

Par Ben Bright de Triathlon Performance Solutions

Les triathlètes adorent s'entraîner. Pas étonnant lorsque l'on choisit de pratiquer un sport qui intègre trois différents sports d'endurance ! Mais s'entraîner dur chaque semaine ne suffit pas. Pour tirer pleinement profit de votre entraînement, vous devez modifier son intensité à différents moments de l'année. Si vous vous entraînez de la même manière tout le temps, votre corps finira par s'adapter et vos performances atteindront une phase plateau.

Le recours à un entraînement diversifié s'appelle « périodisation ». Cette méthode a été mise au point par le Dr Tudor Bompa dans les années 1960. Bien qu'elle semble maintenant acquise, l'idée révolutionnaire du Dr Bompa fut de déterminer que des stimuli d'entraînement variés mais précis, à différents moments de l'année, pouvaient amener à un pic de performance au moment critique : les championnats. Cette théorie est bien acceptée depuis des décennies, et la plupart des préparateurs sportifs y adhèrent d'une manière ou d'une autre.

L'entraînement consiste à stresser le corps, ou le système, puis à lui laisser des phases de récupération et d'adaptation à ce stress, afin qu'il gagne en efficacité. La périodisation consiste à faire varier le stress de l'entraînement, ce qui oblige le corps à s'adapter à différents stimuli et donc à atteindre un niveau plus élevé que si l'entraînement se faisait tout le temps à la même intensité. Prenons une image : si vous sculptez un morceau de bois, mais que vous n'utilisez qu'un énorme ciseau, vous obtiendrez une sculpture de facture grossière. Mais si vous utilisez 3 ou 4 ciseaux de taille différente, vous serez en mesure d'affiner votre sculpture pour un résultat plus fin.

L'erreur que beaucoup font dans leur approche de la périodisation est de croire qu'une seule intensité d'entraînement doit être appliquée à chaque phase, ou de trop forcer sur une seule intensité dans une phase donnée. Un bon programme de périodisation doit simplement mettre l'accent sur un certain type de volume d'entraînement et/ou d'intensité dans une phase donnée, mais chaque phase doit contenir différents types d'intensité d'entraînement.

Il existe plusieurs terminologies pour désigner les différentes phases d'entraînement. Pour l'heure, je vais simplifier les choses en les limitant à quatre. Les intensités de zone d'entraînement ci-dessous (1 à 5) sont celles utilisées dans Garmin Training Center :

Préparation :

Cette phase constitue le tout début de l'année d'entraînement. Normalement, elle a lieu à la reprise d'une nouvelle saison, avant de commencer tout entraînement à fort volume. L'idée est de préparer le corps (sur les plans cardiovasculaire et musculo-squelettique) aux rigueurs de l'entraînement plus intense qui se profile et de faire adopter au corps une routine d'entraînement. C'est aussi une bonne période pour travailler votre technique et votre renforcement général.

Essayez d'utiliser chaque semaine la même routine que celle que vous utiliserez lorsque vous pratiquerez un entraînement complet, mais de 40 à 70 % seulement de votre volume total final, le tout à intensité très faible, autour de la zone 1. C'est la seule phase où vous vous entraînerez dans une seule zone d'intensité. Cette phase devrait durer entre 2 et 4 semaines, en fonction de votre niveau de forme physique et d'expérience. Son objectif est d'augmenter graduellement le volume de vos entraînements.

Base :

Il s'agit de la phase la plus importante. Parce que le triathlon est un sport d'endurance, la plus grande limite de performance que rencontrent la plupart des triathlètes est l'endurance anaérobie de base. Cette phase d'entraînement se concentre sur l'amélioration de la capacité du corps à métaboliser efficacement l'oxygène en augmentant la densité capillaire, le volume plasmatique et les enzymes aérobies ou, plus simplement, la capacité de transporter et d'utiliser l'oxygène dans les muscles. La majorité de l'entraînement doit se situer dans les zones 1 et 2 mais doit également comprendre des périodes dans les zones supérieures, de 3 à 5. Cette phase est la plus longue de toutes (généralement, d'une durée de 8 à 16 semaines), car les adaptations mentionnées ci-dessus se mettent en place lentement, et une base solide en endurance anaérobie est la pierre angulaire d'une amélioration ultérieure des performances. Pendant cette phase, vous serez à 100 % de votre volume d'entraînement maximum.

Progression :

Cette phase reprend et développe le travail que vous avez réalisé au cours de la période de base. La majorité de votre entraînement se situera toujours dans vos zones inférieures, mais l'accent sera davantage mis sur l'entraînement en zone 3. Cela sollicitera les niveaux médians et supérieurs de votre système aérobie et améliorera votre capacité à éliminer efficacement l'acide lactique et à utiliser les glucides comme carburant. Les séances resteront longues, mais les cadences et les intensités seront plus élevées, et certaines séances s'approcheront de votre objectif d'intensité/allure de course. Le volume global d'entraînement restera élevé, entre 90 et 100 % de votre maximum, ce qui en fait sans doute la phase la plus difficile de toutes. Un entraînement dans les zones 4 et 5 d'une durée de 4 à 8 semaines doit également être inclus dans cette phase.

Spécifique :

Lors de cette phase, vous devriez enfin vous approcher des objectifs que vous vous êtes fixés pour la saison. Le volume global d'entraînement devrait diminuer à environ 70 à 80 % de votre maximum pour permettre une meilleure récupération après les séances, de sorte que vous puissiez atteindre l'entraînement de qualité que vous recherchez. L'accent mis sur l'intensité de votre entraînement se déplace maintenant vers vos zones supérieures, 4 et 5, ce qui stimule votre capacité à produire et à réguler l'acide lactique ainsi qu'à augmenter vos capacités cardiovasculaires maximales. Cela se traduit par un plus gros volume d'entraînement de niveau égal ou supérieur à vos objectifs d'intensité/allure de course, mais les séances individuelles sont plus courtes, pour compenser. Pour autant, la majorité de votre entraînement devrait se situer dans vos zones d'aérobie inférieures pour entretenir votre système aérobie et vous permettre de récupérer de vos séances d'entraînement en haute intensité. La durée de cette phase est de 3 à 5 semaines, et le volume d'entraînement doit être graduellement réduit à mesure que la date de votre course approche, afin que vous soyez au sommet de votre forme le jour J.