temps de s'ennuyer lors d'une séance d'intermittent !

Afin d'atteindre l'objectif recherché, certains éléments doivent être pris en compte lors de la programmation d'une séance d'intermittent :

- **La durée et l'intensité des fractions d'effort.** Elles dépendent du type de travail réalisé : inférieures à la minute pour de l'intermittent court, dont l'intensité correspond à un effort ne pouvant être soutenue plus de trois minutes. L'intermittent moyen voit ses fractions d'effort comprises entre 1 et 3 minutes, à une intensité qui peut être soutenue une petite dizaine de minutes. L'intermittent long, lui, voit ses fractions d'effort durer plus de 3 minutes (et pouvant aller jusqu'à 30 minutes), à une intensité pouvant être soutenue 45 minutes environ.
- **La durée des fractions de récupération** est égale (intermittent court et moyen) ou légèrement inférieure à celle de l'effort (moitié voire un tiers pour l'intermittent long).
- **La récupération entre les répétitions et les séries** étant active, tenir une conversation ne devant pas être possible.

Qu'en attendre ?

Nous ne sommes pas tous égaux en réponse à des séances intenses : certains vont rapidement et très bien réagir à l'intermittent, d'autres moins...voire beaucoup moins !

Cette aptitude à progresser est liée à des facteurs génétiques et environnementaux. L'alimentation par exemple : déficitaire en certains acides gras, les bénéfices de l'entraînement seront limités.