Texte : Benoit VALQUE, Olivier DULAURENT - **Photos :** Manu MOLLE / Haute Route

PRÉPAREZ-VOUS (DÉJÀ) à grimper des cols

Les cyclosportives qui font rêver sont les épreuves de haute montagne. Le cyclosport est un sport de défi, pratiqué par des femmes et des hommes qui aiment repousser leurs limites. Pour parvenir à vos fins, il faut pouvoir vous appuyer sur une vraie préparation. Ainsi, il vous faudra prendre l'habitude d'évoluer à des fréquences cardiaques élevées. Voici quelques séances spécifiques et divers conseils pour vous préparer à gravir les plus beaux cols dès les premiers beaux jours.

Si vous avez coché une épreuve de montagne sur votre calendrier estival, c'est dès l'approche du printemps que vous devez débuter votre préparation spécifique à la montagne.

ue faut-il pour bien passer montagne ?

us avez en premier lieu besoin d'une endurance toute épreuve. En effet, vous allez à coup sûr fronter des dénivelés supérieurs à 3 000 mètres, r des distances parfois supérieures à 150 kilo-ètres. Mais ce n'est pas tout ! Si la vélocité est sentielle, si elle constitue la base du cyclisme et elle est un gage de coordination et donc d'effi-cité, ne perdez pas de vue que vous évoluerez des cadences proches de 60 tours par minutes m) durant plusieurs dizaines de minutes. Si tre région est plutôt pauvre en dénivelé, c'est travaillant sur « la plaque », sur des séquences 20' à 1h00 que vous vous préparerez. La force t donc essentielle. Certes, dans le monde pro, gabarits de poche, naturellement très véloces, xpriment particulièrement bien en montagne mme le Colombien Nairo Quintana (1,67m et kg) qui a mis le feu lors de chaque ascension s du Tour 2013 ou le Français Kenny Elissonde 69m et 52kg) qui a gagné une des plus belles pes de montagne du dernier Tour d'Espagne. i, mais ils développent plus de 500 watts à IA, ce qui n'est pas réalisable sans une capacité supérieure à la moyenne en force. Enfin, le dernier point est la « résistance ». Il faut habituer l'organisme à évoluer durant des périodes prolongées à des intensités proches du seuil anaérobie. En col, surtout si vous n'êtes pas habitué, la fréquence cardiaque monte très rapidement, quoi que vous fassiez, quel que soit le braquet employé. Si vous ne travaillez jamais en intensité, vous allez brûler toutes vos cartouches en début d'épreuve et la fin du parcours sera alors épique.

Les séances de base

Si vous avez coché une épreuve de montagne sur votre calendrier estival, c'est dès l'approche du printemps que vous devez débuter votre préparation spécifique à la montagne. Il est plus que temps de prendre le problème du dénivelé à bras le corps. Pour rester accessible à tous, nous avons opté pour des séances réalisables sur des côtes de 10 à 20 minutes. La meilleure solution consiste à emprunter un circuit de plusieurs kilomètres comportant deux bosses très rapprochées, avec très peu de plat et donc de récupération. Si les côtes les plus longues de la région étaient encore… trop courtes, vous pouvez débuter les exercices sur le plat avant de les terminer dans la bosse.

Les premières séances présentées vont vous permettre d'aborder le travail de force et de vélocité. Si votre hiver n'avait pas été placé sous le signe du développement de ces qualités, vous aurez l'occasion d'entreprendre un rattrapage.

Séance 1

Côtes de 10 à 20 minutes : la première de la vélocité vers la force, la seconde de la force vers la vélocité et ainsi de suite.

Dans le premier cas, vous allez donc descendre petit à petit les dents et diminuer la cadence de pédalage. Dans le second c'est le contraire. L'objectif est de pouvoir élargir votre registre, de modifier vos braquets pour ne pas vous installer dans le confort de la cadence de pédalage optimale.

Séance 2

Côtes d'environ 15 minutes sur le schéma suivant : 3' en force, 3' en vélocité, 3' « normal », 3' en force, 3' en vélocité.

Ici encore l'objectif n'est pas d'aller « vite » mais de développer force et vélocité, les deux composantes de la puissance. Le passage à cadence optimale permet de récupérer au milieu de la séquence.

Force, vélocité et rythme

Dans un second temps, après vous être familiarisé avec ces séances de base, vous allez pouvoir passer à l'étape supérieure. Il s'agira alors de poursuivre le travail de force et de vélocité, tout en intégrant un travail de rythme. Les alternances dans les braquets et les intensités, sur des côtes de 10 à 20 minutes, simuleront au mieux les cols, surtout si vous enchaînez les bosses avec peu de temps morts.

Séance 1

Côtes de 10 à 20 minutes : la 1re en vélocité ; la 2e en force ; la 3e à cadence optimale en accélération progressive et ainsi de suite.

Vous allez décomposer votre séance par blocs de travail. C'est une séance difficile mais accessible à tous. La première côte en vélocité permet de s'économiser en début de séance comme on s'économise sur un premier col. La troisième côte permet de simuler une fatigue importante alors que les muscles sont pré fatigués par une sollicitation relativement longue en force.

Séance 2

Côtes de 8 à 10 minutes environ : par cycles de trois répétitions, la première : moitié en force, moitié soutenu ; la deuxième : moitié en vélocité, moitié soutenu ; la troisième : soutenu, et ainsi de suite.

On monte dans le niveau de difficulté. N'entreprenez pas cette séance sur des côtes plus longues, vous ne pourriez la réaliser dans de bonnes conditions. Les passages soutenus sont placés de manière à simuler les derniers kilomètres des cols qui sont souvent difficiles compte tenu de la fatigue accumulée.

Séance 3

Côtes de 10 minutes environ : par cycles de trois répétitions, la première à fond au départ sur 1' puis 5' allure intermédiaire puis 4' cool ; la deuxième : moitié en vélocité, moitié en force ; la troisième : en accélération progressive par tranche de 2'.

Plus complexe encore : la première côte permet de simuler le pied du col. Lors d'une cyclosportive, le peloton accélère souvent dans les premiers kilomètres de la première ascension de manière à dessiner une hiérarchie. La seconde côte fait office de récupération, avec un travail de force / vélocité toujours indispensable. La troisième permet d'aborder par « la voie douce » le travail à des intensités proches de la PMA.

Séance 4

Côtes d'environ 10 minutes sur le schéma : 4' en force, 1' à fond, 4' en vélocité, 1' à fond.

L'objectif est de surprendre l'organisme. D'une part avec les sollicitations en force et en vélocité, d'autre part avec des changements de rythme très brutaux qui peuvent simuler les accélérations du peloton ou les changements de pente dans les cols.

Séance 5

Côtes d'environ 10 minutes sur le schéma : 2' en force, 2' en accélération progressive, 2' en vélocité, 2' à fond, 2' souple.

Nous sommes dans le même ordre d'idée que la séance précédente mais avec des variations plus fréquences et brutales dans les braquets et les intensités. Ne vous attaquez pas à des pourcentages trop importants (vous pouvez par contre le faire sur d'autres séances, notamment les sorties longues) afin de « maîtriser la pente ». Pour réussir ces séances, il faut pouvoir disposer d'une marge de manœuvre.

Les sollicitations au seuil

C'est le troisième volet de la préparation spécifique à la montagne, avec les séances les plus difficiles. Il s'agit alors de vous préparer à l'intensité qui sera la vôtre dans les cols.

Il est important de respecter une progressivité dans les séances (l'ordre proposé n'est pas anodin) et de les aborder régulièrement. Un rythme d'une séance par semaine semble idéal. Si vous roulez 4 fois ou davantage dans la semaine, vous n'aurez aucun mal à caser ces sorties spécifiques. A contrario, si vous roulez peu, cela vous permettra d'aller à l'essentiel !

Séance 1

Côtes d'environ 15 minutes en accélération progressive par tranche de 5' : 5' plutôt souple, 5' au seuil (moyen), 5' vite.

L'objectif est simple, il s'agit de provoquer, grâce à la pente et à l'accélération progressive, une évolution à des fréquences cardiaques élevées. Quatre côtes de la sorte sur une sortie de 2h30 à 3h constituent déjà une très bonne stimulation.

Séance 2

Côtes de 6 à 10 minutes : par cycles de trois répétitions, la première en endurance, la deuxième en résistance, la troisième à fond et ainsi de suite…

Nous sommes dans le même ordre d'idée, seulement les changements de rythme vont être provoqués d'une côte à l'autre et non plus au sein de la même côte. Plus vous allez avancer dans la séance et plus vous allez devoir grimper vite. Dans le même temps, la fatigue va vous gagner progressivement. Idéal pour simuler l'enchaînement des difficultés et les fins de parcours.

Séance 3

Côtes de 10 minutes sur le schéma : 2' en accélération progressive, 7' en force, 1' à fond.

Nous abordons ici les séances les plus complexes. Le rappel de force étant jamais inutile, cette séance va vous permettre de grimper toutes les côtes à des fréquences cardiaques très élevées, tout en travaillant les changements de rythme.

Séance 4

Côtes de 6 à 10 minutes : un sprint sur 30 secondes au pied, une montée souple à l'économie puis un sprint sur 30 secondes au sommet.

L'objectif est de monter toutes les côtes à des fréquences cardiaques très élevées, de manière à améliorer votre potentiel par un travail proche du « seuil anaérobie ». Le sprint sur 30" au pied va provoquer une élévation de la fréquence cardiaque (à 90 % de votre FCMax environ). Dans la côte, il vous sera difficile de faire redescendre les pulsations. Enfin, le sprint sur les dernières trente secondes de la côte va provoquer l'atteinte de fréquences cardiaques proches de la FCMax. Cinq côtes de la sorte sont déjà une bonne performance. Une séance à aborder lorsque la condition physique le permet !

Et voilà…

Vous avez désormais toutes les cartes en main pour réussir vos épreuves de montagne. Grâce à ces séances, qu'il faut aborder au rythme d'une par semaine idéalement, vous allez développer votre capacité à mieux grimper les cols. A vous de jouer …