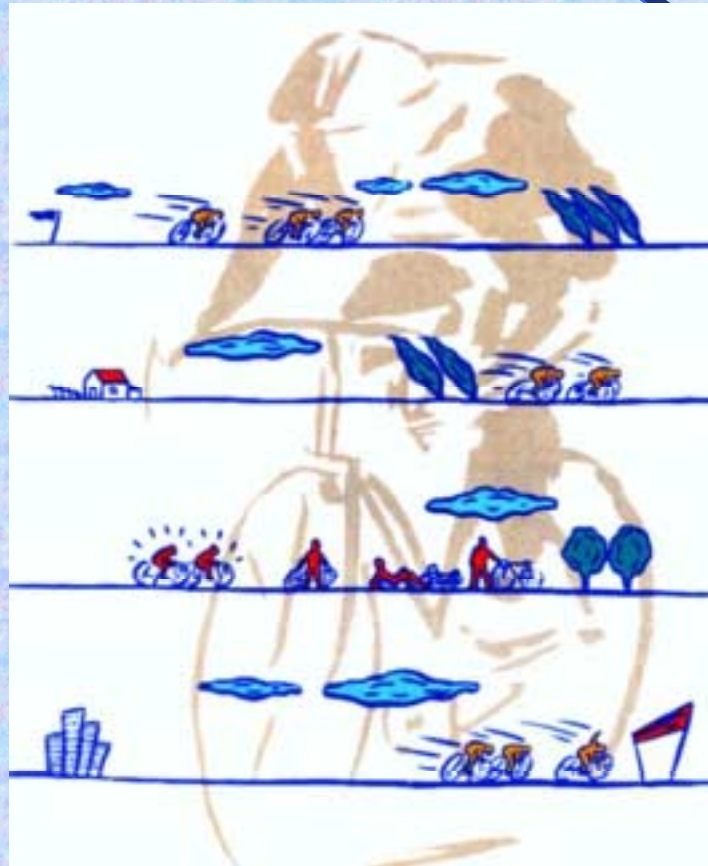


# L 'entraînement et l 'hygiène de vie



# La Performance C'est Quoi ?

Un bon entraînement

Une diététique adaptée

Un geste technique idéal

Un moral d'enfer

Un athlète bien formé

Des aspects non maîtrisables comme la génétique

# L'entraînement



- Il est programmé.
- Il est progressif.
- Il est contrôlé.
- Il est indispensable.

# Définir la programmation

**« La répétition régulière et programmée d'exercices est appelée entraînement ou préparation physique. Ce travail permet à l'organisme de s'adapter à l'effort, augmentant les potentialités en vue de l'amélioration de la performance. »**

**François MAYER**

**C.T.R. du Comité IDF**

# La programmation

## Les grands principes :

- ① **Respecter une progression.**
- ① **Tenir compte de la spécificité du sport pratiqué.**
- ① **S'entraîner selon un programme adapté..**
- ① **Varier les exercices d'entraînement.**

# Respecter une progression :

**Dans sa carrière**

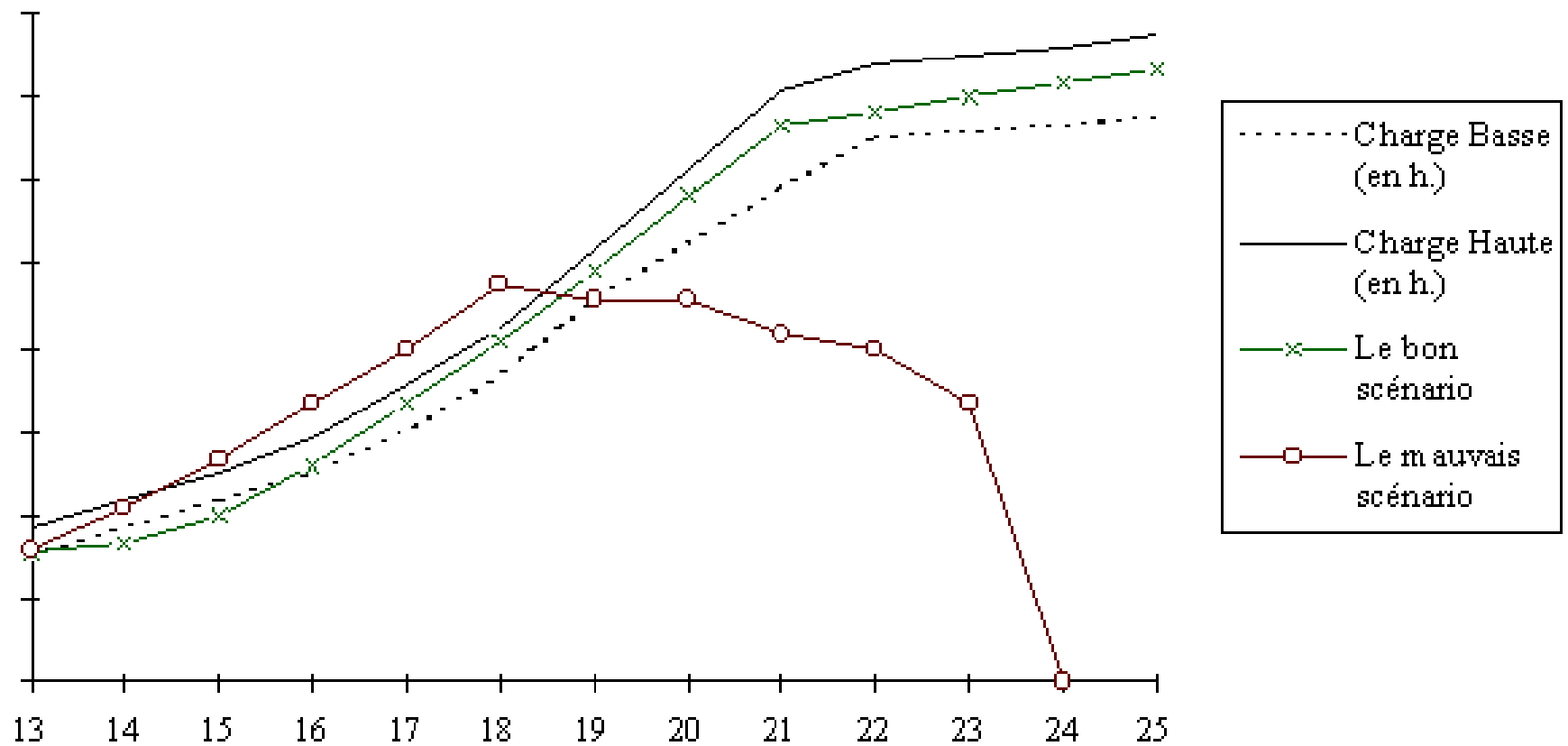
**Dans sa saison**

**Dans les séances d'entraînement**

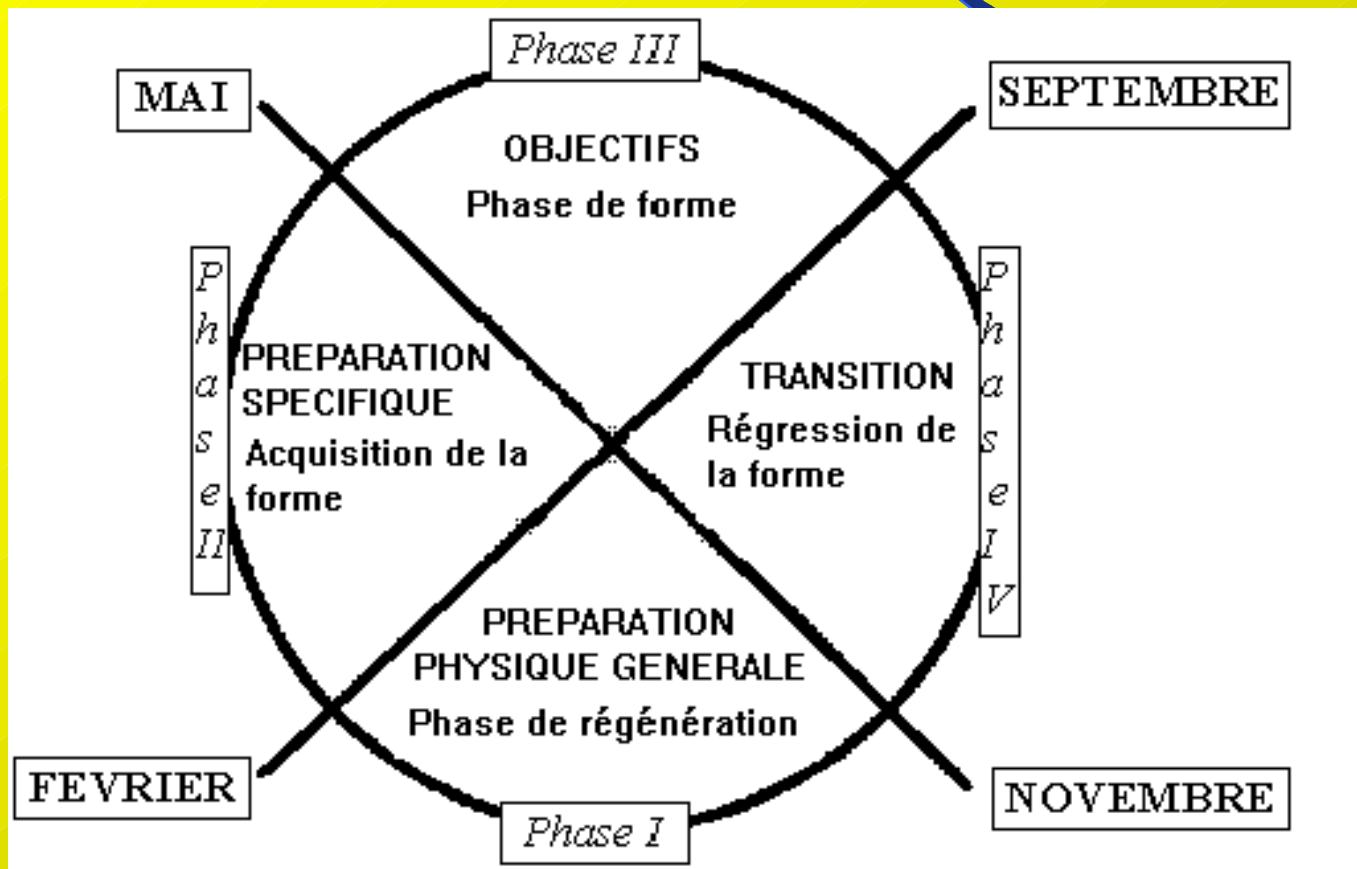
**À l'intérieur de la séance**



# Le plan de carrière



# Le plan de saison





# Les séances

**Différentes séances selon la période de la saison :**

**VOLUME**

**INTENSITE**

**RECUPERATION**

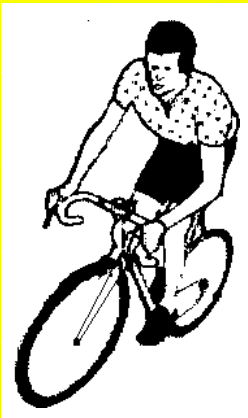
**Différents moments dans la séance elle-même :**

**ECHAUFFEMENT**

**TRAVAIL SPECIFIQUE**

**RECUPERATION**

# Tenir compte de la spécificité du sport pratiqué.



**Route :**

**Compétition ou  
cyclotourisme**



**Vitesse, Kilomètre,  
Poursuite, Keirin,  
Course aux points,  
Record de l'heure.**



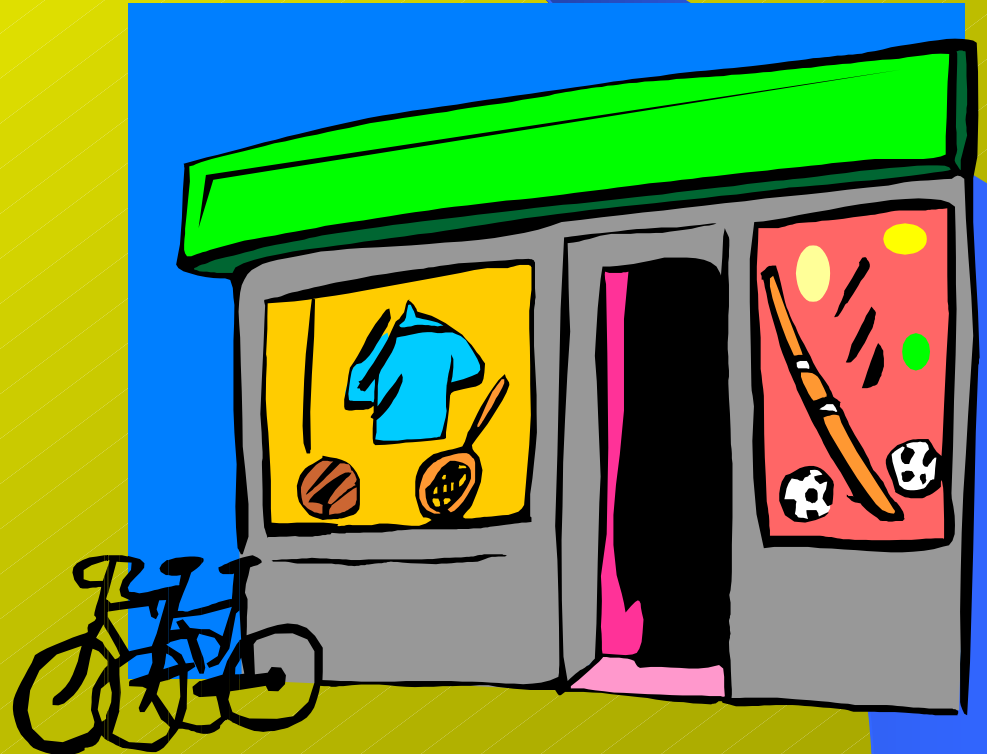
**Cross Country**

**Descente**

**Trial**

# Adapter le programme :

- À la catégorie.
- Au passé sportif de l'individu.
- A son potentiel physique.
- Aux objectifs qu'il se fixe dans sa pratique.



# Quelques règles de base pour s'entraîner

- Faites de la piste, du VTT et de la route.
- Alternier le travail en volume et en intensité.
- Pensez aux périodes de récupération.
- Travaillez toutes vos qualités athlétiques.



# Les qualités athlétiques

- Endurance
- Résistance
- Vitesse d'exécution
- Détente
- Souplesse du corps
- Puissance musculaire (= Force x Vitesse)



# Le contrôle de l'entraînement

- Tout au long de la saison grâce au carnet d'entraînement.
- Ponctuellement par des tests physiques (Ruffier, en laboratoire, etc.).
- Durant l'entraînement grâce au cardiofréquencemètre.

# La Diététique



- Des aliments adaptés,
- pour un carburant musculaire adapté à l'effort.
- Il faut donc manger juste !

**Voici quelques éléments !**

# Les Catégories D'aliments

*Les glucides*

**Les boissons**

*Les lipides*

*Les protides*



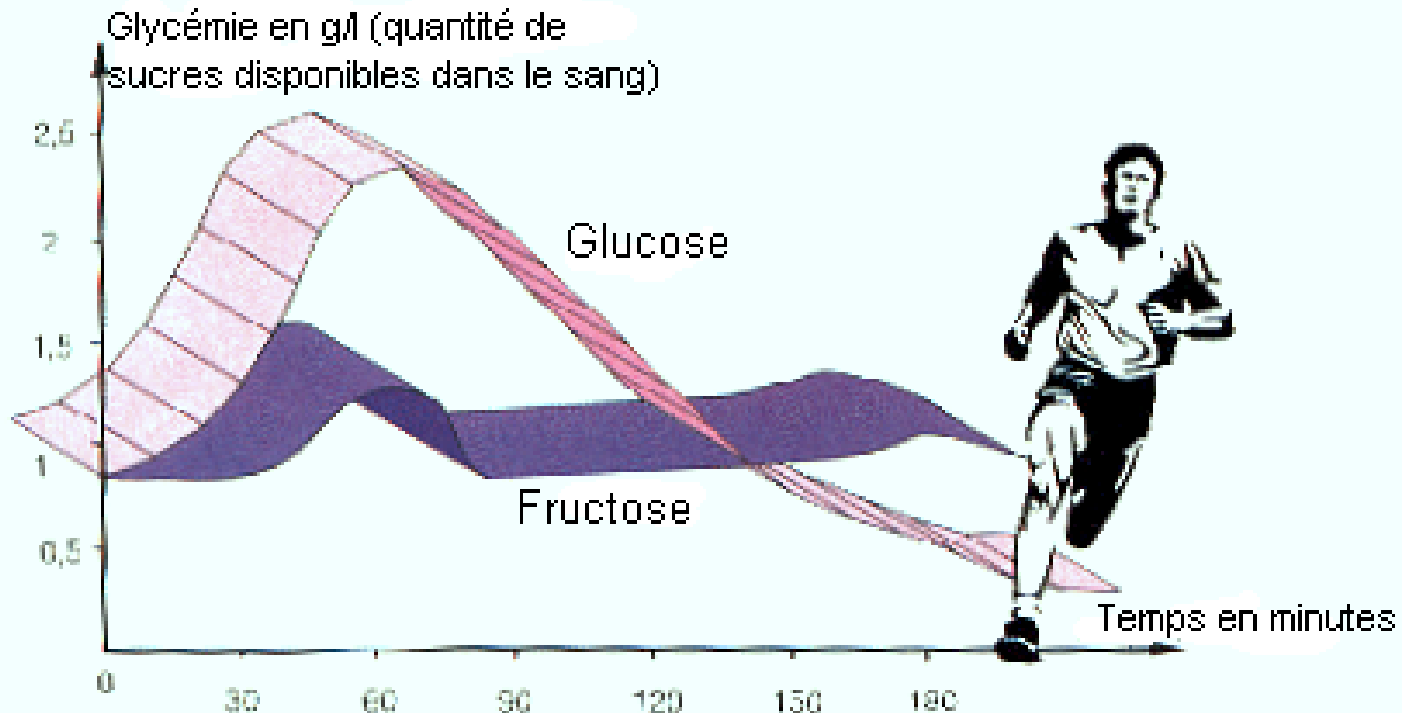
# Les Glucides

- Sucres rapides, à l'effort.
- Sucres lents, lors des repas.
- Un troisième élément doit être pris en compte, l'index glycémique.



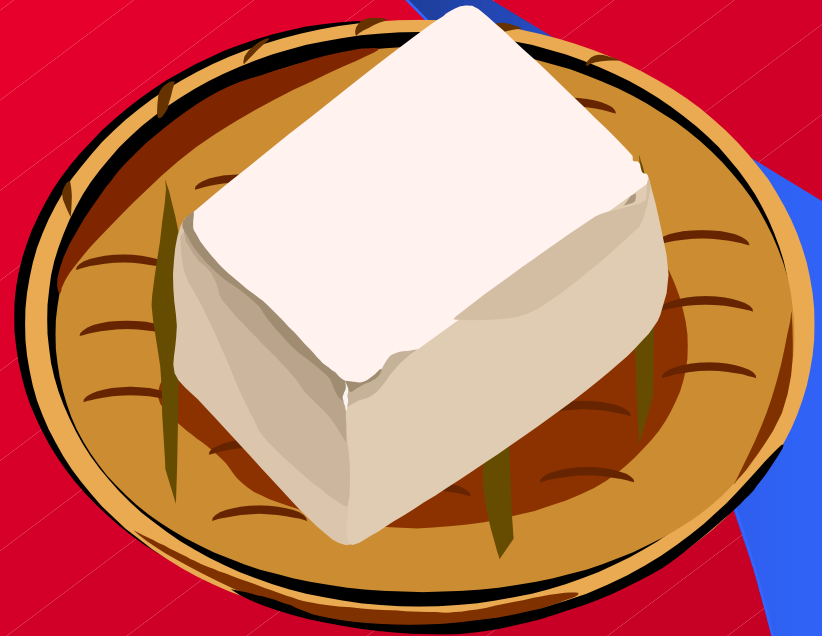
# Tous les « sucres » n'ont pas la même valeur !

## COURBE DE GLYCEMIE



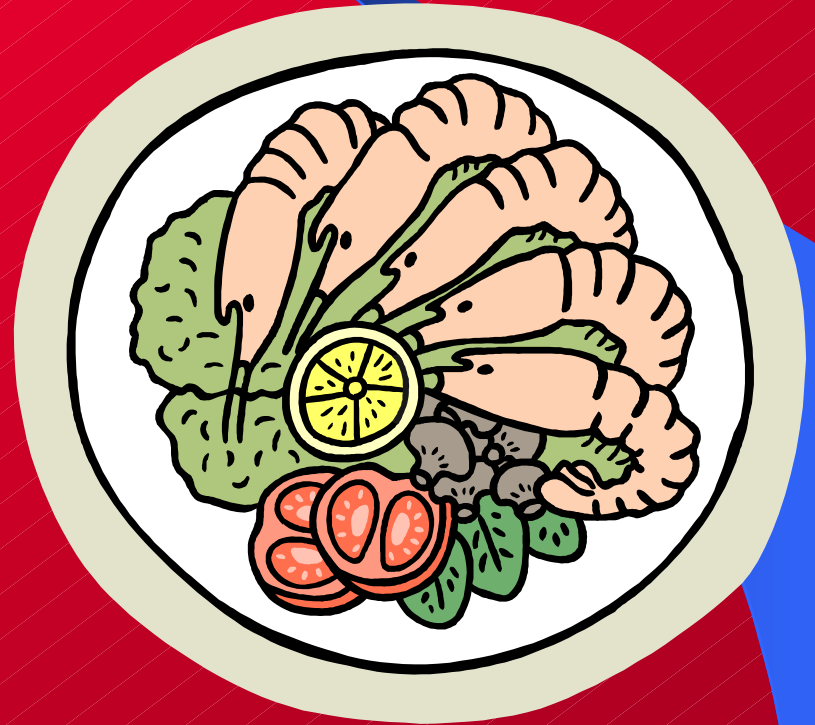
# Les Lipides

- Des acides gras essentiels,
- mais en quantité limitée.
- La tendance serait de les éliminer, mais il restent indispensables.



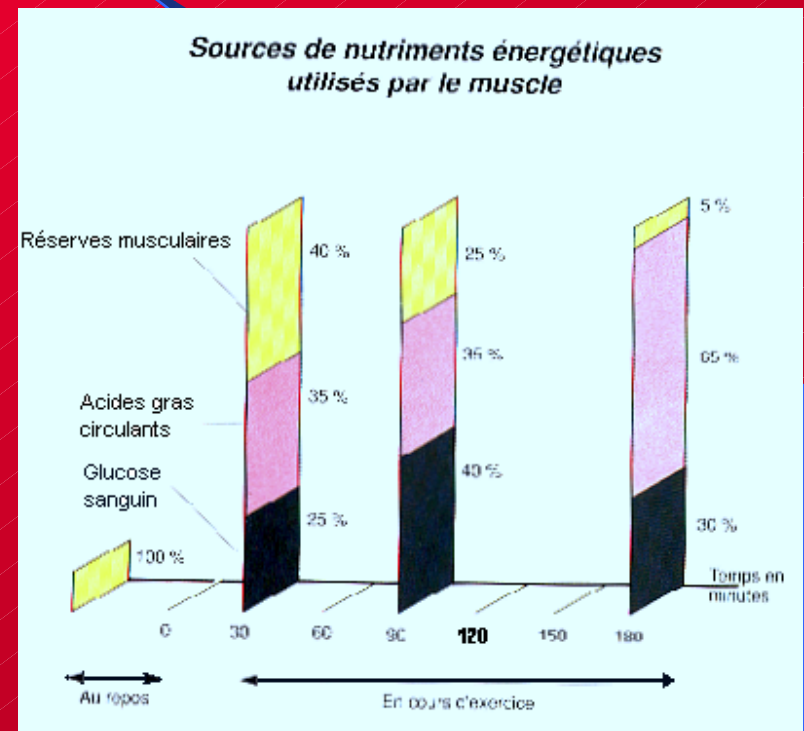
# Les Protides

- Des éléments essentiels pour la construction du corps, et donc pour la récupération.
- Ils sont d'origine animale ou végétale.
- Pour un bon équilibre, il faut prendre des protides provenant des deux règnes.



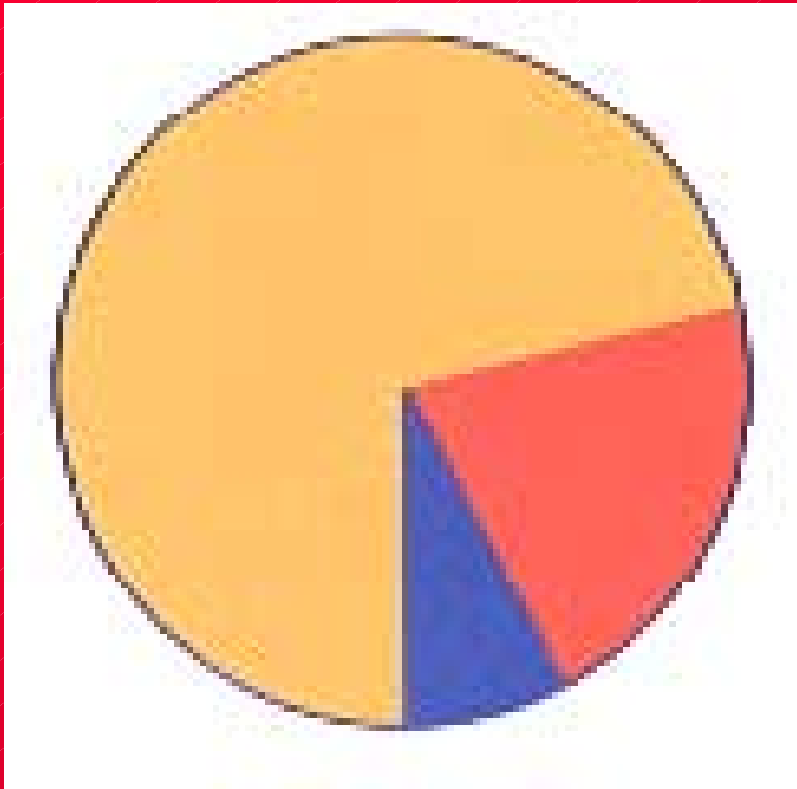
# Le Bon Carburant Au Bon Moment

- Le carburant utilisé par le muscle change en fonction de la durée de l'effort.
- Glucides, Lipides et Protides sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.



Quelle sera la répartition de la ration alimentaire ?

# Répartition de l'apport



- Glucides 60 à 70 %
- Lipides 20 à 30 %
- Protides 10 à 15 %

# La Biomécanique



- C'est la science du mouvement.
- Elle vise à améliorer le geste sportif.
- Pour le cycliste, le travail porte sur la position et le coup de pédale.

# La position du cycliste

La position du cycliste est déterminée par les points d'appui de celui-ci sur sa machine. Ces points sont :

- les pédales,
- la selle,
- et le guidon.

De ces trois points, l'un est fixe : les pédales, mais un réglage peut être effectué par l'intermédiaire des chaussures. Par contre, les deux autres points d'appui peuvent être réglés en hauteur, vers l'avant ou vers l'arrière. Les réglages s'effectuent dans l'ordre suivant :

- hauteur de la selle,
- avancement ou recul de la selle,
- hauteur du guidon et longueur de la potence.



# La Psychologie du Sportif

- L'environnement social et familial joue également un rôle.
- Ces facteurs ajoutés à notre vécu déterminent une image de soi, qui pour la performance doit être la plus positive possible.
- Tous ces éléments déterminent ce qu'on appelle habituellement LE MORAL.

# Un esprit sain dans un corps sain

- Soigner son corps en évitant les excès.
- Se libérer l'esprit avant la compétition.
- Avoir une approche tactique de la compétition.
- Respecter l'adversaire et l'organisateur.
- Ne pas oublier que les règles sont faites pour nous servir.

# A garder à l'esprit

- A l'entraînement le port du casque est vital.
- Au retour de l'entraînement pensez à faire des étirements musculaires.
- Le repas suivant l'entraînement, aide à la récupération.



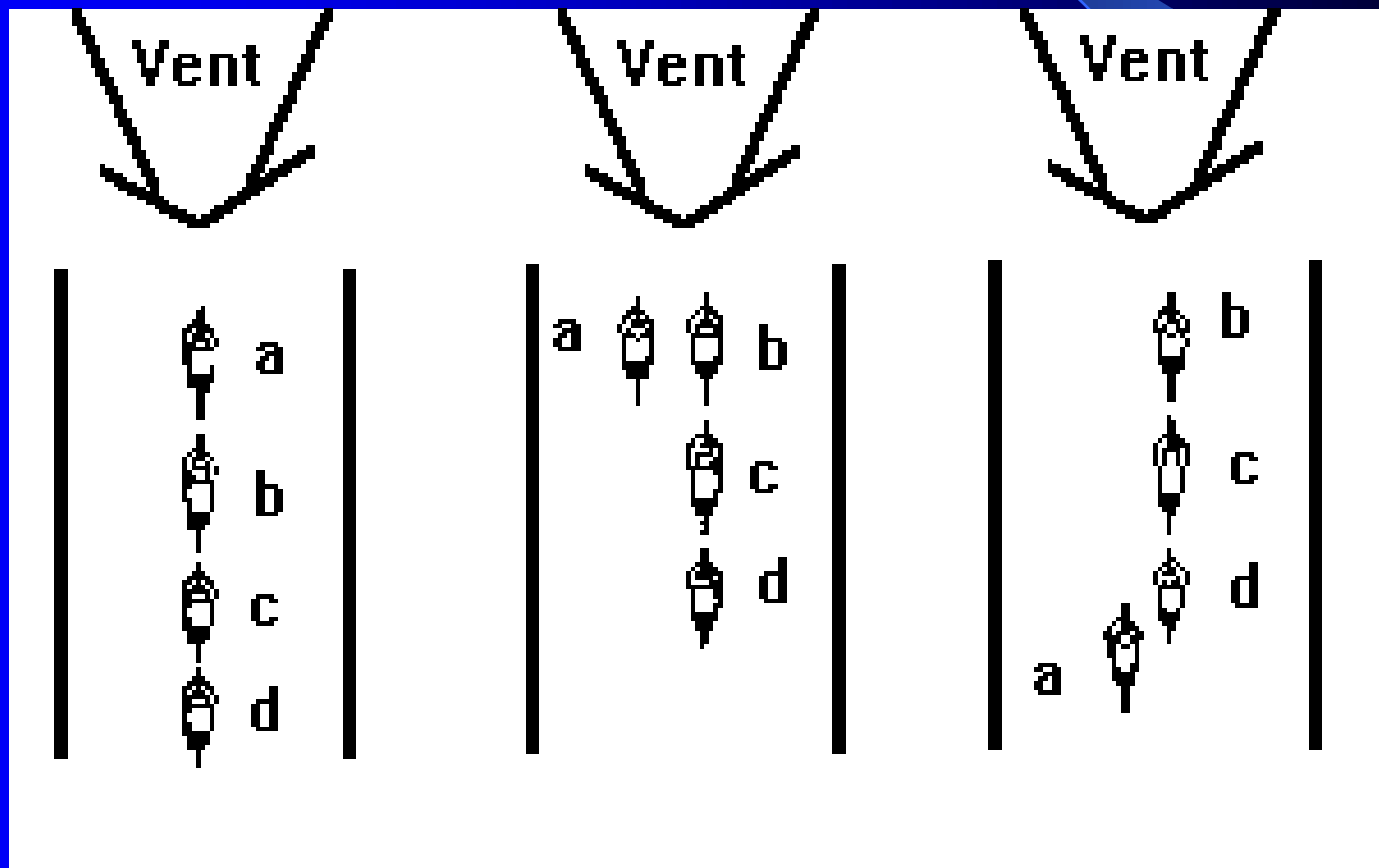
# Pour bien aborder la compétition

- Pensez à votre licence.
- Engagez-vous à l'avance.
- Préparez votre matériel la veille.
- Faites une liste des effets indispensables pour éviter les mauvaises surprises au moment d'arriver sur le lieu de l'épreuve.
- Respectez la règle des 3 heures.
- Pensez à vous alimenter en course.



# Aspects tactiques (1)

Se relayer avec « vent de face »



# Aspects tactiques (2)

Se relayer avec « vent latéral »

