

Pour conquérir son Everest



Il est agréable et intéressant de s'entraîner à plusieurs, mais aussi nécessaire de se ménager des sorties individualisées.

Chaque année, au début de l'automne, nombre d'entre nous cherchons un objectif pour la saison à venir. Une sortie exceptionnelle, un défi plus ou moins sportif, bref quelque chose de motivant qui nous semble accessible, à condition de s'y préparer sérieusement.

Cette recherche d'objectif pour la prochaine saison, point d'orgue des mois à venir représente en quelque sorte un Everest pour lequel il va être nécessaire de « s'équiper ». Comment ? En optimisant les nombreux paramètres constitutifs de la forme et plus généralement de notre santé. Nous ne pouvons, dans ces pages qu'encourager cette logique de projet, cible qui nécessite une hygiène de vie à la hauteur des ambitions. Nous allons essayer d'accompagner cette démarche en la rendant la plus complète et la plus cohérente possible.

Quel objectif ?

Réaliste, mais avec un soupçon d'utopie. Il va de soi qu'il ne s'agit pas de se fixer des objectifs extrêmes, irréalistes. Cependant, pour être attractif, il faut une dose de défi. Pourquoi pas une longue (voire très longue) distance, sur plusieurs jours. C'est en effet un format qui permet de mobiliser des ressources déterminantes dans la constitution du capital santé.

Maintenant, à quel moment de l'année placer cet objectif ? L'idéal serait l'été, de préférence en fin d'été, de façon à profiter des beaux jours pour peaufiner la forme. Le pic serait donc, par exemple, pour l'été 2019. Mais attention à ne pas tout miser sur un seul objectif. Il y a quelque imprévu qui peuvent contrarier le projet. Il nous faut donc prévoir quelques étapes intermédiaires (sous objectifs).

> EXEMPLE POUR UN OBJECTIF PRINCIPAL FIN AOÛT 2019

Évolution de l'état de forme



Le vélo, mais pas que...

Rappelons que le vélo n'est pas un sport complet. Aussi, dans ce programme annuel, n'oublions pas d'aller explorer quelques activités complémentaires. Le vélo sollicite de manière importante les filières énergétiques en mobilisant

des masses musculaires volumineuses. Il est donc nécessaire d'apporter ces masses musculaires l'oxygène nécessaire.

La ventilation et la circulation sanguine sont sollicitées à la mesure de puissance engagée. Dès qu'une côte

présente, il faut mettre de la puissance. Nous verrons qu'il ne s'agit pas d'aller au-delà du raisonnable pour ceux qui présentent quelques facteurs de risque. Pour les autres, un entraînement adapté va permettre de développer réellement et durablement ces ressources potentielles.

Mais il est utile de rappeler qu'il n'y a pas que le bas du corps. Le haut mérite également toute notre attention. De la sangle abdominale et la zone sacro-lombaire, jusqu'aux plus hautes vertèbres : toute une structure dont il ne faut négliger aucune pièce. Mais comment intégrer le cyclisme dans un ensemble d'activités complémentaires ? Profitons de la période hivernale pour diversifier nos pratiques physiques.

Soit en club, soit chez soi, gym ou renforcement musculaire, yoga ou eutonie, natation, marche sportive (ou non), ski de fond ou raquettes pour les montagnards. Bref, le choix est vaste. Mais attention, ce n'est pas une raison pour raccrocher le vélo. Même lorsque la météo n'est pas favorable, il est toujours possible de trouver une fenêtre pour aller pédaler. Une séance courte qualitative fera l'affaire. Arrêter une activité qui faisait partie de l'équilibre physiologique, et c'est plusieurs semaines de rééducation nécessaire. Si vous nous permettez cette comparaison : deux mois sans se brosser les dents, bonjour les dégâts et c'est plusieurs séances de détartrage à prévoir !

Pratiquer pour soi, mais avec les autres

La santé, ce n'est pas qu'une question de physiologie et de biomécanique, c'est aussi le plaisir de relations sociales harmonieuses. Rappelons cette définition de la santé selon l'OMS : « (...) *Équilibre physique, mental et social* ». Ce facteur social est loin d'être négligeable. En particulier lorsqu'il s'agit de s'organiser pour réaliser un défi. À plusieurs, nous avons plus de chance de réussite. « *Tout seul, je vais vite... Ensemble on va loin* » texte de Grand Corps Malade inspiré d'un proverbe africain. Pourquoi est-ce mieux ensemble ? Tout d'abord grâce à l'émulation d'un groupe qui stimule, mais aussi parce que, lors d'un projet collectif, se mettent en place des solidarités, des contrats moraux... Bien entendu le club est un lieu où ces projets de longs périple se fomentent, mais ce n'est pas l'unique voie. Une limite, toutefois à un défi club : lors de la préparation, il est agréable et intéressant de s'entraîner à plusieurs, mais aussi nécessaire de se ménager des sorties individuelles pour ne pas dire individualisées. À chacun son rythme, à chacun son cœur. Un simple cardiofréquencemètre le confirmera.

Comment programmer ?

Se préparer c'est s'entraîner. L'entraînement n'est pas réservé aux élites sportives. La programmation de cette préparation sur un an, c'est un peu comme si nous construisions différentes pièces d'un puzzle qu'il nous faudra assembler pour le jour J.

Construisons les différentes pièces du puzzle :

- Un bon « moteur » c'est-à-dire des muscles (et des tendons) de qualité, ancrés sur une solide structure osseuse, des articulations stables avec amplitude optimale.
- Un cœur et un système cardiovasculaire en bon état. Diminuons les facteurs de risque que sont : l'hérédité, l'âge, le sexe (non modifiables), mais aussi le tabac, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité et le facteur qui monte en flèche : la sédentarité. À ce propos, un type de sédentarité progresse à grands pas. Le sportif sédentaire. Celui qui a, effectivement, une activité physique le dimanche, mais qui a multiplié par cinq ou plus son temps assis devant son écran.
- Une « cylindrée » et une endurance augmentées ou entretenues (pour les seniors).
- Une ventilation efficace.
- Et le ventre ? Redonnons à nos intestins la place qu'ils méritent. Notre flore intestinale (microbiote) et la juste perméabilité de notre paroi intestinale doit faire l'objet de la plus grande attention. Et la qualité de cette flore est, bien entendu, largement conditionné par ce que nous mangeons. Il nous faut donc adopter une hygiène alimentaire en rapport à notre entraînement. C'est l'occasion de faire un petit bilan nutritionnel.

Quelques bilans d'étape pour se rassurer

Bilans au cours desquels, il va nous être possible de mesurer nos progrès. ➔

> PROGRAMME

Comment planifier sur plusieurs mois

Exemple pour une Diagonale, fin août 2019

	TYPES D'ENTRAÎNEMENT	EFFETS ATTENDUS
SEPTEMBRE-OCTOBRE 2018	2 sorties par semaine : • 1 longue, en zone de confort + quelques séquences courtes (2 à 5 minutes) à allure plus soutenue • 1 courte, qualitative de type Interval Training	• Entretenir les qualités acquises pendant l'été
NOVEMBRE 2018 À FÉVRIER 2019	• 1 ou 2 sorties vélo par semaine • 1 ou 2 autres activités complémentaires	• Ne pas raccrocher • Solliciter le haut du corps
MARS-AVRIL-MAI 2019	• 1 sortie longue en club sans aller dans le rouge • 1 sortie courte de type Interval Training • 1 sortie au feeling de type plaisir	• Développer en parallèle : puissance et endurance
JUIN-JUILLET 2019	• La sortie club plutôt longue (3 h) • Des brevets de longues distances • Garder la séance qualitative de type d'Interval Training	• Puissance et endurance • Se tester, mesurer ses progrès • Régler les problèmes de « posture »
AOÛT 2019	• La sortie club allongée (plus de 3 h) • Un bloc endurance sur une semaine • Une séance au feeling	• Conserver les qualités acquises • Caler l'allure et les fréquences cardiaques (FC)
À PARTIR DE J-5	• Réduire le kilométrage, • Quelques sorties courtes, à allures variées	• Laisser l'organisme récupérer

Ce sont en quelque sorte des tests ; non pas, comme les sportifs compétiteurs qui réalisent des tests chronométrés sur circuit standardisé et sur lequel ils vont réaliser le meilleur temps possible, à fond. Nous vous conseillons des bilans plus respectueux de votre physiologie. Vous allez, par exemple, limiter votre fréquence cardiaque (FC) en haut de votre zone orange. Donc, choisissez parmi vos circuits favoris, une boucle de 5 à 10 km. Fixez une FC à ne pas dépasser, et vous pourrez juger de vos éventuels progrès. Pas besoin de pousser la machine à 100 %. À 80 %, vous pourrez l'évaluer, aussi clairement qu'à fond. Et sans vous épuiser, sans excès de déchets. En quelque sorte un test écologique ! Autre solution pour mesurer les progrès : allonger les distances de sortie en respectant, là encore, une FC maxi (à ne pas dépasser). Un brevet de 200 par exemple, ou une rando VTT sur la journée.

Focus sur les facteurs énergétiques

Parmi les différentes pièces du puzzle, nous choisissons de nous intéresser à la pièce énergétique. Pour simplifier, nous parlerons de Cylindrée et d'Endurance.

- **La « Cylindrée » (ou PMA) :** il s'agit de la puissance maximale moyenne que notre système aérobie peut développer pendant à peu près six minutes, à un moment de notre préparation. Si notre cylindrée est limitée, notre capacité à nous hisser au sommet d'une bosse (poids corporel + vélo + équipement) va s'en trouver réduite. C'est donc un facteur déterminant. Nous pouvons même parler de facteur limitant.

- **L'Endurance :** ce n'est autre que

notre capacité à faire durer un certain pourcentage de cette puissance le plus longtemps possible.

Comment développer puissance et endurance ?

Réglons tout de suite le problème de l'endurance. De nombreux travaux ont permis de constater que les processus permettant de progresser en endurance étaient multiples. Y compris un entraînement qualitatif avec séries de sprints ! Étonnant non ? Nous qui croyions que le seul moyen de gagner en endurance était d'aligner kilomètres après kilomètres, jusqu'à y passer ses journées. Autrement dit, pour ceux qui aiment rouler longtemps et lentement, qu'ils ne s'en privent pas mais ils ne seront pas plus endurants que ceux qui font du qualitatif. Par contre, ils vont perdre en cylindrée, c'est-à-dire en puissance, cette qualité essentielle.

Comment développer la puissance sans solliciter exagérément le cœur ?

C'est là que de nombreux cyclistes manquent d'informations et se tuent à la tâche. En effet si vous appuyez plus fort sur vos pédales (voire, bien plus fort) mais que vous vous limitez à 10, voire 30 secondes, votre fréquence cardiaque ne s'effolera pas. Beaucoup moins que si vous essayez de suivre à tout prix vos copains qui, pendant 2 à 3 minutes accélèrent dans la côte. Là encore, un simple cardiofréquencemètre vous donnera de précieuses informations.

Donc, pour développer vos capacités énergétiques, nous ne saurons mieux vous conseiller que de tenter des séances d'*Interval Training*. À savoir des séquences courtes d'accélération de 10 à 30 secondes avec intervalles de récupération.

À nos agendas 2019 !

Établir un programme avec quelques objectifs pour une nouvelle saison, c'est un moment important. Un moment

où il est permis de rêver, de s'accorder des perspectives nouvelles, d'explorer de nouveaux horizons. Pour que cet enthousiasme ne soit pas déçu, il est indispensable de nous donner les moyens de nos ambitions. C'est l'occasion de planifier, de mettre un peu (ou un peu plus) de rationalité dans notre préparation. Améliorer notre hygiène de vie, pouvoir mesurer la progression de notre condition physique. Si la pratique physique, en général, et sportive, en particulier peut avoir un effet positif sur notre santé, alors profitons-en pour nous construire en parallèle, un programme santé pour les douze mois à venir.

Nous reviendrons sur ce thème dans les pages de décembre. Nous nous intéresserons plus précisément à la préparation du Paris-Brest-Paris 2019. Nous verrons que la difficulté de ce défi peut, a contrario, avoir des effets délétères sur la santé, pour qui néglige certaines pièces du puzzle. ■

> Daniel Jacob
Instructeur fédéral

Les conseils de Vivons Vélo

Afin de préparer toute sortie vélo d'importance comme une sortie sur plusieurs jours en autonomie, etc., il est essentiel de ne pas négliger la phase de préparation. Nos conseils :

- Se fixer des objectifs réalistes par rapport à ses capacités physiques et son niveau de pratique vélo.
- Pratiquer dans l'année une activité physique complémentaire au vélo (marche, yoga, ski de fond...) pour entretenir l'ensemble du corps.
- Faire, même l'hiver, des sorties vélo régulières, seul ou en groupe.
- Mettre en place un programme d'entraînement progressif.
- Faire un bilan de santé chez son médecin régulièrement.

vivons vélo

Rouler n'a jamais fait autant de bien

Téléchargez l'application sur



Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur



Pour mesurer ses progrès pourquoi ne pas faire une rando VTT sur la journée.