Texte : Benoit VALQUE, Olivier DULAURENT - Photo : Cannondale

UN HIVER AU DIESEL quelles conséquences ?

Puisque tous les cyclosportifs ont pour objectif de progresser et que notre rôle est de vous accompagner dans cette démarche, attaquons-nous aux modalités de l'entraînement hivernal. Une fois encore, nous irons souvent à contre-courant des idées reçues. Ce ne sont pas celles-ci qui manquent dans les discussions au sein des pelotons dominicaux…

LE MODE PPPPP : qu'est-ce que c'est ?

Parcours Plats, Petit Plateau, Pépère : ce sont les caractéristiques d'une sortie hivernale pour la majorité des cyclistes. Les parcours présentent peu de dénivelé ; on reste sur le petit plateau, soit disant pour travailler la vélocité ; on roule lentement pour ne pas faire monter les pulsations.
Difficile de bousculer les idées reçues... Pourtant, vous n'avez pas grand chose à gagner à vous entraîner de la sorte. Au contraire, ce mode d'entraînement qui entraîne une diésélisation à outrance, peut amener à la dégradation de la plupart des qualités physiques de base, à commencer par la force et la résistance.

La diésélisation

Ne pas forcer l'hiver, ne jamais passer le grand plateau avant d'avoir fait 1 000 kilomètres, ne pas faire monter les pulsations dans les côtes… Autant de recommandations, trop souvent entendues, causent à terme une diésélisation. Votre moteur pourra alors tourner longtemps mais à la moindre accélération, vous serez incapable de changer de rythme, d'accélérer votre cadence de pédalage, de descendre les dents, de « gicler » pour suivre une accélération, de rester longtemps à des pulsations élevées. Bref, d'accélérer et de vous faire violence.
Oui, mais il faut bien « faire du fond », « construire une base » pourriez-vous répondre. Certes, mais à partir du moment où vous enchaînez les sorties et donc les heures de selle, vous travaillez forcément votre endurance, vous faîtes naturellement du foncier. Même si vous incluez quelques passages en force et/ou en vélocité, quelques sprints et quelques côtes, vous passerez malgré tout une grande partie de votre séance en endurance. Un travail qualitatif, une sortie « intelligente » n'est pas incompatible avec le développement de l'endurance. De plus, et contrairement à une autre idée reçue, on peut tout à fait poursuivre plusieurs objectifs au sein d'une même sortie.

Une dégradation des qualités physiques…

Le mode PPPPP, qui peut se justifier sur une à deux semaines à la reprise si la coupure a été totale (voire légèrement davantage en cas de retour de blessure), entraîne sur du long terme une dégradation des principales qualités physiques. Les conséquences sont importantes puisqu'il faut souvent au printemps, retravailler spécifiquement chacune d'elle.
C'est donc un peu comme si vous passiez chaque hiver à abattre un mur de votre maison avant de le reconstruire chaque printemps ! Alors que vous pourriez repartir sur les bases du même mur pour en améliorer les finitions…
Finalement, le comble d'un entraînement PPPPP c'est que vous ne tiendrez pas la distance sur vos premières sorties rythmées : n'ayant pas l'habitude de maintenir un rythme supérieur à votre « seuil aérobie », vous allez rapidement devoir lever le pied comme si vous manquiez… de fond.

Résistance

C'est l'une des qualités qui est altérée par un entraînement trop peu intense. Si vous ne dépassez pas ce stade des 75 % de votre FCMax (voire parfois encore moins), il est bien évident que les valeurs de vos « seuils aérobie » et « anaérobie » vont diminuer puisque que vous ne sollicitez pas l'organisme à ces intensités.

Force

Il est bon de rappeler qu'en refusant obstinément de passer le grand plateau durant la période hivernale, vous allez perdre en force. Or, la puissance étant le produit de la force par la vélocité, vous vous privez d'une variable capitale dans la recherche de la performance !
La force est une qualité très longue à acquérir. Il faut consacrer de nombreuses séances à cette thématique avant d'en constater les effets. Imaginez les dégâts après un hiver passé sur le petit plateau !
Finalement, au risque de surprendre, voire de choquer, c'est donc maintenant que cette qualité doit être développée, c'est à dire dès les prémices de la préparation. La période hivernale est le moment propice pour progresser en force. Bien entendu, vous n'allez pas faire que de la force et réaliser tout le kilométrage sur la plaque. Simplement consacrer quelques séances à cette thématique.

Le comble d'un entraînement PPPPP c'est que vous ne tiendrez pas la distance sur vos premières sorties rythmées.

Vélocité

Finalement, alors que l'on pourrait penser qu'un hiver en mode PPPPP permet d'obtenir un coup de pédale très efficace, ce n'est pas toujours le cas. En effet, bien souvent vous vous installez sur un rythme de croisière et adoptez un braquet adéquat : plutôt que de passer des heures à plus de 100tpm, vous allez souvent privilégier une cadence proche des 80/85tpm, c'est à dire celle qui permet de limiter les efforts.
Quand le vent est favorable, si vous êtes toujours opposé au passage du grand plateau, c'est pourtant l'occasion rêvée. Evitez donc de passer en roue libre… Plus votre fréquence cardiaque à l'effort est basse et plus la sortie devient inutile. Une sortie laissant peu de place à l'intensité ne peut être profitable que si vous travaillez spécifiquement la force et/ou la vélocité.

DANGER EN CAS d'entraînement PPPPP

- difficultés à faire monter votre fréquence cardiaque,
- incapacité à maintenir les pulsations hautes pendant longtemps,
- faible tolérance à l'acide lactique : vos muscles s'engorgent très rapidement et le souffle est coupé dans les côtes,
- manque de rythme : l'organisme mémorise une allure mais éprouve des difficultés à en changer, à accélérer.

Explosivité

C'est peut être pour cette qualité que le tableau est le plus noir. En effet, si vous roulez toujours à la même vitesse sur le même braquet à une cadence de pédalage optimale, vous sollicitez quasi exclusivement les fibres musculaires lentes. De ce fait, les fibres rapides ne sont pas utilisées et vous perdez en explosivité. Or, c'est cette qualité qui va vous permettre de passer les côtes courtes, de changer de rythme, de prendre les bonnes roues en cas d'accélération, de relancer à la sortie d'un virage serré etc. Bref, au moindre changement d'allure vous risquez de décrocher car vous manquerez de force et de vélocité. Pensez donc à inclure des sprints lors de vos séances. En groupe, un petit challenge avec décompte des points rend beaucoup plus ludique et moins fastidieuse une sortie longue.

PMA

Même si la PMA n'est pas une qualité physique (on pourrait la classer dans « résistance »), c'est une variable physiologique qui risque d'être entravée par un hiver trop diesel. Rien de plus logique. Toute qualité qui n'est pas développée est altérée par le temps. Améliorer votre VO2max est long, difficile, laborieux et demande un gros investissement. Par contre, il suffit de quelques semaines sans sollicitations maximales pour que la valeur du VO2max (et donc de la PMA) chute de manière vertigineuse. En effet, c'est la PMA qui révélera votre niveau de pratique : il est indispensable d'entretenir cette variable si vous ne voulez pas régresser.

Tout l'hiver pour progresser !

Tout compte fait, si vous conjuguez toutes vos sorties avec le mode PPPPP cet hiver, vous ne parviendrez pas à maintenir votre niveau. Cet été, avec l'accumulation des courses de fédé ou cyclosportives et autres sorties rythmées, vous avez progressé. Si votre hiver est trop peu intense, vous allez vous exposer à des altérations des qualités fondamentales telles que la vélocité, la force, l'explosivité, la résistance, de même que votre PMA qui va sensiblement diminuer.
Or, l'hiver n'est pas fait pour régresser mais bien pour développer ces qualités et donc progresser. Ainsi, au printemps, sur la base d'une préparation solide, c'est à dire axée sur le développement de ces qualités de base, vous pourrez vous atteler à développer significativement votre PMA et à améliorer votre vitesse de course.