

Les principes d'un entraînement bien conduit

• Si jouer avec équilibres/déséquilibres est à la base de tout progrès :

S'entraîner, c'est jouer à se déséquilibrer... raisonnablement !

• Si, pour progresser, il faut surprendre, refaire sans arrêt le même type de sorties ne sera pas de la meilleure efficacité :

S'entraîner, c'est surprendre sans agresser !

• Si, pour passer à un état d'équilibre d'un niveau supérieur, il faut laisser à l'organisme un temps d'adaptation, de restauration après chaque sollicitation, il faut se soucier tout autant de la récupération que de l'effort :

S'entraîner, c'est apprendre à récupérer !

• Si progresser en vue d'un objectif, d'une sortie exceptionnelle, c'est développer différents types de ressources, il est nécessaire de bien cibler ces ressources et d'établir des priorités en fonction du profil de chacun :

S'entraîner, c'est cibler pour ne pas s'épuiser !

Ces quatre principes s'appliquent à tous ceux qui souhaitent progresser, quels que soient leur niveau initial, leur profil et leurs objectifs. La logique reste la même, seuls les dosages diffèrent. Mais dans cette recherche de progrès, il nous faut mettre en évidence un paramètre déterminant : la capacité à s'imposer des contraintes, de l'inconfort.

S'entraîner n'est pas toujours un plaisir !

Nous proposons ci-contre un tableau prenant en compte la sensation de pénibilité. En regard de paramètres rationnels, objectifs, des repères subjectifs... complémentaires.

Ainsi, chacun pourra doser les intensités de ses entraînements, soit grâce à son cardiofréquence-mètre (CFM) soit en étant à l'écoute de ses sensations... ou les deux. Maintenant, ne nous trompons pas de cible.

Nous verrons qu'une préparation rationnelle doit se construire avant tout par une alternance de séances en zone 1 et de séances en zone 3. La zone 2 serait en quelque sorte d'un médiocre rapport pénibilité/efficacité.

Quelles sont les ressources à développer ?

Elles sont de natures différentes :

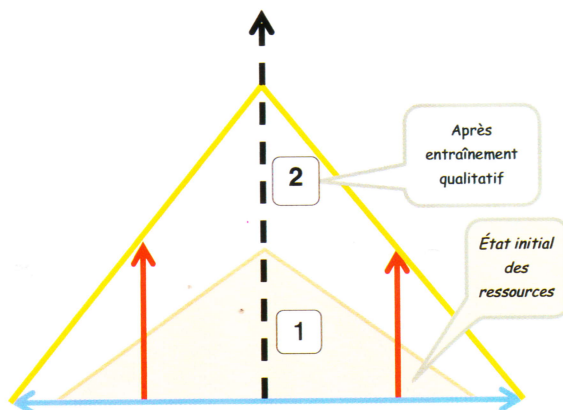
- techniques ;
- énergétiques ;
- autres...

S'il est possible et souhaitable d'améliorer sa technique et en particulier d'arrondir son coup de pédale (comme nous l'avons vu dans l'article de novembre), les progrès

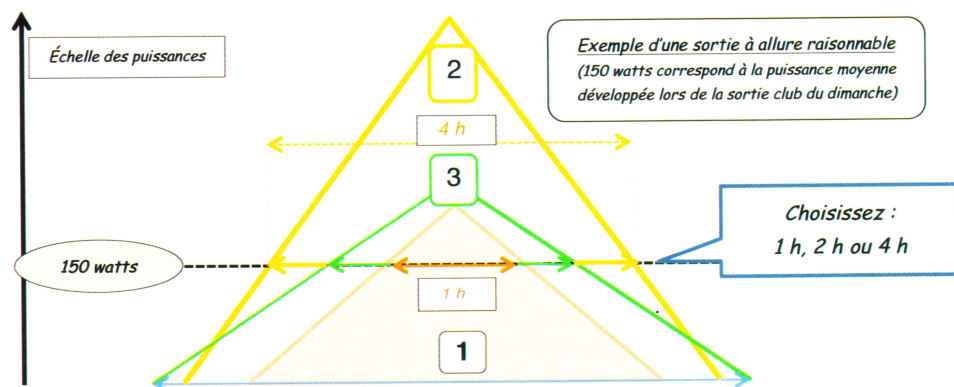
L'intensité de l'effort et sa pénibilité perçue

Zones d'intensité	Fréquence cardiaque (de réserve)	Lactatémie (mmol/L)	Pénibilité perçue	Temps possible
4		supérieur à 6	de très très dif. à pénible	15 à 30 min
3	80 à 90 %	4-6	de difficile à très difficile	30 à 45 min
2	70 à 80 %	2-4	de modéré à difficile	45 min à 1 h 30
1	50 à 70 %	inférieur à 2	de très léger à modéré	3 à 4 h

Développement possible des ressources énergétiques



- 1- État initial : représente l'état des ressources avant entraînement.
 - 2- Après un entraînement avec étayage qualitatif (alternance puissance et « foncier »).
 - 3- Schéma du bas : après entraînement quantitatif essentiellement foncier (endurance ++).
- Étayage de la pyramide par développement de la puissance aérobie (cylindrée)
 - Étargissement de la base « endurance »
 - Étayage (éventuel) anaérobie alactique
- Ce schéma met en évidence l'intérêt de l'étayage qui permet d'augmenter la surface du triangle.



Exemple d'une sortie à allure raisonnable (150 watts correspond à la puissance moyenne développée lors de la sortie club du dimanche)

Choisissez : 1 h, 2 h ou 4 h

Lors d'une rando à 150 watts, de combien de temps dispose chaque cyclo ?

- 1- Cyclo non entraîné : à peine 1 heure
- 2- Ayant suivi un entraînement « polarisé » avec étayage qualitatif : 4 heures !
- 3- Avec un entraînement classique de type dominante « foncier » : un peu plus de 2 heures.

Nous voyons tout l'intérêt de l'alternance qualitatif/quantitatif pour se préparer à de longs périple !

les plus palpables proviennent avant tout du potentiel énergétique. Et c'est sur ce point que nous allons porter notre attention.

Afin d'être le plus clair possible, nous représenterons le potentiel énergétique par une pyramide en trois dimensions (triangle sur la surface plane d'un papier) sur le schéma ci-dessus.

La base de cette pyramide/triangle serait la capacité aérobie fondamentale, c'est-à-dire la capacité d'endurance, qui se traduit par la capacité à faire durer un effort de très basse puissance (en dessous de 100 watts), sur du plat, sans vent...

Cette base peut être élargie, bien entendu, mais dans des proportions limitées.

Dans la mesure où l'endurance est la capacité à « faire durer » un niveau de puissance le plus longtemps possible, si le potentiel de puissance diminue, l'endurance ne pourra pallier ce déficit de cylindrée.

La hauteur de la pyramide représenterait la puissance. Cette puissance, pour ce qui concerne le processus de production d'énergie « aérobie » (oxydation des sucres et des graisses) plafonne à un seuil. Ce plafond est une limite au-delà de laquelle notre organisme va devoir puiser le