

surcroît d'énergie dans des processus coûteux dont certains sont producteurs de déchets acides (voir articles précédents). Une solution qui permet de ne pas être obligé d'aller au-delà de ce seuil est donc d'élever ce seuil.

Et cela est possible : un entraînement adapté permet d'élever très sensiblement sa cylindrée, et... quel que soit l'âge !

Si nous « coupons une tranche » à hauteur de 150 watts (puissance moyenne développée lors d'une sortie classique) nous voyons qu'avec un entraînement foncier classique, nous ne disposons que de 2 heures en continu alors qu'avec un entraînement alternant qualitatif et quantitatif, avec « étayage puissance » nous passons à 4 heures... Intéressant, non ? (Voir schéma p. 49)

Concrètement, dans le cadre de cet article, nous nous intéresserons à quelques éléments de ce puzzle :

- capacité aérobie ou endurance ;
- puissance aérobie ou cylindrée ;
- puissance explosive (que nous réserverons aux jeunes équipés musculairement).

En effet s'entraîner, c'est en quelque sorte travailler les différentes pièces d'un puzzle. Contrairement à une idée assez répandue, ces pièces peuvent être développées à des moments différents. Autrement dit, lors d'une même sortie, il n'est pas nécessaire d'adopter une allure soutenue et de faire du foncier et de combiner le tout avec du travail technique. C'est d'une efficacité limitée et surtout c'est épuisant.

Nous proposons de prendre les ressources à développer une par une et chaque sortie aura ainsi un thème.

- Une sortie longue à allure modérée (dans la zone 1) pour entretenir voire développer l'endurance.

- Une sortie puissance (de moins d'une heure) pour développer la cylindrée (du système aérobie) ; cette séance, de type « entraînement à intervalles courts » sera détaillée dans le prochain article et ne doit pas être confondue avec ce que l'on appelle le « fractionné » (voir encadré ci-contre).

- Une sortie de durée moyenne avec des allures variées au cours de laquelle nous allons placer quelques exercices techniques... avec peut-être des séquences de renforcement musculaire dynamique par une amélioration des coordinations (intra et inter-musculaires). Ces trois types de séances donneront lieu à des propositions lors du prochain article. En effet, il s'agit de les inclure dans une programmation sur l'année et surtout de les adapter au profil de chacun.

Nous retrouverons donc Sophie, Pierre et Alain... ! (Pour ceux qui ne les connaissent pas encore, il s'agit de nos trois cyclos des articles sur le CFM parus en janvier et février.)

LA CHASSE AUX IDÉES REÇUES

« Il faut toujours démarrer la saison par du travail foncier ; sur cette base d'endurance, nous pourrions construire la forme pour notre saison. »

► À dépoussiérer sérieusement !

« On ne progresse pas si on roule pépère. »

► Pas si sûr !

« Pour progresser, il faut taper dans le dur le plus souvent possible. »

► Épuisant ! Et pas sans risques...

« Le fractionné, c'est uniquement pour les compétiteurs. »

► Oui, mais attention aux amalgames !

Nombreux sont ceux qui souhaitent rester fidèles à des idées largement répandues qui sont souvent érigées en principes. Elles font parfois partie de notre culture.

Mais lorsque des arguments scientifiques et fondés sur des expérimentations rigoureuses et concordantes viennent justifier des changements de conception (et donc de pratique), que fait-on ?

Rester fidèle à d'anciens concepts censés avoir fait leur preuve, ou tirer parti de ce que la science a pu nous apporter comme nouvel éclairage ?

Nous prenons ici la deuxième option.

En effet, différentes études montrent que, pour construire un bon état de forme pour une saison, il faut travailler dès la reprise, endurance et puissance ; non pas lors d'une même séance, mais en alternance. Autrement dit, dès le début de la saison, les séances « puissance » doivent avoir leur place.

Reprenons la métaphore de la pyramide pour représenter notre capital énergétique, cette pyramide, pour se construire et prendre quelque hauteur, a besoin d'être étayée (voir schéma). Or l'étayage sera assuré par des sollicitations en puissance voire en vitesse. Ainsi le volume de la pyramide prendra de la hauteur.

Un « capital forme » fondé sur un travail préalable d'endurance manquera de « cylindrée ». L'image du cyclo de type diesel correspond tout à fait à ce profil. La pyramide sera plate, sans hauteur et le cyclo de ce type se trouvera vite limité dès qu'une difficulté se présentera.

Attention à ne pas confondre « fractionné » et « entraînement par intervalles » !

Il s'agit en effet, pour un entraînement de type fractionné, de découper en « fractions » de 5 à 10 km, une distance de compétition et de retrouver, sur ces différentes séquences, la puissance du jour de l'épreuve. Donc, des entraînements de ce type ne concernent pas notre pratique cyclotouriste.

Rien à voir avec une sortie qualité dite par intervalles courts, avec des sollicitations de la puissance d'une durée de 20 à 30 secondes (par exemple) alternant avec des retours récupération (dans la zone bleue).

Lorsque nous programmerons des entraînements de type puissance, il s'agira des séries de sollicitations par intervalles courts activant le processus aérobie, avec des temps de récupération adaptés. Nous ne proposerons pas de « fractionné ».

Conclusion... provisoire

Dans cet article nous avons, en quelque sorte revisité les principes empiriques qui orientent l'énergie mise en jeu dans la préparation de chacun pour une nouvelle saison.

Nous sommes bien conscients que les habitudes et la culture cyclo ancrent, d'une solide manière les procédures que chacun met en œuvre. Et... les croyances magiques remplacent parfois les arguments rationnels.

Malgré cela, nous pensons qu'il est toujours intéressant de comprendre ce qui se passe au plus profond de notre organisme, d'autant plus que les connaissances évoluent. Ainsi, lorsque nous nous entraînons, à chaque fois que nous pouvons faire mieux en nous

fatigant moins, pourquoi ne pas être preneur de cette logique ? Ce n'est pas notre corps qui s'y opposera, lui qui est toujours partisan du moindre effort. Hédonistes de tous poils, il est possible de trouver du plaisir à s'entraîner !

Dans le prochain article, nous proposerons concrètement des séances sur la base des trois types évoqués plus haut : endurance, puissance et rythmes variés.

Ces séances seront intégrées à une planification sur une saison complète. ■

Daniel Jacob

Professeur d'EP et préparateur physique

D' Yves Yau

Médecin du sport • Médecin fédéral