

Par Robby Ketchell, directeur des sciences du sport, Team Garmin-Sharp



1. Taille de vélo –

Vous serez nombreux à rouler avec un nouvel équipement pour la prochaine saison. Certes, cette situation est très stimulante, mais lors du choix de votre vélo, il est très important de prendre les mesures qui s'imposent pour garantir le choix d'une taille adaptée. Vous éliminerez ainsi des risques de blessure inutiles et vous obtiendrez une meilleure efficacité et transmission de puissance. A l'instar des professionnels, nous devons tous opter pour une position correcte à vélo. L'ajustement de la taille de votre vélo dans un magasin spécialisé près de chez vous ou par un expert peut vous aider. Lorsque vous effectuez votre positionnement, les éléments essentiels à prendre en compte sont la hauteur de selle et la distance selle-cintre. La hauteur de selle est la distance entre la pédale et la selle, et la distance selle-cintre est l'espace vertical entre votre selle et le guidon. Ce sont ces deux réglages qui peuvent influencer le plus l'efficacité du pédalage. Veillez donc à les ajuster dans un magasin spécialisé près de chez vous ou bien chez un expert de l'ergonomie du cycliste.

2. Test d'effort –

Pour commencer à s'entraîner correctement, nous avons tous besoin de connaître notre état de forme. Il ne s'agit pas de savoir si nous sommes en forme ou non, mais de comprendre la façon dont notre corps réagit face à un effort donné. Effectuer un test d'effort permet d'obtenir les informations nécessaires pour un entraînement dans des zones d'intensités adaptées. Ce point est particulièrement important car les différentes zones d'entraînement demandent différentes ressources d'énergie et sollicitent différents systèmes (aérobie ou anaérobie). A cette période de l'année, vous souhaitez développer votre base aérobie. A ce titre, la première étape consiste à connaître exactement les zones d'entraînement à utiliser. La plupart des tests d'effort impliquent une épreuve d'effort incrémentale (augmentation de l'effort par étapes) pendant un laps de temps donné. Ces épreuves sont effectuées en laboratoire et impliquent généralement des outils tels qu'un analyseur de lactate pour mesurer la quantité de lactate dans le sang que vous produisez lors de chaque étape. Tout le monde n'a pas accès à un laboratoire d'épreuve pour effectuer ces tests. Les tests sur le terrain constituent dans ce cas là un bon moyen d'obtenir une mesure fiable de votre forme physique actuelle et vous permettent d'estimer vos zones de fréquence cardiaque. Si vous possédez un cardio-fréquencemètre et/ou un capteur de puissance, vous pouvez effectuer un test sur le terrain. Grâce aux résultats du test, vous serez en mesure de commencer à développer une base aérobie. Voici un exemple de test sur le terrain que vous pouvez essayer :

- Echauffez-vous pendant 15 – 20 minutes. Réalisez quelques efforts en sprint en vue de vous préparer pour le test.
- Effectuez un effort de contre la montre de 30 minutes (pédalez le plus vite possible). Cet effort doit être effectué sur un terrain régulier (de préférence plat) ou sur un vélo d'appartement. Au bout de dix minutes de test, appuyez sur le bouton d'enregistrement de votre appareil Garmin. Vous avez besoin de votre moniteur de fréquence cardiaque. L'objectif à présent est de capturer votre puissance moyenne et votre fréquence cardiaque pendant les 20 dernières minutes du test. Cette

moyenne constitue une estimation de votre seuil. Assurez-vous de finir l'effort de contre la montre en donnant le maximum de vous-même.

- Récupérez pendant 15 – 20 minutes. Si possible, continuez à pédaler à une cadence élevée mais à faible intensité.

3. Entraînement base aérobie –

A cette période de l'année, beaucoup de cyclistes commencent à développer ce qu'ils appellent le « foncier ». En général, il s'agit d'aligner les kilomètres lentement et à faible intensité. Bien qu'elles ne semblent pas de bonne qualité, ces sorties lentes sont en réalité les plus importantes de l'année. Sur un vélo d'appartement ou dehors dans le froid, le temps que vous roulez à faible intensité (65-75 % de votre seuil) assoie les bases de la saison à venir. Si vous êtes débutant, commencez par des séances de 45 minutes, deux ou trois fois par semaine, et continuez à vous développer sur la durée. Si vous êtes cycliste expérimenté, vous pouvez vous entraîner pendant 7 à 12 heures par semaine à cette intensité. N'oubliez pas : votre niveau n'a aucune importance. L'objectif est de vous développer en fonction de votre capacité aérobie actuelle en augmentant le temps passé à vous entraîner à cette intensité. Vous entraînez votre corps à brûler les graisses et puiser de l'énergie, développez votre forme cardiovasculaire et renforcez vos articulations en vue des entraînements plus intensifs que vous effectuerez plus tard dans l'année.

4. Développement musculaire à vélo –

Hors saison, le développement musculaire est essentiel. Vous pouvez vous entraîner dans votre salle de sport et réaliser un travail de PPG (préparation physique générale), ou un travail plus spécifique quand vous réattaquez le vélo. Lorsque vous effectuez du foncier à faible intensité, il est important d'inclure une ou deux sessions d'intervalles à faible cadence (75-80 tours/minute), de 5 minutes environ, par semaine. Ces intervalles doivent être effectués au début de l'entraînement, avec une ou deux répétitions seulement pendant votre sortie pour éviter de soumettre vos genoux et vos hanches à une tension excessive. Ces intervalles vous aideront à développer votre masse musculaire, ce qui constituera une base solide pour des intervalles plus intenses pendant la saison.

5. Fixation d'objectifs –

Au début de l'année, tous les sportifs professionnels accordent un moment à la fixation d'objectifs de performances pour la saison. Qu'il s'agisse d'aider un coéquipier à remporter le Paris-Roubaix, de gagner le Tour de France, ou bien d'améliorer sa forme physique, formuler ces objectifs par écrit est très important pour se motiver toute l'année. A tous les niveaux, il est essentiel de s'en fixer trois à cinq pour la saison à venir. Ces objectifs doivent être difficiles mais réalistes et accessibles. N'oubliez pas qu'il s'agit de cibles personnelles et pour lesquelles vous souhaitez travailler. Tout le monde a des objectifs sportifs. En les définissant, vous conserverez votre motivation et vous vous sentirez gratifié une fois que vous les aurez réalisés.