Texte : Benoit VALQUE, Olivier DULAURENT - **Photos :** Cannondale

UN CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT HABITUEL : est-ce une bonne idée ?

C'est bien connu, et vous en faîtes sans doute l'expérience : le cyclosportif a tendance à s'entraîner très souvent sur les mêmes parcours. Poids des habitudes, certitude de rouler sur une durée définie, et plaisir de se retrouver en terrain conquis expliquent en partie cette règle inconsciemment ancrée dans les mentalités. Est-ce bénéfique ?

Chacun son truc…

En effet, alors que d'autres éviteront de tourner sans fin autour des mêmes clochers, préférant partir à la conquête de nouveaux parcours et d'autres paysages, la plupart des pratiquants aiment à se retrouver sur des routes connues, souvent (et à juste titre) pour effectuer des comparaisons : temps effectif, vitesse moyenne sont des indices très (trop) souvent mis en avant.

Pourtant, « tourner » sur un parcours habituel peut enrichir votre préparation, tout dépend du circuit choisi : en effet, en prenant l'exemple d'un circuit court comportant une côte, nous allons étudier différentes formes de travail mettant en avant l'importance et la nécessité des comparaisons dans l'étude des progrès.

Faire le bon choix !

Tout d'abord, un parcours de référence se doit de respecter plusieurs règles de bases :

- Eviter qu'il soit trop exposé au vent.
- Points de départ et d'arrivée communs afin que les montées et descentes s'équilibrent.
- Parcours varié, c'est-à-dire comportant du plat, une montée et une descente afin de révéler vos capacités globales, et non votre potentiel de pur grimpeur ou de rouleur invétéré. En outre, la côte qui se trouvera sur votre passage respectera plusieurs caractéristiques :

1. Le pourcentage se situera entre 5 et 7 %, ce qui est une très bonne moyenne, suffisante pour ne pas « subir » la pente mais suffisamment sollicitante ; dans la mesure du possible, dénichez une côte qui monte régulièrement,
2. Sa durée pourra être comprise entre 1000m et 1500m, soit un effort de 3 à 6 minutes, ce qui donnera une estimation du temps de soutien de la PMA (puissance maximale aérobie),
3. Enfin, il faudra autant que possible éviter que la pente ne soit trop descendante sur l'autre versant afin que les pulsations se maintiennent à un niveau suffisant (zone endurance).

Le circuit, tel qu'il est décrit ici se trouve certainement près de chez vous. Si vous ne l'avez pas en tête, il vous est encore possible de jeter un œil sur une carte pour dénicher un parcours qui répond aux caractéristiques recherchées.

Un parcours test

Une fois ce circuit déniché (dans l'idéal long de 3 à 7 kilomètres, selon la nature très vallonnée ou non), les différentes formes de travail pourront débuter. La première utilité de ce parcours sera de vous tester : au sein d'une sortie courte (1h30 à 2h00) ou longue (3h00 à 5h00), n'hésitez pas à programmer plusieurs passages sur cet itinéraire et à y effectuer une comparaison chrono sur une durée définie : de 3 à 10 tours selon votre niveau et la longueur du circuit. Vous aurez ainsi une idée de la valeur de votre « seuil anaérobie ».

Si vous progressez régulièrement, il est fort probable que votre potentiel sur les cyclosportives s'en trouve également revu à la hausse…

Ceci dit, ce petit itinéraire habituel ne saurait se résumer à un test maximal à chaque séance. D'une part, cela ne servirait à rien puisque les progrès seraient très peu visibles, d'autre part, vous ne tarderiez pas à voir apparaître une fatigue durable… En effet, des indices plus subtils vous permettront de déceler la moindre trace de fatigue, ou à mettre en évidence l'état de forme.

Votre cardio : une multitude d'informations

Immanquablement, plus vous « tournez » sur un même circuit et plus vos repères sur celui-ci vont se multiplier. Le parcours contenant une bosse, il y a fort à parier que vous devez déjà savoir combien de pulsations indiquera votre cardio à la bascule du sommet… Ou que vous pouvez anticiper sur la vitesse que vous pourrez tenir lors des derniers hectomètres… Mais avez-vous la bonne habitude de comparer ces deux données simples ?

Des comparaisons peuvent également être mises en avant à l'échelle d'un tour : les rapports entre vitesse moyenne et fréquence cardiaque moyenne, et ceci à toutes les intensités d'effort (en endurance, à l'allure cyclosportive, ou au maximum de vos capacités) vous permettront d'étudier vos progrès : si par exemple vous bouclez le tour à 25km/h pour 145 battements par minute, faîtes ce test simple lors d'une sortie future : sans vous faire aucunement violence, vous pourrez disposer d'une base très fiable et de comparaisons très régulières. Le test le plus simple consiste à maintenir une intensité la plus constante possible à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale, et de relever le temps mis pour boucler un tour. Ainsi les comparaisons pourront être assez fréquentes puisque ce test ne causera aucune fatigue.

Des séances intensives sur « votre circuit »

Si vous visez le début de saison, il est plus que temps de greffer un réel travail d'intensité à vos séances. Si celui-ci n'a absolument pas été entamé en janvier, vous n'avez plus de temps à perdre : en effet, pour être performant sur les courses d'avril ou de mai, il vous faudra nécessairement développer votre VO2max. Pour cela, le travail de fartlek est particulièrement conseillé.

Qu'est-ce que c'est ?

Commencez par exemple par enchaîner plusieurs répétitions de 30 secondes vite / 30 secondes lentement (en début de cycle), puis de 45/45 secondes. Au fil des séances, et au rythme d'une séance par semaine en moyenne, vous pourrez augmenter les durées d'efforts et/ou diminuer les durées de récupération : 45" / 30" ; 60" / 60" ; 60" / 45" etc.

L'avantage de tourner sur ce circuit varié est le suivant : selon les répétitions, vous serez amenés à rouler à 100 % de votre PMA tantôt sur le plat, tantôt en montée, ou encore en descente ! Ainsi, une fois le dossard accroché au dos du maillot, vous serez aptes à répondre plus facilement aux différentes relances, à-coups et autres phases intensives (départ, bosses) sur les cyclosportives

Le test le plus simple consiste à maintenir une intensité la plus constante possible à 80% de votre fréquence cardiaque maximale, et de relever le temps mis pour boucler un tour. Ainsi les comparaisons pourront être assez fréquentes puisque ce test ne causera aucune fatigue.

En identifiant par exemple que franchir le sommet à 19km/h pour 150 pulsations montre une meilleure économie d'effort que de passer celui-ci à 21km/h pour 165 pulsations, vous serez ainsi guidés dans l'intensité à fournir dans les futures bosses ou cols rencontrés sur les cyclosportives. D'une sortie à l'autre, prenez l'habitude de croiser les chiffres que vous avez observés à des passages identiques.

De même, de temps à autre, calculez également votre indice de récupération : une fois le sommet franchi, relevez la fréquence cardiaque atteinte, puis pédalez très souplement jusqu'au pied de la côte : le nombre de battements perdus indiquera une bonne récupération, ou un état de fatigue latent. Si vous perdez plus de 40 pulsations dans la première minute, et/ou si votre fréquence cardiaque redescend aisément sous les 100 battements par minute, vous êtes incontestablement sur la bonne voie !

ou courses de fédé.
Un peu plus tard en saison, ce travail de fartlek pourra se faire exclusivement dans la côte. Vous allez ainsi agir sur votre temps de soutien à PMA, puisque l'effort sera régulier et de l'ordre de 3 à 6 minutes selon la longueur de la côte et votre niveau. Aussi, cet exercice succède parfaitement aux intervalles courts que nous venons de décrire et vient en complément de ceux-ci. Bien entendu, d'une séance à l'autre, vous pourrez comparer vos chronos, en les relativisant compte tenu du sens et de la force du vent.

Quel travail technique ?

Les comparaisons chronométriques et les séances à hautes intensités ne sont bien entendu pas les seules formes de travail sur ce circuit habituel. En effet, on pourra également profiter de la répétition régulière de cette côte pour greffer à vos séances un travail plus technique visant à mieux maîtriser vos braquets et à développer conjointement force et vélocité, donc améliorer votre puissance.
Tout en répétant votre circuit habituel, pensez à alterner les formes de travail dans la côte : un tour avec passage en force, puis un passage en vélocité, etc. Vous pouvez également combiner les formes de travail en attaquant la côte en vélocité, pour basculer en force en tirant un maximum de braquet à l'approche du sommet ou vice-versa en mettant « la plaque » au pied, pour terminer la côte en moulinant. Ainsi, vous allez « surprendre » vos fibres musculaires rapides qui, soudainement très sollicitées, vont se développer en s'adaptant à cette nouvelle forme de travail qui rejoint finalement celle ressentie sur les épreuves où les variations de pente de la route et des cadences de pédalage sont fréquentes.
A noter également que vous pouvez aussi jouer sur votre position, assis ou en danseuse, pour multiplier les formes de travail et solliciter différemment votre musculature. Ainsi, en alternant ces différents exercices, vous progresserez en force et en vélocité, et ce travail paiera sans aucun doute sur les futures cyclosportives. A vous de faire jouer votre imagination ! Si vous préparez spécifiquement une cyclosportive ayant un profil très accidenté, vous pouvez également placer un sprint en vélocité sur 15 à 20 secondes au pied de la côte, ce qui aura pour effet de faire monter la fréquence cardiaque, avant de maintenir une intensité proche du « seuil anaérobie » dans la côte. Ainsi, vous simulez au mieux les conditions spécifiques de l'effort que vous rencontrerez dans quelques semaines.

D'une séance à l'autre, vous pourrez comparer vos chronos, en les relativisant compte tenu du sens et de la force du vent.

LE POINT SUR les cadences de pédalage

100 à 110 tours/mn : hypervélocité
90 à 100 tourds/mn : vélocité
80 à 90 tours/mn : puissance-vélocité
70 à 80 tours/mn : puissance-force
60 à 70 tours/mn : force
50 à 60 tours/mn : hyperforce

EN RÉSUMÉ...

Bien que monotone, la répétition d'un même parcours peut se révéler très fructueuse pour votre préparation. En effet, plus vous connaissez votre itinéraire préféré et plus vous saurez y relever des indices révélant votre état de forme. En outre, une côte sur ce parcours pourra vous permettre de mettre en place un travail d'intensité très spécifique à l'effort cyclosportif, qu'il conviendra d'alterner avec des séances plus techniques axées sur le travail de force et de vélocité. A moins de deux mois des principales échéances du début de saison, ces séances vous permettront de parvenir à un état de forme supérieur !