

Une bonne préparation physique

Le plan de saison

Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	
P.P.G.			Préparation spécifique			Objectifs			Transition			
D.G. 1a	D.G. 1b	D.G. 1c	D.G. 2a	D.G. 2b	Préparation compétition	Objectif 1	Entretien	Objectif 2	Objectif 3	Entretien	Objectif 4	Récupération Active
12 microcycles			12 microcycles			16 microcycles			12 microcycles			

Macrocycle de Préparation Physique Généralisée (P.P.G.) :

Cette phase souvent négligée est pourtant importante, car elle permet de poser les fondations de la nouvelle saison. Elle vise au développement et à l'amélioration des capacités cardio-vasculaires et respiratoires, au renforcement musculaire et à la progression des aptitudes neuro-motrices. Tout en gardant une séance de vélo (maintient du coup de pédale) par semaine, pratiquer d'autres sports. Le travail durant cette période, se fera essentiellement dans le domaine aérobie, à raison de 3 séances par semaine.

Macrocycle de Préparation Spécifique:

Cette phase est le prolongement logique du travail d'entraînement général. Les objectifs physiologiques restent les mêmes, mais ils sont réalisés en vélo. On y ajoutera le travail dans le domaine tactique (apprendre à rouler en peloton) et biomécanique (vélocité, souplesse et puissance). La charge de travail ira en s'accroissant. Lors du deuxième mésocycle (DG 2b), on commencera le travail en intensité, qui peu à peu prendra de l'importance, en prévision de la préparation aux premières compétitions. On garde au moins 3 séances par semaine.

Macrocycle objectifs:

Dans cette phase, on cherchera à acquérir une forme optimale au moment des objectifs. La programmation de l'entraînement se fera en fonction des objectifs du compétiteur. Durant cette phase la charge de travail sera élevée, il faudra penser à aménager des microcycles de repos relatif.

Macrocycle inertie:

La fin de saison approche, on cherchera surtout à maintenir la forme acquise en vue d'un dernier objectif. La charge globale de travail sera réduite progressivement, en donnant la priorité à un entraînement qualitatif. La saison est finie, place à un dernier microcycle consacré à la récupération. On conservera une activité sportive réduite, en Aérobie. Il faut éviter une trop longue période d'inactivité.

La préparation d'un objectif

Le mésocycle du 29/03 au 25/04/99

Microcycles	29/03 au 04/04	05/04 au 11/04	12/04 au 18/04	19/04 au 25/04
Types	FONCIER	INTENSITE	INTENSITE	REPOS RELATIF

Les Microcycles

FONCIER

Ce microcycle a pour objectif d'améliorer les qualités d'ENDURANCE. Dans cette phase de préparation, le travail se fait essentiellement dans le domaine AEROBIE, sans recherche de performance.



On travaillera donc en priorité:

- ⇒ l'ENDURANCE FONDAMENTALE et ACTIVE durant la plus grande partie de la sortie.
- ⇒ l'ENDURANCE CRITIQUE lors de temps forts (côtes, vent de face ou latéral).

	Durée	Parcours	Forme de travail	Répétitions	Exercices
Lu	1h à 1h 30	P	EF	0	
Ma	2h à 2 h 30	V	EF + EA + EC	RL	3 x 10 min ou 1 col * R 1
Me	2 h à 3 h	V / C	EF + EA	0	
Je			Récupération		
Ve			Récupération		
Sa	1 h à 1 h 30	P	EF + AI	R AI	3 x 200 m * RT
Di			COMPETITION		

INTENSITE

La charge de travail de ce microcycle est très indigeste, puisque l'on maintient un gros volume de travail tout en y ajoutant l'intensité. Ce microcycle est à manier avec précaution, surtout en cadet. Ce microcycle permet de travailler tout le registre du développement cardio-vasculaire.

	Durée	Parcours	Forme de travail	Répétitions	Exercices
Lu	1 h	P	EF	0	
Ma	1 h 30 à 2 h	V / C	EF + EA + EC + PMA	RC	4 ou 6 x 1 min * R 1
Me	2 à 2 h 30	V / C	EF + EA + EC + PA	RL	4 x 5 min * R 1/2
Je			Récupération		
Ve			Récupération ou EF + AI		
Sa	1 h à 1 h 30	P	EF + AI ou COMPET.	R AI	3 x 200 m * RT
Di			COMPETITION		

REPOS RELATIF

C'est le microcycle le plus court. On y travaille :

- ⇒ Endurance Fondamentale et Active,
- ⇒ Anaérobie Alactique pour ne pas fatiguer l'organisme,
- ⇒ L'intensité durant la course du dimanche.

Le respect d'un microcycle de repos relatif par mésocycle est primordial pour la récupération, il permet de durer dans la saison et dans la carrière.

	Durée	Parcours	Forme de travail	Répétitions	Exercices
Lu			Récupération		
Ma	1 h 30 à 2 h	P / V	EF		
Me	2 h à 2 h 30	P / V	EF + EA		

Abréviations

Parcours	Forme de Travail	Répétitions	Récupération
P Plat	EF Endurance Fondamental EA Endurance Active	R AI Répétition Alactique R La Répétition Lactique	R 1 Au moins égal au Temps d'effort
V Vallonné	EC Endurance Critique	RC Répétition Courte	R 1/2 Egal à la moitié du Temps d'effort
C Cols	PA Puissance Aérobie PMA Puissance Maximale Aérobie L Lactique AI Alactique	RM Répétition Moyenne RL Répétition Longue	RT Récupération totale

Je			Récupération		
Ve			Récupération		
Sa	1 h à 1 h 30	P	EF + AI	R AI	6 x 200 m * RT
Di			COMPETITION Ch . Est		

Pour un entraînement de qualité

Principes généraux

En 1986, un gigantesque travail fut entrepris pour synthétiser les nombreuses connaissances recueillies sur l'entraînement. Il s'agissait de tirer de cette compilation, des principes d'entraînement éprouvés, pour apporter de la rigueur, dans un domaine où c'est souvent l'empirisme qui domine.

- On sait désormais que la progression des aptitudes physiques dépend principalement de l'intensité de l'exercice. Une séance de plus de 35 minutes à vitesse moyenne équivaut à des efforts nettement plus brefs mais aussi beaucoup plus intenses. Cela signifie en clair, que l'on tire plus de bénéfice d'un entraînement d'une heure en terrain vallonné, que d'un entraînement de deux heures en terrain plat.
- La fréquence des sorties en cours de semaine constitue aussi un autre paramètre important pour la progression. On compte qu'il faut au moins 3 à 4 séances hebdomadaires.
- En revanche on remarque que le volume d'entraînement joue assez peu. Si l'on compare des athlètes d'aptitudes similaires, on ne remarque pas de relation nette entre la charge de travail et les progrès. Il ne sert donc à rien de s'entraîner comme un forcené.

En bref, on pourrait dire que si l'on veut progresser, il faut s'entraîner assez souvent, même si c'est brièvement. Plus la sortie sera courte, plus elle sera intense. Mais attention, l'organisme a aussi besoin de récupérer, pour « digérer » les sollicitations, d'où les microcycles de repos relatif, ainsi que les mésocycles d'entretien.

Les Fréquences Cardiaques de travail

La base de tout, est la fréquence cardiaque maximale (F.C. Max.) que l'on peut atteindre. On peut la déterminer de deux manières:

- Par calcul, elle s'obtient en faisant $220 - \text{âge}$. Mais, cette formule peut manquer de fiabilité chez des individus bien entraînés.
- Par un petit test à faire seul. Après un bon échauffement, réalise un effort en accélération progressive qui au bout de 2 minutes doit être maximal. Maintien l'allure durant encore 1 minute. Si durant cette phase votre F.C. n'augmente pas de plus de 5 pulsations, tu peux considérer que tu as atteint ta F.C. max.

Calculer ses seuils
Fréquence Cardiaque de travail
 =
F.C. Repos
 +
(F.C. Max. - F.C. Repos)
 X
% de l'Intensité

Domaines	Zones de travail	Intensités	Mes F.C.
AEROBIE (Volume)	Endurance Fondamentale	50 à 70 %	
	Endurance Active	70 à 80 %	
	Endurance Critique	80 à 90 %	
	Puissance Aérobie	90 à 95 %	
ANAEROBIE (Intensité)	Puissance Maximale Aérobie	+ de 95 %	
	F.C. Maximale	100 %	

Quelques conseils pour les séances d'entraînement

- Evite de rouler toute la sortie à la même allure, à la longue cela engendre la monotonie. Par ailleurs, le travail en fractionné, par l'introduction d'une phase de récupération, empêche l'accumulation des produits de fatigue dans le sang. L'intensité d'un entraînement en fractionné pourra ainsi être plus importante que lors d'un exercice en continu, avec un degré moindre de fatigue. Par ailleurs, il a été démontré que le temps de récupération détermine l'efficacité de l'exercice fractionné, puisque c'est lors de cette phase que l'organisme stabilise les acquis nouveaux.
- Le travail en fractionné s'il est bien conduit apporte de réels bienfaits lorsqu'il est bien conduit. Par contre si les règles ne sont pas respectés, il peut rapidement conduire au surentraînement; aussi respectez les règles de travail figurant dans le tableau ci-dessus. La récupération est un aspect très important de ce type de travail.
- Utilise les braquets de compétition durant les temps d'effort.

