

## **Préparation de la future saison**

Pour celles et ceux qui ont couru l'année précédente, il est toujours bon de prendre un peu de recul sur la saison écoulée afin d'en tirer tous les enseignements et de s'améliorer.

C'est à ce moment là que le carnet d'entraînement prend toute sa valeur.

Critères d'analyse

- o Les pics de forme. A quel moment ont eu lieu mes meilleures performances.
- o Contre performances ? :
- o Ai-je eu des moments difficiles ?
- o Mon programme était-il trop chargé ?
- o Mes points faibles ? :
- o points forts ?
  - Suis-je véloce ?
  - Ai-je de la force ?
  - Suis-je puissant ?
  - Suis-je explosif ?
  - Suis-je endurant ?
  - Mes seuils sont-ils corrects ?
  - Mon poids de forme ?
  - Suis-je meilleur sur le plat (rouleur)
  - ou en côte (grimpeur)
- Établissez les buts et les objectifs du nouveau plan
- Déterminez les événements clés du nouveau plan

**Dans le cadre de la programmation de l'entraînement, l'erreur serait de penser que l'on peut obtenir des résultats différents en reproduisant toujours les mêmes comportements.**

## Période Foncière

C'est la période de la reprise de l'entraînement vélo à temps complet. En gros ce sont des sorties à faible intensité (**~ 65-75% FCMAX**) en aérobie pure qui permettent plus tard à votre corps d'encaisser des sorties de plus en plus dures et intenses. En générale selon la condition de départ, cette période dure de 1 à 2 mois.

### Comment sait-on lorsque la base foncière est acquise ?

- Votre coeur a plus d'inertie à l'effort, monte moins vite dans les tours.
- Une FC au repos qui baisse.
- Vous commencez à FC égale à passer aux mêmes endroits beaucoup plus vite.

C'est le moment de penser aux intensités (Seuils aérobie, anaérobie, fractionné ....)

Le foncier développe pleins de qualités physiologiques du corps qui ne peuvent pas l'être à haute intensité.

(Mitochondries, enzymes aérobie, capillaires, ....).

Travail en endurance musculaire, afin de développer les capillaires musculaires (permet une meilleure captation de l'oxygène par les muscles) ainsi que de travailler la technique du pédalage (poussée/tirée).

Sortie foncière : 53x18 sur circuit vallonné -70tr - INTENSITE 3 = 65-75% de FCMAX.

Où : intégrer des séquences de 10 à 20 min à 50-60 tr en I3 suivi de séquence >100tr.

**C'est un passage INCONTOURNABLE pour établir de bonne base et pour progresser.**

## **Période de précompétition**

L'objectif est l'optimisation des déterminants de la performance, l'organisation de ces périodes dépend beaucoup de la discipline sportive, mais on doit de toute façon déterminer des objectifs principaux car on ne peut avoir que 2 ou 3 périodes intensives (de recherche de performance maximale) dans la saison. C'est pour cela que certaines compétitions secondaires font plus partie de l'entraînement, car elles constituent des stimuli très importants et spécifiques. Durant cette période le travail doit être très spécifique et le volume faible à modéré, la motivation et l'état de forme de l'athlète joue alors un rôle primordial.

On peut commencer à placer des séances de PMA (style 30"x30") et faire remonter son seuil SV1.

## **C'est le temps des fractionnées (ou "interval training") et de la récupération.**

### **Les grands principes**

- Pour développer une qualité il faut l'entraîner 2 x par semaine
- Pour conserver une qualité 1 x par semaine
- Principe de progression, augmenter la charge de travail. Cela ne veut pas dire forcément augmenter le temps de selle mais "densifier" la séance: moins de récup., séries plus longues ...
- Varie les exercices (fartlek).
- Tjrs définir un ou des objectifs sur une séance (technique, développement physiologique, tactique).
- N'hésitez pas à changer votre séance si les sensations ne sont pas bonnes.
- Noter vos sorties, avec des remarques sur vos sensations.
- Partir à fond. sans échauffement (augmenter progressivement la dette d'oxygène par palier).
- Ne pas s'étirer après une sortie. Prévoir aussi le retour au calme 15mn.
- Ne pas travailler ses points faibles. Si on est fort alors on privilégie la vitesse, si son seuil est bas alors on travail à ce seuil, etc...

