Texte : Bruno CAVELIER - **photos :** Scott Sports

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT : 10 points de contrôle

Quel que soit votre objectif, baser votre activité physique sur un programme établi constitue un avantage à double titre. Ceci vous permet simultanément de contrôler votre progression ou l'évolution de votre forme, et de ne pas jouer avec votre santé en suivant une évolution parfaitement adaptée à vos capacités, votre disponibilité et vos objectifs.

A LA LOUPE : un plan d'entraînement efficace

En premier lieu, un plan d'entraînement doit être parfaitement adapté à la personne qui va le suivre. Il doit tenir compte de la disponibilité du sujet, de son passé sportif, de son niveau physique, de son âge, de sa motivation et du temps qu'il souhaite consacrer à la pratique du cyclisme.
Généralement, un plan est établi jusqu'à un objectif qui peut être une compétition mais aussi un niveau particulier de forme : perte d'excès pondéral, arriver à escalader un col donné sans devoir s'arrêter, se sentir bien dans sa peau, etc.
Pour arriver avec succès à la finalité du programme, la charge de travail devra augmenter de manière très progressive, si possible par cycles successifs d'effort et d'assimilation. Au fil du temps, elle devra devenir de plus en plus spécifique en regard de l'objectif à atteindre. Enfin, l'intensité des sorties et leur durée devront être allégées en fin de période ; ceci est valable pour un objectif lié à la réalisation d'une performance en course mais aussi pour ceux qui souhaitent arriver à une simple sensation de forme. En effet, un organisme fatigué ne réagit pas comme un organisme alternativement entraîné et reposé ; il ne permet pas forcément de retirer la quintessence du travail accompli.

Vous ne devez pas chercher à réaliser le même programme d'entraînement d'un cycliste plus fort et plus expérimenté que vous.

Quelle durée pour votre programme d'entraînement ?

Deux facteurs principaux conditionnent la durée d'un plan d'entraînement : l'objectif recherché et le niveau de forme au début du programme. En fait, plus le niveau de forme de départ est éloigné du niveau à atteindre, plus la planification doit commencer longtemps avant l'objectif. Ceci dit, il ne faut pas rêver… Psychologiquement, il est très difficile de mener à bien un plan à rallonge s'il n'est pas agrémenté d'objectifs secondaires et intermédiaires qui permettent de mesurer l'évolution en cours de programme et les progrès effectués, par exemple des compétitions dites « de préparation ». Dans un tel cas, un long programme peut être assimilé à une succession de plusieurs périodes ayant chacune une finalité. Si l'on pousse ce raisonnement à l'extrême, on arrive à faire évoluer sa vie vers le quotidien routinier des cyclistes professionnels : l'activité physique devient alors un véritable mode de vie bercé par des cycles de préparation adaptés aux envies, besoins et contraintes du moment. Votre passion se transforme alors en ligne de conduite où tout est bénéfique pour votre santé.

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

Souvent, un plan d'entraînement intègre ce qu'on appelle le principe de surcompensation ; à savoir, solliciter exagérément quantitativement et qualitativement certaines qualités physiques à un moment donné, ceci étant source de fatigue, pour que lorsque ses qualités seront sollicitées de manière « normale », le cycliste aura une sensation de facilité et d'aisance.

Expérience des champions : 10 conseils précis

Vous ne devez pas chercher à réaliser le même programme d'entraînement d'un cycliste plus fort et plus expérimenté que vous, à fortiori d'un champion. Par contre, les cyclistes professionnels ont une expérience immense, construite au fil de leurs échecs et de leurs succès. Sur leurs propres organismes qu'ils connaissent par cœur, ils ont ressenti directement les effets de divers exercices et diverses méthodes. Il serait dommage de ne pas profiter de cette expérience… Pour vous permettre de découvrir leur approche, nous avons réalisé un sondage en 10 points dont nous vous livrons l'essentiel de manière claire et précise. Superposez ces conseils simples au contenu de ce magazine pour bâtir votre propre stratégie d'entraînement.

1. Juste dose

Voici en gros tout ce sur quoi s'appuiera un entraîneur : programmation jusqu'à l'échéance, allègement en fin de programme, surcompensation avec alternance d'effort et d'assimilation, travail des allures utiles en compétition, équilibre entre volume et intensité, maintien intact de l'envie de courir.

2. Piège à éviter

Il ne faut jamais vivre uniquement pour un objectif sportif. De la concentration le moment venu et de

la discipline pour se préparer, d'accord, mais on doit impérativement garder des préoccupations éloignées du vélo car elles nous permettront d'assimiler les sorties très difficiles et de dédramatiser la compétition lorsqu'elle approche. Sans cette attitude, la pratique du sport peut vite tourner à l'obsession et s'avérer dangereuse pour la vie sociale.

3. Diversité

N'ayez pas peur des sports complémentaires. A l'intersaison, ranger le vélo pour vous mettre au footing peut être bénéfique pour retrouver la motivation indispensable en vue de vos sorties hivernales. Des vacances sans vélo peuvent devenir un prétexte à de longues randonnées familiales. Bref, nagez, sautez ou courez lorsque vous ne pouvez pas pédaler : vous avez tout à gagner.

4. Motivation

Lapalisse l'aurait affirmé : un programme dépend de l'objectif fixé, car d'un enchaînement de courses de fédération à un long parcours montagnard de cyclo, en passant par un gentleman de 20 bornes, la préparation psychologique est complètement différente tout comme la motivation pour l'objectif. Si l'on se sait moins performant dans un domaine, la mobilisation des ressources n'est pas la même. Si on vous demande de participer à une course contre la montre pour votre club, vous mettrez moins d'entrain certainement à vous y préparer que pour l'Etape du Tour si votre passion est le cyclosport. Pour une cyclosportive, il est nécessaire de le planifier deux à trois mois avant, par exemple trois blocs de quatre semaines, puis 15 jours de récupération avant la date de l'épreuve. Pour les courses de fédération ou petits parcours, c'est un peu au feeling en fonction de l'enjeu. Par exemple, dans le cas d'un vire-vire, on y attache un peu moins de sérieux car on sait très bien qu'on peut s'aligner sur une autre course quelques jours plus tard. A l'inverse, une cyclo, c'est maximum une par mois…

5. Changement d'objectif

On peut toujours changer d'objectif, que ce soit en raison de problèmes physiques comme maladie ou blessure, de problèmes de disponibilité pour s'entraîner, de contretemps professionnels ou familiaux, ou tout simplement de nouvelles aspirations. En cas de retard dans la préparation, ce sera un simple report : on gardera la même distance mais sur une autre épreuve ; il suffira donc de décaler dans le temps les séances programmées. Cependant, si on change totalement le type d'effort de son objectif, plus on décidera tôt de ce changement, mieux ce sera ! Dans ce cas, il est toujours plus facile d'adapter son entraînement si on se reporte sur une épreuve moins longue ou moins exigeante. On entend souvent dire que « faire » beaucoup de kilomètres induit une perte de rythme, mais ceci ne se vérifie pas forcément sur le terrain. De nombreux cyclistes sont étonnés de leurs progrès en courses de fédé après une préparation cyclosportive bien menée ; ne serait-ce que parce qu'ils sont secs et affûtés…

6. Période clef

La première période clef se situe deux mois avant un objectif car on construit les fondations d'un édifice et, plus les fondations sont solides, plus l'édifice peut être haut. Ensuite, une deuxième période clef dure deux semaines et débute à un mois de l'objectif : c'est à ce moment là que la charge et l'intensité de l'entraînement sont les plus élevés. La dernière semaine, tout est joué. Si on est prêt, rien ne peut plus optimiser la performance. Par contre, vouloir rattraper le temps perdu dans la dernière semaine serait obligatoirement pénalisant… La période la plus délicate à gérer se situe entre deux semaines et un mois avant l'échéance car on doit encore s'entraîner beaucoup, corriger les erreurs, renforcer les faiblesses, tout en veillant à ne pas tomber dans un excès de fatigue.

7. Bonne et mauvaise fatigue

S'entraîner est obligatoirement fatiguant mais on doit déceler la bonne et la mauvaise fatigue, notamment selon la période du programme. En préparation foncière, lorsqu'on accumule une grosse charge de travail, fort kilométrage, musculation et préparation physique, il est normal de ressentir de la fatigue. C'est le but, on jongle avec la fatigue pour se renforcer. Par contre, dès que votre objectif approche, faites particulièrement attention : le repos vaut mieux qu'une sortie qui sera mal assimilée par un organisme fatigué. C'est

ce qu'on appelle faire du jus. Arriver frais sur une ligne de départ est très important.

8. Incident de parcours

Nul n'est à l'abri d'une chute ou d'un contretemps dans sa préparation. La règle consiste à reprendre le programme où l'on s'est arrêté. Et donc, si l'arrêt est trop important, il est obligatoire de reporter l'objectif final surtout si à l'entraînement on constate que la forme n'est pas là et qu'on a vraiment pris du retard… C'est toujours pareil, plus on dispose de temps, moins on doit s'affoler. Loin d'un objectif, on peut toujours modifier un programme pour l'adapter au temps restant. Par contre, si la période d'arrêt forcé se situe près du but, moins d'un mois avant, alors il vaut mieux revoir ses plans.

Sommeil agité ou d'une durée inhabituellement longue peuvent être des signes d'un programme d'entraînement inadapté.

9. Alimentation…

L'alimentation est très importante dans la vie de tous les jours, et à fortiori lorsqu'on s'entraîne sérieusement. Il serait illusoire de penser que l'on peut avoir des résultats optimums en mangeant n'importe quoi. Pour la pratique régulière du cyclisme qui est très exigeante tant au plan énergétique que musculaire, les apports glucidiques et protidiques sont fondamentaux, sans négliger les acides gras essentiels, garants d'une bonne fonctionnalité cellulaire. Par contre, s'infliger des privations draconiennes est néfaste pour le moral et donne souvent lieu à des retours de bâtons. Il faut donc apprendre à se régaler avec ce qui est bon pour les cyclistes, et le choix ne manque pas. Le mieux est de s'intéresser un minimum à la diététique et à la composition nutritionnelle des aliments. Ensuite, parmi ceux que l'on aime, on doit retenir ceux qui présentent les meilleures propriétés et qui sont le plus appropriés à l'effort que l'on doit fournir et à celui que l'on vient d'effectuer.

10. Sommeil

Le sommeil fait partie de votre hygiène de vie au même titre que l'alimentation. Si vous traversez une période passagère d'insomnie, vous devez impérativement revoir à la baisse votre charge d'entraînement. A l'inverse, le sommeil est aussi un indicateur précieux sur la qualité de votre entraînement : sommeil agité ou d'une durée inhabituellement longue peuvent être des signes d'un programme d'entraînement inadapté.

COMPÉTITIONS DE PRÉPARATION : notre conseil

Nombreux sont les cyclistes qui se demandent s'il est préférable de se tester en cours de programme lors de cyclosportives dites de préparation. En réalité, tout dépend à quel moment du plan d'entraînement se situe une éventuelle compétition, et quelles en sont les caractéristiques.
En phase de préparation foncière et de renforcement musculaire (au début du programme), les compétitions ne sont pas forcément une bonne chose car elles obligent à adapter et généralement à alléger son entraînement. Elles peuvent ainsi rompre la logique d'une progression bien construite et déséquilibrer la constitution d'une base solide. Nous ne pensons pas qu'il soit bénéfique de participer à une cyclo, même mineure, en s'infligeant des sorties longues et difficiles les jours précédents : en effet, même si on ne lutte pas pour les places d'honneur, on a tous plus ou moins, son amour propre qui fait qu'on n'aime pas être précédé par ceux qui sont d'habitude derrière nous. De plus, pris dans la « bagarre », on risque de trop demander à un organisme déjà fatigué et d'initier des faiblesses qui ressortiront ensuite, à fortiori si on reprend l'entraînement dès le lendemain comme si de rien n'était.
Par contre, en phase de préparation spécifique, les compétitions sont très intéressantes justement de part leur spécificité. Elles trouvent leur place en remplacement de certaines sorties tout en rodant certains aspects techniques si l'on respecte certaines règles : départ prudent, distance et difficulté de parcours inférieure à celle préparée, contrôle émotionnel… Cependant, une cyclo ou course (même de préparation) est toujours bien plus traumatisante et fatigante que n'importe quelle sortie d'entraînement. Il convient donc d'alléger votre entraînement 48 heures avant et 48 heures après si la compétition n'est pas inscrite dans votre plan d'entraînement établi.