Texte : Benoît VALQUE, Olivier DULAURENT - Photo : Cannondale

GONFLEZ VOTRE CYLINDRÉE : réussissez vos séances de PMA

il s'agit d'effectuer ces séances de PMA à l'intensité cible c'est-à-dire ni en-dessous, auquel cas l'exercice n'apportera pas les gains escomptés, ni au-dessus auquel cas vous exploseriez trop tôt.

Entreprendre des séances d'entraînement visant à améliorer votre PMA, nommées séances de fractionné, d'interval-training, de fartlek ou tout simplement de PMA, permet une progression spectaculaire à partir du moment où elles sont bien réalisées. Vous devez désormais multiplier des sollicitations maximales alors que nous approchons du début de saison. Voici nos conseils pour réussir vos séances et éviter les erreurs les plus communes

PMA : qu'est-ce que c'est ?

La puissance maximale aérobie (PMA) correspond à l'intensité d'effort que vous pouvez soutenir 5 à 8 minutes. A ce niveau d'intensité, vous atteignez votre consommation maximale d'oxygène (VO2max) et votre fréquence cardiaque maximale (FCmax) au moment où votre effort s'arrête. Sur le terrain, cet effort correspond à un test de plus ou moins 3 kilomètres à fond : il vous est alors impossible de poursuivre à cette intensité.

Quel intérêt ?

L'intérêt de s'entraîner à haute intensité est évident : c'est ainsi que vous allez développer votre potentiel. En premier lieu, il s'agit de déterminer quelle est la valeur de cette PMA. Idéalement avec un capteur de puissance, sinon « au feeling » en ressentant cet effort maximal. Ensuite, il s'agit d'effectuer ces séances de PMA à l'intensité cible c'est-à-dire ni en-dessous, auquel cas l'exercice n'apportera pas les gains escomptés, ni au-dessus auquel cas vous exploseriez trop tôt. Si vous avez passé un test à l'effort, vous connaissez la valeur théorique en watts de cette PMA. Par contre, il est difficile d'utiliser cette donnée sans capteur de puissance à l'entraînement…

L'objectif

Pourquoi travailler la PMA alors que les cyclosportives, et à fortiori les grands parcours, sont courus à des intensités bien moindres ? C'est simple : plus votre PMA (votre « caisse ») ou votre potentiel est élevé, meilleur sera votre classement. Si l'on part du principe qu'une cyclosportive est courue

à 70 % de la PMA, vous serez plus performant à 210W (70 % de 300 watts) qu'à 175W (70 % de 250 watts).

L'objectif d'une séance de PMA est donc de travailler à cette intensité cible, celle que vous pouvez soutenir 5 à 6 minutes mais en découpant l'effort en plusieurs fractions, entrecoupées de périodes de récupération : d'où l'abus de langage « séance de fractionné ».

Là où en continu, vous êtes limité à 5 voire 6 minutes. Vous allez désormais pouvoir travailler deux fois plus longtemps à cette intensité : par exemple 10 x (1' à PMA / 1' de récupération active). Ainsi, pour un cyclosportif ayant une PMA équivalente à 300 watts, il va effectuer 10 séries de 1' à 300 watts entrecoupées de 1' à 150 watts. Le corps de séances proposées ici dure donc 20' et vous aurez passé, au final, 10 minutes à PMA.

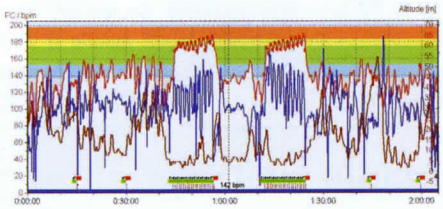
Pour bien comprendre cette séance, il faut la penser en termes de puissance. Il ne faut pas réagir et encore moins planifier votre séance avec votre cardiofréquencemètre. Sur du 1'/1', vous allez passer sur la base de l'exemple ci-dessus très théorique, 60 secondes à 300 watts puis 60 secondes à 150 watts. Dès la première seconde de la phase « de travail », vous développez votre PMA tandis que dès la première seconde de la phase « de repos » vous relâchez, sans pour autant vous mettre en roule libre. Or, à la lecture de la courbe cardiaque, la séance n'apparaît pas telle quelle. En effet, la FC réagit avec un léger décalage…

La marche à suivre

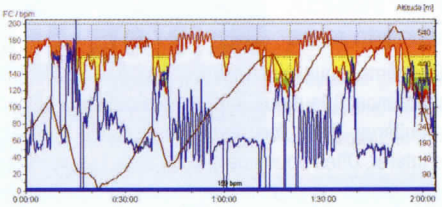
Restons sur notre séance de 1'/1', très facile à comprendre et à mettre en place. Ici, vous allez alterner des phases à 100 % de votre PMA et des phases de récupération à 50 % de votre PMA. Sur les phases de travail, vous allez solliciter vos capacités maximales tandis que les phases de récupération vont permettre de laisser baisser les pulsations.

Pour bien réaliser cette séance, il est indispensable d'être psychologiquement prêt à vous « faire violence ». Les jambes brûlent, le souffle est très court, le cœur bat la chamade. Il faut accepter ces sensations, très désagréables chez le néophyte. Elles seront sans doute les mêmes au départ de votre prochaine cyclo et au sommet de la première côte du parcours !

Techniquement, nous vous conseillons d'adopter un braquet optimal. Il est difficilement concevable de travailler à PMA si l'on évolue en hyperforce ou en hypervélocité, sauf pour certains sujets très habitués. L'objectif est de développer une puissance maximale, il faut donc être le plus efficace possible. La zone autour de 95 tours par minute semble donc idéale.



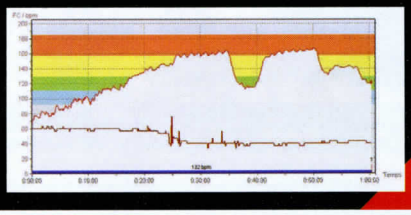
Augmentation progressive de la FC jusqu'à atteinte de la FCmax (ici 45sec à fond / 30sec souple).



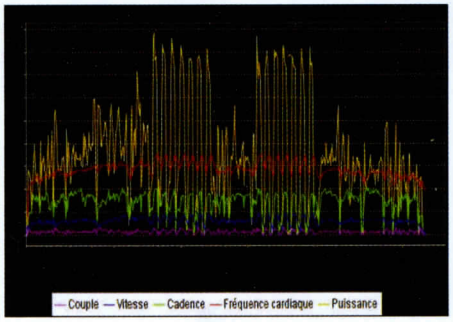
Version en col : plus efficace et spécifique mais la FC redescend moins bien (séance de 1'/1' dans cette illustration).

NOTRE CONSEIL

Pour bien aborder cette séance, il est nécessaire de bien pousser l'échauffement. En effet, il est capital « d'amorcer la pompe » pour bien passer le corps de séance. Quelques franches accélérations, ou une accélération progressive sur 5 à 10 minutes, permettront d'élever petit à petit le taux d'acidité sanguin. L'organisme tolérera ainsi davantage l'acide lactique qui sera ensuite produit à forte dose, ce qui permettra à la fréquence cardiaque de monter progressivement jusqu'à atteindre des valeurs proches du maximum. Si vous démarrez trop brutalement sur les premières répétitions, vous allez ainsi « noyer le moteur » : une brutale élévation du taux d'acide lactique vous empêchera de poursuivre votre effort. Observez l'illustration ci-dessous d'un échauffement bien poussé avant une séance de 2 blocs de 8x 30"/30" (séance de home trainer).



Le déroulement



Cette courbe de puissance vous permettra de bien percevoir le film de la séance. Nous pouvons d'ores et déjà apprécier la montée progressive en intensité à l'échauffement avec une élévation régulière de la fréquence cardiaque.

Sur les séries, (ici 2 blocs de 7 X 1' à PMA / 1' de récupération active) nous pouvons constater que la cadence de pédalage augmente durant les phases de travail et qu'elle diminue durant les phases de récupération. Il en est bien entendu de même pour la vitesse.

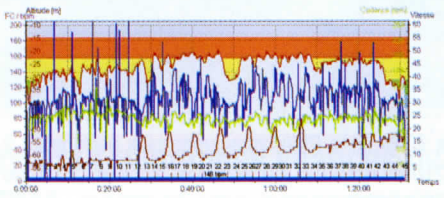
Concentrons-nous sur la courbe de puissance. Vous le constatez, les répétitions sont très régulières sur les deux blocs de sept répétitions. La séance est bien réalisée. Regardez maintenant la courbe de fréquence cardiaque : la FC commence à monter quelques secondes après le début de l'effort. De même, elle redescend bien après l'arrêt de l'effort.

C'est un critère de réussite : sur une séance de PMA, l'effort est maximal pendant 1' mais la FC reste élevée durant une bonne partie de la phase de récupération, ce qui rend l'effort de plus en plus difficile. Le décalage entre le pic de puissance et le pic de FC est bel et bien normal : c'est l'objectif de cette séance. Vous pouvez également constater que l'évolution de la FC est très régulière, comme sur le premier graphique. C'est ce qu'on appelle la dérive cardiaque. Plus vous êtes en dette d'oxygène et plus votre FC va monter.

est alors plus facile de développer des puissances élevées compte tenu de la résistance qui s'offre à vous.

L'effort déployé doit être continu et régulier. Aussi, ne partez pas trop fort sur les premières secondes. Pour rebondir sur notre exemple, vous n'aurez aucune difficulté à développer 500 watts sur les 15 ou 20 premières secondes. Seulement, vous bouclerez votre répétition d'une minute à 250 watts, voire moins et votre séance ne portera pas ses fruits.

Enfin, à l'inverse, il faut éviter les sollicitations sous-maximales. Si vous travaillez en-dessous de la PMA, votre séance n'est pas efficace.



Séance ratée : travail en dessous de la zone cible donc sollicitation cardiaque irrégulière et insuffisante, notamment à cause du profil du circuit.

Pour bien réaliser cette séance, il est indispensable d'être psychologiquement prêt à vous « faire violence ».

Les erreurs à éviter

L'objectif est d'être régulier. Si votre PMA est de 300 watts et que vous entreprenez une séance de 10 X 1'/1', vous devez réaliser vos 10 répétitions à 300 watts : ni plus ni moins.

Evitez donc les descentes et autres faux plats descendants qui vous empêcheront d'évoluer à la bonne intensité. L'idéal est un long faux plat montant ou un circuit plat avec un léger vent de face. Il

De même, nous vous renvoyons ici à la courbe de puissance. Il faut que toutes les répétitions soient régulières. Partir fort pour caler ensuite n'a pas d'intérêt. Dîtes-vous que si vous avez l'impression d'en garder un peu sous la pédale au début de la séance, cela vous permettra de mieux terminer. Si vous avez le sentiment d'accélérer sur la fin de la séance, vous aurez sans doute au mieux réussi à maintenir l'intensité cible.

Les séances de PMA sont capitales !

Si vous voulez passer un cap, vous devez passer par là. En 1h30, vous avez bouclé une sortie bien plus profitable qu'une séance de 4 heures en mode PPPP : plat, petit plateau, pépère. Pensez-y en planifiant l'entraînement de la prochaine semaine ou du prochain mois. En outre, sur une cyclosportive de 4 heures, vous passez consciemment ou non, volontairement ou non, de nombreuses minutes à des intensités proches de la PMA. A partir de ce constat, difficile de faire l'impasse. Avis aux « moteurs bridés », vous avez la solution !