



CONSEILS D'ENTRAINEMENT

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE



INTRODUCTION

Participer à une cyclo sportive constitue, pour tout cycliste et toute cycliste, un moment très particulier.

Même si on s'engage en mode « Finisher », on ressent au départ à la fois un mélange de stress et d'émulation. L'objectif n'est-il pas de réussir un défi de taille ? SON propre défi ! Mais pour en profiter pleinement et prendre beaucoup de plaisir le jour J, il est souhaitable de se préparer de manière rationnelle, tout en tenant compte de ses propres qualités physiques et de ses ambitions.

Pour être efficace, l'entraînement doit correspondre à l'objectif visé, en respectant quelques principes de base : Personnalisation, progressivité, régularité et récupération.

La trame d'entraînement ci-dessous, vous permettra de structurer au mieux votre préparation.



ANALYSE

Une épreuve cyclo sportive en montagne nécessite :

- de l'endurance pour faire de nombreuses heures d'effort.
- la capacité à maintenir un effort soutenu durant les ascensions,
- la capacité à mobiliser les qualités physiques nécessaires pour grimper (vélocité permettant d'être plus économe grâce à une meilleure coordination et une plus faible sollicitation musculaire, avoir de la force pour affronter des pourcentages élevés)



PREAMBULE

- Réglages du vélo
- Réglages des cales
- Savoir rouler en groupe
 - Utiliser l'application de la FFC My Coach Vélo si vous avez besoin d'informations sur ces thématiques.
- Test à l'effort
 - Dans l'idéal déterminer zone de travail en fonction de la puissance ou du rythme cardiaque.



PROPOSITIONS D'ENTRAÎNEMENT

3 MOIS AVANT VOTRE CYCLOSPORTIVE AVEC RECOMMANDATIONS DE VOLUME ET THÉMATIQUE DE TRAVAIL

Proposition de 3 séances de base d'entraînement.

DESCRIPTION		M-3	M-2	M-1
Volume hebdomadaire		🕒 5 / 7h	🕒 7 / 12h	🕒 10 / 15h
 SÉANCE FONCIER	Cette séance vise à développer votre endurance, c'est-à-dire votre capacité à résister à la fatigue physique. Elle se fait à allure modérée (aisance respiratoire, pas de douleur musculaire) mais peut être agrémentée d'efforts ludiques notamment lors de sorties en groupe.	🕒 3 / 4h	🕒 4 / 5h	🕒 5 / 6h
 SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	Cette séance a pour objectif de vous préparer à des efforts longs et soutenus comme ceux que vous devrez produire lors des montées des cols. Lors des exercices proposés à l'entraînement les sensations sont : une augmentation progressive de la douleur musculaire mais supportable, une difficulté à maintenir une conversation. La récupération entre les répétitions est égale au temps d'effort effectué.	🕒 2 / 6 min	🕒 5 / 15 min	🕒 20 / 30 min
 SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	Les cyclosporatives sont bien souvent de véritables étapes de montage. Il faudra donc se préparer aux franchissements de cols et au dénivelé positif. Cette séance vise donc à vous accoutumer aux efforts de grimpeur. L'intensité est élevée, ne permet pas de discuter, et la douleur musculaire est importante.	TRAVAIL VÉLOCITÉ Ce travail vise à développer votre vitesse gestuelle et votre coordination. Il vous permettra d'être plus économe et d'épargner votre capital musculaire en faisant moins appel à votre force.	TRAVAIL FORCE Ce travail vise à développer votre force musculaire. Celle-ci vous sera indispensable pour faire face aux passages les plus raides de l'épreuve.	TRAVAIL PUISSANCE Il s'agit de travailler la combinaison de la vitesse et de la force. Cela correspond à la manière dont vous devrez rouler le jour de l'épreuve.

J-100 il est temps de se lancer dans une préparation régulière et rigoureuse. Ce mois doit vous permettre de mettre les choses en place, en préparant votre organisme aux différents types d'effort, et en vous permettant de repérer vos parcours d'entraînement.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	CONSEILS
 SÉANCE FONCIER	⌚ 3h	⌚ 3h	⌚ 3h30	⌚ 4h	<p>S'alimenter et s'hydrater pendant l'effort s'apprend.</p> <p>Profiter de ces séances pour tester et prendre les bonnes habitudes.</p>
 SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	<p>⬆️ 30 min échauffement</p> <p>⚙️ 2 x 2 min allure soutenue, r = 2 min</p> <p>⬇️ Retour au calme 30 min</p>	<p>⬆️ 30 min échauffement</p> <p>⚙️ 3 x 2 min allure soutenue, r = 2 min</p> <p>⬇️ Retour au calme 30 min</p>	<p>⬆️ 30 min échauffement</p> <p>⚙️ 4 x 2 min allure soutenue, r = 2min</p> <p>⬇️ Retour au calme 30 min</p>	<p>⬆️ 30 min échauffement</p> <p>⚙️ 3 x 3 min allure soutenue, r = 3 min</p> <p>⬇️ Retour au calme 30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> Partez à une allure modérée que vous pouvez éventuellement augmenter durant l'effort Soyez régulier sur la durée totale de l'exercice Possibilité de faire ces séances sur HT notamment quand il pleut Récupérez activement (en pédalant tranquillement) entre les efforts Equipez-vous pour pouvoir vous dévêtir le temps des efforts
 SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	<p>⌚ 1/1h30</p> <p>⚙️ 3 x bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Allure soutenue Cadence de pédalage 90/100tr/min 	<p>⌚ 1/1h30</p> <p>⚙️ 4 x bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Allure soutenue Cadence de pédalage 90/100tr/min 	<p>⌚ 1h30</p> <p>⚙️ 5 x bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Allure soutenue Cadence de pédalage 90/100tr/min 	<p>⌚ 1h30 / 2h</p> <p>⚙️ 2 x 3 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Allure soutenue Cadence de pédalage 90/100tr/min 	<ul style="list-style-type: none"> Repérez les différentes difficultés avec peu de trafic dans un rayon de 30min autour de chez vous. Même si vous avez des repères dans une bosse, varier rendra votre entraînement moins monotone Utilisez un cadence mètre pour être régulier et précis Concentrez-vous sur votre pédalage (voir application My Coach Vélo) Profitez des descentes pour travailler votre technique (voir application My Coach Vélo conseils trajectoire)

Le volume et l'intensité d'entraînement continuent à augmenter. La charge devient donc importante. Le milieu de ce mois sera l'occasion de lever un peu le pied avant d'attaquer la dernière phase de préparation. Cette semaine de « récupération » est nécessaire à l'assimilation de la charge d'entraînement des 6 semaines précédentes et la prévention de la fatigue des 6 semaines à venir. Respecter cette phase de récupération est essentielle pour faire progresser sa capacité de performance.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	CONSEILS
 SÉANCE FONCIER	⌚ 4h	⌚ 4h	⌚ 2h30	⌚ 4h30	⌚ 5h	Rouler en groupe permet de faire passer plus facilement les grandes séances. (utiliser l'application My coach pour trouver des partenaires d'entraînement)
 SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	 30 min échauffement  3 x 4 min allure soutenue, r = 4 min  Retour au calme 30 min	 30 min échauffement  3 x 4 min allure soutenue, r = 4 min  Retour au calme 30 min		 30 min échauffement  8 / 6 / 4 min allure soutenue, r = temps d'effort  Retour au calme 30 min	 30 min échauffement  8 / 6 / 4 min allure soutenue, r = temps d'effort  Retour au calme 30 min	Ces séances sont souvent difficiles mais cela vous permettra de progresser et être plus à l'aise le jour J.
 SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	 1h30  3 x bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) <ul style="list-style-type: none"> Allure soutenue Cadence de pédalage 60tr/min 	 2h  4 x bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) <ul style="list-style-type: none"> Allure soutenue Cadence de pédalage 60tr/min 		 2h  2 x 3 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) <ul style="list-style-type: none"> Allure soutenue Cadence de pédalage 60tr/min 	 2h30  3 x 3 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) <ul style="list-style-type: none"> Allure soutenue Cadence de pédalage 60tr/min 	<ul style="list-style-type: none"> Ne choisissez pas des pourcentages trop élevés A la fin de l'effort contrastez votre cadence avec une fréquence élevée, permet récupération et préparation aux changements de rythme

Le volume d'entraînement diminue légèrement alors que l'intensité augmente. Ce sont les semaines les plus sollicitantes. Veillez à bien optimiser votre récupération avec une alimentation et un sommeil adaptés.

CONSEILS :

- Stage en montage ou participation à une cyclo sportive en montagne un mois à trois semaines avant votre objectif
- Entretenez et testez votre matériel de course sur une grande sortie
- Testez votre ravitaillement liquide et solide (voir conseils application My coach Vélo)

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	CONSEILS
 SÉANCE FONCIER	 5h	 5h	 4h	 4h	Ne réduisez pas l'intensité d'effort en fin de sortie. Le jour J il faudra être performant après plusieurs heures d'effort.
 SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	 30 min échauffement  8 / 6 / 4 min allure soutenue, r = temps d'effort  Retour au calme 30 min	 30 min échauffement  8 / 6 / 4 min allure soutenue, r = temps d'effort  Retour au calme 30 min	 30 min échauffement  3 x 10 min allure soutenue, r = 10 min  Retour au calme 30 min	 30 min échauffement  3 x 10 min allure soutenue, r = 10 min  Retour au calme 30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez le matériel que vous utiliserez lors de votre épreuve • Ne cherchez pas à rallonger les séances, vous aurez besoin de fraîcheur
 SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	 2h30  3 x 4 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) <ul style="list-style-type: none"> • Allure soutenue 	 3h  3 x 4 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) <ul style="list-style-type: none"> • Allure soutenue 	 2h  2 x 5 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) <ul style="list-style-type: none"> • Allure soutenue 	 2h  2 x 4 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) <ul style="list-style-type: none"> • Allure soutenue 	Alternier position assise / danseuse en augmentant chaque semaine le temps passe en danseuse.





LES CONSEILS DU

DOCTEUR JACKY MAILLOT
MÉDECIN DE LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE CYCLISME ET
DES EQUIPES DE FRANCE

LA VEILLE

Cette base sera également à appliquer régulièrement les jours précédents

- 1/3 féculents : pâtes ou riz ou purée ou quinoa...
- 1/3 protéines : viandes ou poissons ou omelette...
- 1/3 légumes ou crudités ou soupe...

Eau, 1 fruit, 1 produit laitier selon les goûts

LE MATIN DE L'ÉPREUVE

- Pain, beurre, confiture
- Jambon ou omelette ou œufs brouillés ou œufs cuits durs
- Pâtes ou riz ou céréales type muesli avec lait animal ou végétal

Si impossibilité d'ingérer un repas le matin on peut faire appel à une collation complète de l'effort soit sous forme de gâteau ou de poudre à reconstituer riches en glucides.

Pour éviter tout problème digestif il faut respecter un délai d'environ 3 heures entre le dernier repas et le départ de l'épreuve.

BOISSONS ENTRE LE DERNIER REPAS ET LE DÉPART

- Boisson type boisson d'effort longue distance riche en malto dextrines diluée de moitié
- 1 bouteille avec moitié jus de fruits-moitié eau

PENDANT L'ÉPREUVE

BOISSON D'EFFORT ÉNERGÉTIQUE SYSTÉMATIQUE

Respecter les doses du fabricant.

Si température > 25 ° diluer les doses de moitié.

Partir sur la base de : 1 bidon par heure si possible qui permet des apports énergétiques sous forme de glucides à indice glycémique varié et des sels minéraux pour compenser les pertes sudorales.

ALIMENTATION SOLIDE

1 barre ou 1 apport solide par heure (fruits secs, pain d'épice ...).

Réserver les gels d'apport énergétique pour la dernière heure de l'épreuve (20 g de glucides) et boire une gorgée d'eau lors de l'ingestion.



Il faudra expérimenter ce « protocole » diététique notamment les boissons énergétiques et le repas du matin, auparavant lors des entraînements préparatoires à l'épreuve et non le jour J.

APRES L'ÉPREUVE

- Boisson alcalinisante : Vichy, Badoit ...
- 1 jus de fruit
- 1 collation solide 1 heure après ; l'arrivée avec produits laitiers, céréales ...