

ALAIN ROUX NOUS FAIT PARTAGER SON EXPERIENCE D'ENTRAINEMENT DE CYCLO

Ayant abordé avec différents licenciés lors d'entraînements mon expérience vécue en 2013 avec Vélo Magazine, j'avais avancé l'idée de faire un résumé.

Ce résumé, sans prétention aucune que celle de partager, va retracer les grandes lignes de l'entraînement qui nous a été proposé, grandes lignes dont s'inspire globalement la planète cyclisme !

Quelques réflexions qui motivent ma démarche :

1 - J'aime partager mon expérience, Positive ou négative à partir du moment où elle peut être utile aux autres.

2 - Licencié depuis 1991 et pratiquant depuis, à raison de 3 à 5000km selon les années ,entre fév/mars et octobre, avec toujours 2 ou 3 objectifs précis de cyclosporatives, autour de juin juillet.

3 - J'ai souvent fait un petit programme d'entraînement sur 3 mois pendant des années faute d'avoir plus de temps et j'en étais satisfait, ce qui faisait dire à des copains : "toi tu n'as pas besoin de beaucoup de km". Eh bien non, c'est parce que ces kms-là je les faisais de façon spécifique déjà en m'inspirant de revues, en suivant de grandes lignes, qui se sont affinées aujourd'hui.

4 - Il y a longtemps que l'on sait comment il faut s'entraîner mais le milieu cycliste est tellement conservateur et fermé que la théorie consistant à faire des bornes à la vie dure ! Oui il faut en faire, mais il y a des limites et des erreurs à ne pas faire.

5 - Et essayer de bien s'entraîner, ce n'est pas pour battre des records, vouloir battre son pote coûte que coûte, (même si c'est l'objectif de certains), c'est pour progresser, sans mettre sa santé en danger, et y trouver du bien être! et des satisfactions comme celle de faire une super journée de vélo en montagne, lors d'une cyclo et de ne pas se sentir cuit le soir, ni le lendemain et c'est possible!

Dès les premiers contacts l'an dernier avec Vélo Mag il nous a été demandé comment on s'entraînait, avec un cardio, avec un capteur de puissance, sans rien de tout cela, si on connaissait nos caractéristiques physiologiques, si on avait fait un test d'effort, etc. Juste pour mieux nous connaître! Et c'est vrai que pour s'entraîner en respectant notre "moteur " mieux vaut connaître les différents régimes auxquels on peut le soumettre.

Pour le faire travailler en endurance douce, en critique ou en PMA il vaut mieux se connaître, sinon on risque de faire des bornes qui vont fatiguer. (Des progrès au début et puis de la fatigue longtemps, longtemps.....).

Connaître ses pulsations pour rouler en endurance, il faut connaître ses puls max, et ensuite on peut déterminer les zones d'intensités pour les différents entraînements.

Voici les plages d'intensités d'efforts en fonction de sa fréquence max : endurance de base entre 60% et 75% de la fréquence card max (fcm). Entre 75% et 95% il y a progressivement de la production d'acide lactique, qui parasite le fonctionnement musculaire et à partir de 95% de sa fcm, c'est ce que l'on appelle la puissance maximale aérobie PMA où l'on peut rester de 5 à 7 minutes et l'entraînement dans cette zone permet d'augmenter notre puissance et de repousser le temps de maintien de l'effort à cette intensité.

Travailler donc en endurance de base chaque fois que c'est possible. C'est le foncier, c'est bon toute la saison, c'est le mode échauffement, retour au calme, sorties en groupe du début de saison.

Et au-dessus, entre 75% et 95%, il faut faire des séances, en fractionnant son effort. Plus on monte plus les efforts sont d'une durée courte!

Exemple: échauffement entre 60 et 75 % 30min au moins, puis PMA à 95% : 8 fois (30s d'effort à 95% suivi de 30s de récup à 60%), puis encore 8 fois, avec une récup de 5 min entre les 2 séries.

Ceci est un exemple, qui peut être modulé en 6 fois au lieu de 8 ou en 45s au lieu de 30s ou en 1min ou en 3 min et chaque fois que l'on augmente la durée de l'effort, on diminue le nombre de fois une séance ainsi par semaine c'est suffisant, et 2 séances d'endurance permettent de bien débiter la saison. Ensuite on peut passer à 2 séances spécifiques et ne pas faire les 2 mêmes. En fév/mars par exemple, on peut faire du 30s/30s et sur une autre séance du 2min/2min, avec 4 fois au lieu de 8.

Courant avril, l'an dernier, on est passé à des séances de PMA, de 4 fois 5min à 95% avec 3 min de récup, en côte, d'abord côte d'Aynac, puis côte du Pendit (au lieu de le monter à fond, d'une seule fois).

Pour des séances plus complètes vous pouvez consulter des revues type CycloPassion ou vous pouvez me contacter, je vous dirai exactement ce que l'on avait donné aux plus vieux, ensuite il faut adapter avec son âge, et l'idéal est de faire un test d'effort pour bien se connaître!

Dans tous les cas mon but est de vous faire réfléchir afin de pratiquer le mieux possible. Pour ma part je m'en trouve mieux, je récupère mieux.

Bonne lecture,

Alain ROUX