

Comment s'entraîner ?

Que faire pour s'améliorer et ne pas souffrir ? Pas de miracle. Vous voulez rouler plus vite, plus longtemps, sur des parcours plus ardues que ceux que vous empruntez. Vous voulez être avec les autres à la fin de la sortie et sourire du plaisir que vous avez eu pendant cette journée.

Alors pas de miracle, il faut s'entraîner et pas n'importe comment.

1. **MON VELO EST-IL BIEN REGLE ?** Il faut qu'il soit à votre taille sinon des douleurs apparaîtront à divers endroits de votre corps. La première étape de rechercher une ergonomie adéquate. Que votre cadre soit trop lourd, peu réactif, ce qui compte c'est la bonne position sur le vélo. D'abord il faut régler les cales, puis la hauteur et le recul de la selle. Ensuite passons à la longueur de la potence, à un cintre confortable, la bonne orientation des leviers de frein. Ainsi vous trouverez le meilleur compromis entre confort et aérodynamisme. N'ayez crainte de consulter un vélociste sérieux.
2. **REGULARITE.** Si vous voulez progresser il faut que votre corps prenne l'habitude de l'effort. Bien sur, c'est surtout en faisant du vélo qu'on s'améliore. Au fur et à mesure des exercices, le corps s'adapte et se prépare à la sortie suivante. L'amélioration vient par de meilleures capacités respiratoires qui apporteront une meilleure oxygénation des muscles. Dès lors, ceux-ci vont se renforcer, s'assouplir et se tonifier vu qu'ils sont sollicités régulièrement. Pour fournir de l'énergie, l'organisme puise dans ses réserves de sucres et de gras suivant l'intensité de l'exercice. Pendant la récupération, il y a toujours un besoin d'énergie et l'organisme continue de se fournir. Pour qu'il y ait progrès, il faut que les sorties ne soient pas trop éloignées l'une de l'autre. Sinon, le processus ne sert à rien et on se retrouve au point de départ, c'est-à-dire zéro. Il faut rouler minimum 2 fois par semaine, l'idéal étant 3 ou 4 sorties semaine avec un jour de repos entre chaque sortie.
3. **EST-CE QUE JE PROGRESSE?** Si vous voulez vous rendre compte que vous progressez, il faut refaire le même parcours. Soit avec plus d'aisance, soit vous rentrez avec la même fatigue mais en ayant roulé un peu plus vite. Il faut se fixer des objectifs raisonnables, sortie après sortie. Il faut aller un peu plus loin chaque fois tout en étant sûr que l'on pourra rentrer à la maison. L'augmentation ne devra jamais dépasser 10% d'une semaine à l'autre, ainsi l'entraînement sera profitable.
4. **S'ADAPTER POUR POURSUIVRE LA PROGRESSION.** Après une dizaine de sorties, il est temps de prendre ses marques et modifier le processus. Commencer par une augmentation sur la distance (+ 10%), la sortie suivante viser une progression de la vitesse en roulant moins mais plus vite. Ainsi de suite. Ne pas enchaîner les côtes lors d'une grande sortie mais plutôt sur une petite distance. La progression se fera en alternant les efforts car le corps a besoin de s'adapter. Donc, prévoyons d'alterner le type de sorties.
5. **L'INTENSITE DE L'EFFORT.** Il faut tout d'abord veiller à gérer son capital énergie en dosant son effort suivant le parcours à effectuer. Si on s'alimente en liquide et solide, on constatera qu'on est capable de rouler longtemps à une allure de promenade. Si sur certaines portions on force, le niveau de fatigue limitera la durée de l'effort. Il faut surveiller son aisance respiratoire, sa fréquence cardiaque, les douleurs musculaires et ses réserves énergétiques. Un entraînement bien mené vous permettra de gagner en puissance et en vitesse sans augmenter votre fatigue.
6. **LE FRACTIONNE.** Il permet également de progresser. Sur les courtes sorties prévues pour l'intensité, fractionner en échauffement, récupération, retour au calme, période intense à vive

allure. Fractionner en période de 5 à 10 minutes d'allure soutenue et d'allure sans forcer. Faire cet exercice de 4 à 8 fois. Vous pouvez faire de même dans une côte ou sur un circuit dont la descente permet d'effectuer la période de récupération. Ce procédé est préférable qu'à celui qui cherche uniquement à améliorer sa moyenne horaire.

7. **CADENCE DE PEDALAGE.** La puissance est le résultat de la force par la vitesse de rotation des pédales. Débutant ou pas, la performance dépend pour tout cycliste de son entraînement et de son capital génétique. L'efficacité passe par une optimisation de la cadence de pédalage qui sert à compenser un manque de force et à l'économiser. Pour améliorer la cadence, il faut s'exercer en fractionné. Choisissez une vitesse et veuillez à respecter une cadence rapide. Ensuite, une période de récupération avec une cadence plus douce. Et ainsi de suite. La bonne cadence se situe entre 90 et 100 tours minute.
8. **CHANGER DE RYTHME.** Si vous êtes à l'aise quand vous accompagnez votre groupe, vous devriez être en mesure d'effectuer des changements de rythme. Si vous êtes au pied d'une côte dure, il vous faudra changer de braquet, fournir beaucoup de puissance ce qui pourrait donner mal aux jambes. Si vous êtes en groupe, il y aura des accélérations qui pourraient vous contraindre à laisser aller. Afin de contrer ces accélérations, il faut prendre l'habitude de ne jamais rouler à la même allure. Si vous êtes en groupe, pourquoi ne pas prendre un relais chacun son tour. Des relais courts et toniques aident à évoluer à une allure plus rapide ou effectuer des sprints suivis d'une récupération active.
9. **BIEN JOUER DU BRAQUET.** C'est comme avec une voiture, pour ne pas trop consommer et avoir le régime idéal, il faut jouer du levier. Votre moteur, ce sont vos jambes et vous avez à votre disposition quelques variantes. À l'arrière, vous 9, 10 peut-être vitesses. À l'avant, vous avez 2 ou 3 plateaux. Soit l'éventail sur votre vélo vous convient soit vous modifiez afin d'avoir la gamme qui vous convient. Il faut anticiper les variations de pente ou le relief du parcours. Il ne faut jamais cesser de pédaler afin de faire un avec votre vélo. Dans les côtes difficiles, n'ayez crainte de favoriser le petit développement sans penser à garder un pignon de réserve. Ce qu'il faut éviter à tout prix, c'est de croiser la chaîne (grand pignon grand plateau ou petit pignon petit plateau). Non seulement la torsion de la haine accélère l'usure mais demande une plus grande dépense d'énergie.
10. **NE PAS OUBLIER DE FAIRE LE PLEIN.** Non seulement le plein d'énergie doit être fait avant le départ mais il faut que le carburant choisi soit de qualité. Le meilleur vient des sucres lents (pâtes, riz, semoule, pomme de terre, pain,...). Ne pas se goinfrer d'éléments difficiles à digérer ; graisses, plats en sauce, viande. Juste ce qu'il vous faut mais sans surcharge. Boire est aussi nécessaire car la dépense est importante. Il faut se réhydrater très régulièrement à raison d'une gorgée toutes les 10 minutes.

Plan d'entraînement basique :

Il s'agit ici d'un tableau pour des progrès rapides et pour des personnes qui peuvent se trouver le temps de faire le nécessaire. Si ce n'est pas le cas, adaptez-le en fonction de vos disponibilités.

- ◆ **Phase 1 durée de 3 semaines:** 10 sorties à allure régulière de 1 h au début jusqu'à 2 h environ en fin de phase (augmentation maximale de 10% à chaque sortie).
- ◆ **Phase 2 durée 2 semaines :** 2 sorties par semaine en endurance (2 h à 2 h 30) à allure régulière. Une sortie avec plusieurs côtes (1 h à 1 h 15). allure calme entre les côtes. Une sortie pour la vitesse.
- ◆ **Phase 3 durée 2 semaines :** 2 sorties semaine pour l'endurance (2 h 30 à 2h 45) à allure régulière. 1 sortie semaine en fractionné si possible sur le plat avec des séries de 5 minutes. Faire 3 à 6 séries avec échauffement et retour au calme sur une période de 1 h à 1 h 30. 1

sortie en vélocité de 1 h.

- ◆ **Phase 4 durée 1 semaine** : 2 sorties de 2 h et 1 de 1 h en alternant allure régulière et allure tranquille.
- ◆ **Phase 5 durée 2 semaine** : 2 sorties semaine en endurance de 2 à 3 h. 1 sortie semaine de 1 h 30 en fractionné avec 3 séries de 10 minutes. 1 sortie en vélocité.
- ◆ **Phase 6 durée 2 semaines** : 1 sortie semaine de 3 h à allure régulière entrecoupée de sprint. 1 sortie semaine de 2 h 30 en groupe avec travail de relais. 1 sortie semaine de 1 h en vélocité. 1 sortie semaine de 1 h 30 avec 6 côtes.