

LES FONDAMENTAUX DE L'ENTRAINEMENT

POUR S'ORGANISER ET PROGRESSER SIMPLEMENT EN CYCLISME



POURQUOI CE GUIDE ?	3
PLANIFIER VOTRE ANNÉE	4
Diviser votre saison en périodes	4
Les différentes phases de la période	5
1 - La construction d'une base d'endurance ou préparation	5
2 - La période de compétition	5
3 - La récupération	6
DÉTERMINER SES NIVEAUX DE PUISSANCE	9
Qu'est-ce que la PMA ?	9
Qu'est-ce que la FTP ?	9
Comment déterminer sa PMA ?	10
Comment déterminer sa FTP ?	10
Les 20 minutes à fond	11
Par palier	11
En conclusion	12
TRAVAILLER VOTRE ENDURANCE	13
L'intérêt des séances en endurance	14
Maîtrisez les différentes allures pour bien vous entraîner	14
Et sans capteur cardiaque ni capteur de puissance ?	16
Récupérer, c'est aussi s'entraîner	16
Variez les séances, faites-vous plaisir !	19
SANS OUBLIER LA PUISSANCE	24
L'intérêt des séances intenses	25
Des exemples de séances	27
Pour quels résultats ?	30
L'ASTUCE EN PLUS POUR RESTER MOTIVÉ : SE FIXER DES OBJECTIFS	31
Et pour finir ?	34

POURQUOI CE GUIDE ?

Tout ce dont vous avez besoin pour partir sur de bonnes bases et construire votre entraînement est résumé dans ce **guide pratique**. Car si enfourcher son vélo pour aller rouler peut paraître très simple, s'entraîner efficacement l'est beaucoup moins. Que vous soyez débutant ou confirmé, que vous en soyez à vos premiers tours de roues et cherchez à vous organiser ou que vous souhaitez progresser, tout cela est impossible sans une bonne méthode !

Et justement, l'objectif de [CommeUnVélo](#) est de vous aider à comprendre cette méthode. S'entraîner plus efficacement est parfois le contraire de ce que vous pouvez avoir à l'esprit. Ce n'est pas en roulant à l'aveugle ou en enchaînant les séances difficiles que l'on progresse. Certes, pour progresser, il faut rouler. Plus on roule, plus on va s'améliorer. Mais encore faut-il le faire correctement.

Je suis Ludovic, la trentaine. Après 5 ans de courses à pied, j'ai décidé de me mettre au vélo en 2017 et perdu dans l'univers très large du cyclisme, j'ai créé le blog CommeUnVélo pour **aider les gens à débuter facilement en vélo** ! Retrouvez-moi maintenant sur [Instagram](#) et [YouTube](#) :)

Lire aussi : [en savoir plus sur CommeUnVélo](#)

Dans ce guide, je vais vous donner des conseils de base pour vous permettre de progresser tout en prenant du plaisir à rouler ! Au travers de ces conseils simples, CommeUnVélo veut vous aider à construire un programme d'entraînement équilibré, qui vous aide à progresser sur toute l'année sans que vous y dépensiez une énergie folle. Il suffit de respecter quelques principes simples et d'éviter les erreurs classiques. J'ai personnellement fait toutes ces erreurs avant de comprendre ce qui m'empêchait de progresser, alors que je passais des heures sur mon vélo... Prendre conscience de ce qui ne va pas est déjà le premier pas vers l'amélioration !

Je vous propose donc de bénéficier de mon expérience pour vous aider à organiser votre entraînement cyclisme et ainsi progresser dans votre pratique. Une fois que vous aurez bien intégré ces principes, vous saurez repérer ce qu'il faut changer. Vous aurez toutes les clés en mains pour progresser régulièrement, bâtir un entraînement efficace tout en prenant du plaisir à rouler !

Sportivement,
Ludo

PLANIFIER VOTRE ANNÉE

Pour progresser, il faut rouler, certes. Mais enchaîner les heures de selle, rouler pour dire qu'on roule ne sert pas à grand-chose. Pour progresser sur le long terme, vous avez besoin d'un vrai programme d'entraînement construit avec méthode, des phases de travail spécifique et des périodes de récupération.

Voici les éléments principaux pour vous aider à construire votre programme d'entraînement et mieux performer à vélo la saison prochaine.

Pour beaucoup d'entre nous, période hivernale rime avec période creuse. Les jours sont courts, la météo peu engageante avec pour conséquence une réduction du temps d'entraînement et une sérieuse baisse de la motivation. Pas d'inquiétude ! C'est le moment d'en profiter pour faire le point sur la saison à venir et comment vous souhaitez l'organiser.

Diviser votre saison en périodes

Une des erreurs les plus fréquentes consiste à pédaler sans rien prévoir dans la séance, à part enfourcher son vélo et faire des kilomètres. Tout en pensant qu'une fois la belle saison démarrée, il suffira d'entretenir la condition physique pour performer. Donc vous allez rouler, plus ou moins tranquillement ou souvent selon la saison puis, vers le printemps, vous allez augmenter votre kilométrage ou l'intensité des sorties. Avant de couper à nouveau à l'automne.

Pourtant, s'il faut rouler pour progresser, rouler sans rien planifier en amont est une erreur car pour arriver en forme au bon moment (lors de votre compétition principale ou aux beaux jours pour profiter des sorties avec les copains), votre calendrier doit prévoir des phases précises et un suivi soutenu de l'entraînement par la régularité. De trop grandes coupures ou à l'inverse trop d'entraînements sur une courte période ne vous feront pas progresser et sont des facteurs d'échec dans le sport en général.

La régularité toute l'année est la clé principale pour une progression sur le long terme.

L'avantage de diviser votre calendrier en périodes va vous permettre de mieux structurer votre entraînement et donc d'éviter les grosses fluctuations de volume d'entraînement. On définit autant de périodes qu'il y a d'objectifs majeurs. Une période est constituée de trois phases.

Les différentes phases de la période

1 - La construction d'une base d'endurance ou préparation

L'objectif de la phase de préparation est l'acquisition d'un bon socle physique. Il s'agit de faire de la caisse, de travailler son fondier en augmentant les charges de travail, pour accroître les qualités aérobies du corps (sa capacité à consommer l'oxygène et à durer dans l'effort).

L'entraînement va alterner avec de grandes durées et de petites intensités. Je reviendrai en détail sur la construction de l'endurance un peu plus loin.

Typiquement, après une coupure pour bien récupérer ou se changer les esprits après l'été, en automne donc, vous allez dans un premier temps privilégier la préparation physique générale, non spécifique. Faites-vous plaisir, variez les activités : natation, musculation (travail sur les jambes notamment, gainage), VTT, ski de fond, etc...

Cette préparation hivernale présente **deux intérêts essentiels** :

- Maintenir la condition physique
- Entretenir et développer les muscles qui participent indirectement au pédalage, comme le dos et les abdos

Après cette phase de préparation générale, vous allez aborder une partie plus spécifique, dédiée à l'**entraînement cycliste proprement dit**. Durant cette période, le volume puis l'intensité vont augmenter progressivement pour vous préparer au second bloc de votre entraînement.

2 - La période de compétition

Cette phase du calendrier s'articule autour de votre ou vos objectif(s) de l'année, que ce soit une course, une cyclosportive ou simplement la période où vous souhaitez être au top de votre forme pour profiter de vos sorties vélo.

Durant cette période, le travail est logiquement plus intense et les séances sont plus variées pour reproduire les conditions que vous pourrez rencontrer en course.

Il ne faut pas épuiser vos réserves énergétiques à l'entraînement pour ne pas arriver fatigué le jour J. Les séances comprennent principalement des efforts très intenses mais sur de petites durées.

À l'approche de votre objectif, **le volume de votre charge d'entraînement va progressivement diminuer au profit de l'intensité**. Une réduction de 40 à 60% du volume d'entraînement peut être prévue, sans que cela nuise à l'endurance. Le but

est de privilégier la qualité sur la quantité dans l'optique de ne pas vous fatiguer. Dites-vous que l'essentiel de votre préparation a déjà été effectuée lors des mois précédents. Il vaut mieux en faire un peu moins que trop et se blesser juste avant votre objectif !

Il s'agit là de **la phase d'affûtage**, qui prend place une à deux semaines avant votre objectif principal. Cette période de récupération permet de dissiper la fatigue accumulée durant la préparation, de reconstituer les réserves énergétiques et d'arriver le plus frais possible le jour de la course.

Une fois la compétition ou la cyclosportive passée, n'oubliez pas d'observer une courte période de récupération pour permettre à votre corps de se remettre de l'effort avant de continuer votre saison et d'enchaîner sur vos autres objectifs.

3 - La récupération

Une fois votre course cible réalisée ou en septembre à la fin de la saison pour les compétiteurs, c'est le retour à un entraînement plus tranquille, permettant la récupération des efforts précédents. Il faut dire que lorsqu'on s'entraîne depuis le mois de novembre, la fatigue et la lassitude se font cruellement sentir après l'été !

Ne culpabilisez pas de rouler moins que vos collègues cyclistes ! La période de récupération est essentielle pour votre organisme et ne doit surtout pas être négligée pour progresser sur le long terme.

Récupérer fait partie de l'entraînement !

L'entraînement génère de la fatigue, affaiblit votre corps qui réagit en se renforçant pour mieux encaisser les efforts que vous lui faites subir. La récupération va permettre à votre organisme de mettre en place ces mécanismes de régénération de manière optimale, sans rajouter de surfatigue.

Dans la pratique, voici des exemples de calendriers :

- **Pour un objectif unique dans votre saison**

La saison cycliste peut se découper en cycles de travail, répartis autour d'une période à objectif unique.

Cette période se situe souvent en été, époque des grandes cyclosportives et des compétitions. L'enchaînement des cycles d'entraînement sera alors le suivant :

Périodes	Cycle	Contenu
novembre - décembre	Préparation physique générale	Variez les activités, entretenez votre forme en testant de nouveaux sports
janvier - février	Préparation cycliste spécifique	Travail sur l'endurance, le volume et l'intensité augmentent
mars - mai	Début de la saison et des compétitions	Travail sur l'intensité
juin - juillet	Objectif principal (course, cyclosportive...)	N'oubliez pas de réduire le volume pour éviter la fatigue et le surentraînement
août - septembre	Fin de saison et objectifs secondaires	Relâchement du rythme
octobre	Récupération	Reposez-vous, faites une coupure après une saison bien remplie !

- Pour plusieurs objectifs saisonniers

Dans le cas où les objectifs majeurs seraient très espacés dans le temps (exemple : une course au printemps puis une autre en été et la dernière fin août), on pourra découper l'année en plusieurs cycles.

Période	Organisation
novembre - décembre	Préparation physique générale
janvier - fin février	Préparation cycliste spécifique
mars	Compétition
fin mars	Récupération
avril - mai	Préparation cycliste spécifique
juin	Compétition
fin juin	Récupération
Juillet - août	Préparation physique spécifique
fin août	Objectif
septembre - octobre	Récupération et coupure

Il s'agit d'exemples, n'hésitez pas à adapter ces blocs en fonction des dates de vos objectifs tout en respectant bien les différentes phases.

DÉTERMINER SES NIVEAUX DE PUISSANCE

Une fois votre année planifiée, avant de commencer l'entraînement proprement dit, il est conseillé de réaliser 2 tests permettant de déterminer votre niveau de forme actuelle :

- **PMA** (se nomme aussi le **CP5**)
- **FTP** (se nomme aussi le **CP20**)

Personnellement, ne possédant pas de capteur de puissance sur mon vélo de route, je réalise mes tests sur mon [home trainer](#) qui en possède un.

Lire aussi : [les différents capteurs de puissance](#)

Qu'est-ce que la PMA ?

La PMA est la **Puissance Maximale Aérobie**, correspondant à la consommation maximale d'oxygène (VO₂ max) que vous pouvez atteindre, c'est-à-dire la puissance à laquelle vous atteignez votre VO₂ max.

Pour rappel, la PMA indique une puissance et s'exprime en watts, VO₂ max qui est une consommation, est mesurée en litres d'O₂ par minute.

Qu'est-ce que la FTP ?

La FTP est la “**Functional Threshold Power**”, qui détermine la **puissance maximale d'un cycliste durant 1 heure**.

Cette valeur est utilisée très souvent lors des sorties longues, lors des triathlons ou des compétitions vélos par exemple.

En effet, cette valeur vous permettra de doser votre effort en restant dans une zone de 10% autour de celle-ci.

La gestion de l'effort devient précise, de manière chiffrée et non basée uniquement sur les sensations (qui peuvent changées suivant votre état de forme, la météo, etc).

De plus, la valeur FTP va permettre de définir les 7 zones d'entraînement (voir les détails en page 13).

Comment déterminer sa PMA ?

Pour simplifier, la PMA est un indice de la cylindrée d'un sportif.

La connaître va donc vous permettre d'évaluer votre potentiel et de fixer les zones

d'entraînement. En effet, cela ne va pas vous aider à progresser si vous basez vos séances sur un rythme trop facile ou trop compliqué à tenir. Dans un cas, votre organisme ne sera pas assez sollicité et dans l'autre, vous risquez de générer de la surfatigue inutile voire même de vous blesser.

C'est le test le plus simple mais aussi le plus violent.

Commencez par un **très bon échauffement de 20 à 30 minutes** en mettant pas mal d'intensité dans l'échauffement pour bien faire monter le cœur (quelques accélérations avec des phases de récupération).

Pour le parcours, choisissez-en un qui corresponde à ce que vous faites majoritairement : si vous roulez toute l'année plutôt en plaine, arrangez-vous pour que votre parcours de référence soit de ce type-là.

Ensuite, **placez un bloc de 5 minutes où vous allez essayer de rouler au maximum**. Vous prenez ensuite votre puissance moyenne sur ce bloc et vous avez votre PMA.

L'effort doit vraiment être maximum, vous devez finir épuisé avec la tête qui tourne et mettre un bon quart d'heure à récupérer votre souffle.



[Mon test d'effort PMA sur home trainer](#)

Comment déterminer sa FTP ?

Le test FTP va déterminer votre puissance maximum sur 20 minutes et le résultat permettra d'extrapoler votre puissance moyenne sur 1 heure.

Il existe 2 méthodes de calcul :

- 20 minutes en mode "libre" (comme le test PMA en plus court)
- par palier où la difficulté augmente chaque minute

Les 20 minutes à fond

Le but est de tenir votre puissance maximale durant 20 minutes sans craquer. Ce test est difficile car il ne faut pas partir trop vite pour ne pas exploser car 20

minutes c'est relativement long, et si on part trop sur la réserve, alors la puissance finale sera trop faible.

La calcul : à la fin des 20 minutes, on récupère une valeur, par exemple **266 Watts** puis on multiplie par **0.95** ce qui donne une **FTP de 253 Watts** !



Test FTP de 20 minutes

Par palier

Ici, il ne faut pas trop se fatiguer avant pour franchir le plus de paliers dans les meilleures conditions. Il faut être relativement frais et l'échauffement fait partie du protocole. Ce test est facilement réalisable sur home-trainer ou à l'extérieur avec l'aide d'un coach qui marque les paliers.

Partez à 100 watts.

Toutes les 1 minute vous montez de 20 ou 30 watts, donc 130 watts, 160 w puis 190 w, etc...

L'objectif est d'atteindre le palier le plus élevé possible et votre PMA correspondra à la valeur de puissance du dernier palier atteint.



Réalisation du test FTP par palier (Ramp test)

Exemple : Le palier de 300 watts est complété mais vous ne tenez pas les 2 minutes supplémentaires pour atteindre les 330 watts. Si vous tenez une minute, votre PMA sera au milieu, c'est-à-dire 315 watts. Si vous tenez 30 sec de palier 330, votre PMA sera de 307,5 watts. Pour le calcul, c'est une règle de 3 : $300 + (30/120) \times 30 = 307,5$ watts.

Avec Zwift, c'est le logiciel qui s'occupe de me donner le résultat à la fin comme vous pouvez le voir dans la vidéo).

En conclusion

Je vous conseille d'effectuer un test **PMA** + un test **FTP** 1 à 3 fois dans l'année pour adapter votre entraînement en fonction de votre progression.

Vous pourrez ainsi en réaliser un en début de saison à l'hiver pour vous fixer un repère puis en faire un nouveau au printemps quand vous allez mettre l'accent sur l'intensité, pour adapter au mieux vos zones d'effort.

Je vous recommande la lecture de mon article sur [Gutaï Training où je détaille mes progrès réalisés en 3 mois d'entraînement](#) avec le test PMA et FTP avant / après.

TRAVAILLER VOTRE ENDURANCE

Traditionnellement, la saison creuse vise à se construire une solide base foncière. Votre entraînement se compose de sorties longues à allure souple. On tourne les jambes, toujours en aisance respiratoire.

Si vous avez le temps et bénéficiez d'une météo favorable, il est intéressant de passer du temps sur la selle. **Les entraînements longs et lents sont importants dans le développement des capacités d'endurance et d'utilisation de certaines filières d'énergie.**

Nous allons particulièrement chercher à développer l'endurance fondamentale. Concrètement, vous devez rouler en endurance dès que vous n'êtes pas en train de réaliser une séance de qualité (fractionnés, fartlek...).

Il s'agit de rouler lentement, souvent, pour pouvoir rouler vite plus tard.

En moyenne, entre 70 et 80% de votre entraînement doit se faire en endurance. Cela peut paraître énorme mais les périodes d'échauffement, de récupération entre les séances d'intensité et les retours au calme sont aussi faites à ce rythme. Vous verrez qu'on atteint vite le minimum de 70% en intégrant tout !



Savoir respecter ses allures est essentiel pour pouvoir ensuite tenir le rythme en course

L'intérêt des séances en endurance

Les séances en endurance fondamentale permettent :

- D'améliorer la filière aérobie (la manière dont notre corps utilise l'oxygène) pour pouvoir maintenir plus longtemps la même puissance

- De muscler notre coeur et donc de diminuer la fatigue (plus le coeur sera entraîné moins il aura besoin de battre vite pour soutenir un même effort)
- D'améliorer la capacité de récupération car l'organisme consomme uniquement de l'oxygène et produit très peu de "déchets". L'effort de basse intensité augmente les apports en oxygène dans les muscles et va accélérer la récupération après une séance intense

Maîtrisez les différentes allures pour bien vous entraîner

Pour que l'entraînement en endurance fondamentale soit efficace, vous devez tenir **un rythme où vous êtes très à l'aise**, c'est-à-dire capable de discuter avec vos partenaires d'entraînement et avoir la sensation de pouvoir rouler à cette allure presque indéfiniment car vous générerez peu de fatigue.

Côté chiffres, vous êtes autour de 50-65% de votre PMA et 75% de votre FC max (Fréquence Cardiaque Maximale).

L'erreur la plus souvent commise est d'exécuter ses séances lentes sur un rythme bien plus rapide que celui de l'endurance fondamentale. Rouler lentement, quand on est en forme et que les jambes répondent bien, est très souvent difficile !

Pour vous aider, voici un tableau recensant les différentes zones d'intensité utilisées pour l'entraînement cyclisme, que l'entraîneur Frédéric Grappe a mis en place en 1999, l'échelle d'Estimation Subjective de l'Intensité de l'Exercice (ESIE).

Ce tableau comporte **7 zones** d'intensité, auxquelles correspondent une durée, une fourchette de % de la FC max et de la PMA ainsi qu'un ressenti, un temps limite d'effort et ce que représentent ces zones en termes d'exercices ciblés et de situations de course.

Zone	Intensité	Fréquence cardiaque et puissance	Ressenti	Temps limite	Pour quoi faire ?
1	Légère	Inf. à 75% de FC max Inf. à 55% de FTP	Décontraction complète, conversation très aisée	Plus de 5h	Décontraction => randonnée route, brevets routiers, balade
2	Moyenne	75-85% de FC max 56-75% de FTP	Cette zone représente la majorité de votre entraînement, conversation facile, pas de douleur	Env. 5h	Endurance, récupération active => sortie longue
3	Soutenue	85-92% de FC max 76-90% de FTP	La douleur se fait sentir, conversation pénible à tenir	1h à 2h	Rythme moyen de course à tenir sur toute la durée, tempo => peloton => temps d'effort continu ou fractions de 30' à 45'
4	Critique - CLM	92-96% de FC max 91-105% de FTP	Augmentation progressive de la douleur, conversation très difficile après	20 min à 1h	Supporter les intensités de la compétition, travail du seuil => CLM, échappée => fractions d'efforts de 20" à 10"
5	VO2 max	95-100% FC max 106-120% FTP	Augmentation rapide de la douleur musculaire, conversation très difficile après l'exercice, la sensation d'être à bout de souffle et au bord de "l'explosion"	3 à 7 min	Augmenter le seuil de tolérance, travail sur le rythme de compétition. => départ, échappée, poursuite => 20x (20" à 15 - 20" à 12)
6	Sous max	100% FC max 121-150% FTP	Souffrance extrême, sensation de nausée, les muscles sont très douloureux à cause de la production de lactate	30 sec à 1 min	Tolérance aux lactates, travail sur la résistance et la force. => Km sur piste, sprint long => 4x500m DA
7	Maximale	100% FC max >151% FTP	Ne peut durer que quelques secondes, apnée pendant l'effort et hyperventilation en fin d'exercice.	Max 10 sec	Développer la force max, travailler la vitesse et l'explosivité. => sprint, attaque, démarrage => 10x60m DA ou 5x100m DL

Pour un cycliste ayant une FC max de 180 et une FTP de 200 W par exemple, les zones se découpent de la manière suivante :

1. max 135 bpm et 110 W max de PMA
2. max 153 bpm et 150 W max de PMA
3. max 165 bpm et 180 W max de PMA
4. max 172 bpm et 210 W max de PMA

5. max 180 bpm (mais la fréquence cardiaque n'est pas représentative à ces intensités maximales) et 240 W de PMA
6. plus de 300 W de PMA
7. Le maximum que vous pouvez

Et sans capteur cardiaque ni capteur de puissance ?

Si vous débutez, vous n'avez peut-être pas tous les capteurs (cardiaque ou puissance) que je cite.

Dans ce cas, on va utiliser le **RPE** (Rating of Perceived Exertion) qui est un **indice d'effort perçu**.

C'est-à-dire que sans capteur, on va se baser sur notre **ressenti** sur une échelle de 1 à 10 ou de 1 à 20.

Au fur et à mesure des entraînements, vous serez capable de déterminer le niveau d'effort perçu suivant les différentes séances.

Quand on débute ça n'est pas le plus simple car on a généralement tendance à partir trop vite du coup on sort de la zone de travail prévu.

Récupérer, c'est aussi s'entraîner

Ici, on parle de la récupération post-séance, c'est-à-dire des minutes et des jours qui suivent immédiatement l'entraînement.



La fameuse pause café, c'est bien mais ça ne suffit pas à recharger l'organisme.

Car rouler ne suffit pas à progresser, il faut aussi aider notre corps à se renforcer après les efforts subis à l'entraînement.

C'est là qu'intervient la récupération, qu'il ne faut absolument pas négliger pour éviter la fatigue et les blessures.

Cela commence dès la fin de la séance :

- Pensez à boire pour reconstituer les réserves d'eau. Des eaux riches en bicarbonates vont vous aider à mieux diminuer l'acidité créées par les muscles pendant l'effort et faciliteront la récupération.
- Bougez pour maintenir un bon flux sanguin en direction des muscles. Si vous vous asseyez ou restez immobile, ce flux va rester faible et l'apport en oxygène sera réduit, ce qui n'aidera pas l'élimination des déchets dans vos muscles.
- Mangez, dans les 30 minutes suivant la séance. Il s'agit de la "fenêtre métabolique" durant laquelle le corps répare le plus intensément les fibres musculaires fatiguées. Pas la peine de faire un vrai repas complet mais une bonne collation riche en glucides (des fruits, par exemple) et protéines sera idéale.

Le soir et les jours suivants, le processus se poursuit :

- Dormez, une bonne nuit de sommeil est la garantie d'une récupération de qualité. L'inactivité totale durant la nuit permet aussi la régénération des muscles.
- Évitez d'enchaîner les séances intenses, encore plus si vous n'en avez pas l'habitude, cela serait contre productif. Il faut toujours laisser un temps de récupération à l'organisme. Entre deux séances d'intensité, vous pouvez réaliser une sortie en endurance pour faire tourner les jambes, amener plus d'oxygène aux muscles et donc accélérer la récupération.

Vous pouvez également mettre en place une routine de récupération après vos séances difficiles. Rien de très compliqué et cela ne prend que quelques minutes. L'effet sur le long terme dure, lui, bien plus longtemps :

- Massage avec un rouleau
- Utilisation de chaussettes compressives
- Balnéothérapie
- Electrostimulation

Les bénéfices observés post séances :

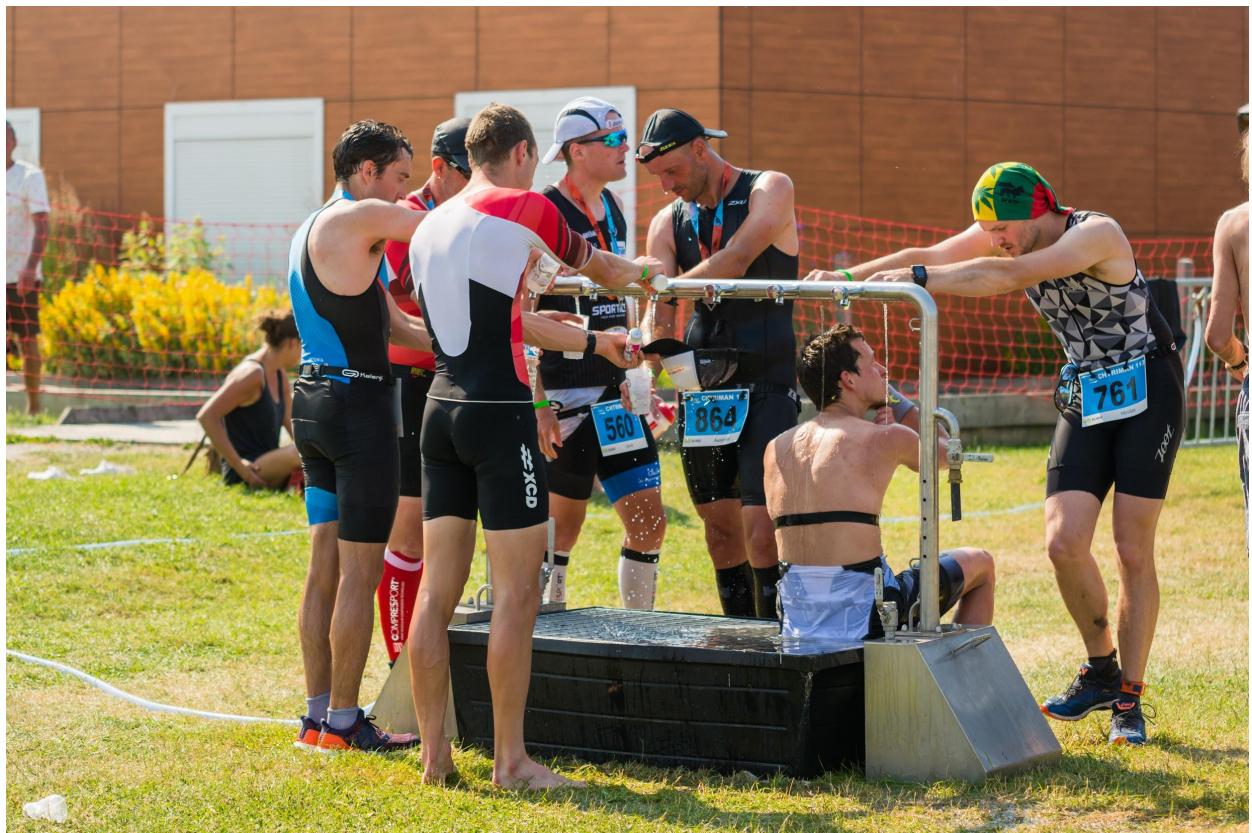
- Optimiser le retour veineux
- Éliminer les déchets de la contraction musculaire

- Procurer une sensation de bien-être et de “jambes légères”

Des séances faciles à mettre en place :

- Séances courtes : 25 minutes suffisent
- Relaxantes quand réalisées au plus tôt après la sortie
- Optimisent la gestion physique sur le long terme

Des techniques plus complexes peuvent compléter ces habitudes : la cryothérapie qui expose les corps à des températures de -150°C ou la pressothérapie, facilite le drainage des déchets de l'effort.



On boit et on improvise une cryothérapie sous les robinets tout de suite après la course.

Variez les séances, faites-vous plaisir !

Le dimanche, c'est souvent la même sortie vélo, sur les mêmes parcours, à la même vitesse, la petite pause café au milieu pour récupérer. C'est la routine, connue et sécurisante pour certains.

Alors, rouler, oui, mais...

C'est normal qu'il n'y ait pas de gain car votre corps s'adapte à ce manque de

challenge. Ensuite, mentalement, ce n'est pas très motivant de répéter la même chose... Pour progresser l'entraînement doit stimuler l'organisme pour qu'il évolue et se renforce !

Pimentez vos sorties longues !

Sortez des sentiers battus avec du [cyclocross](#), du [VTT](#) ou encore du [gravel](#) par exemple.

Les efforts musculaires et l'attention demandée sont différents de la route. De plus, la force et la technique acquises sur ces disciplines se transposent naturellement sur le bitume.



En hiver, variez les plaisirs avec du cyclocross !

Vous pouvez même tenter la course à pied pour diversifier vos sorties longues du dimanche.

Si vous préférez rester sur votre vélo de route, profitez-en pour vous concentrer sur votre technique : danseuse, pédalage sur une jambe pour travailler la force, cadence, etc... ce qui contribuera également à améliorer vos performances.

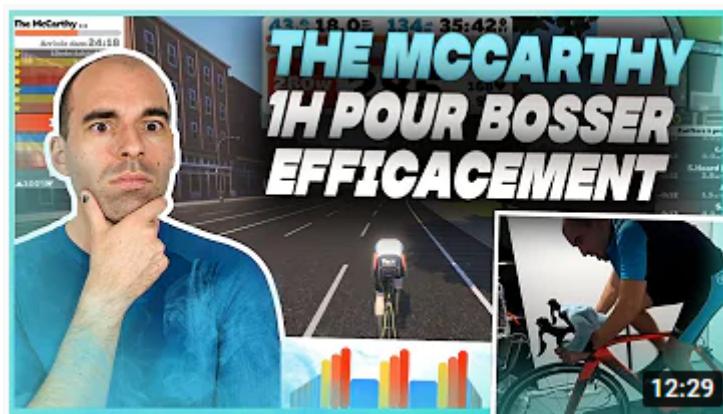
Variez les parcours et les exercices, bref, faites-vous plaisir pour rester motivé !

Le plaisir de rouler doit rester votre priorité. Sinon, vous ne pourrez pas rester régulier tout au long de l'année. C'est impossible !

Il n'est pas non plus nécessaire d'aligner les heures de selle pour gagner en endurance.

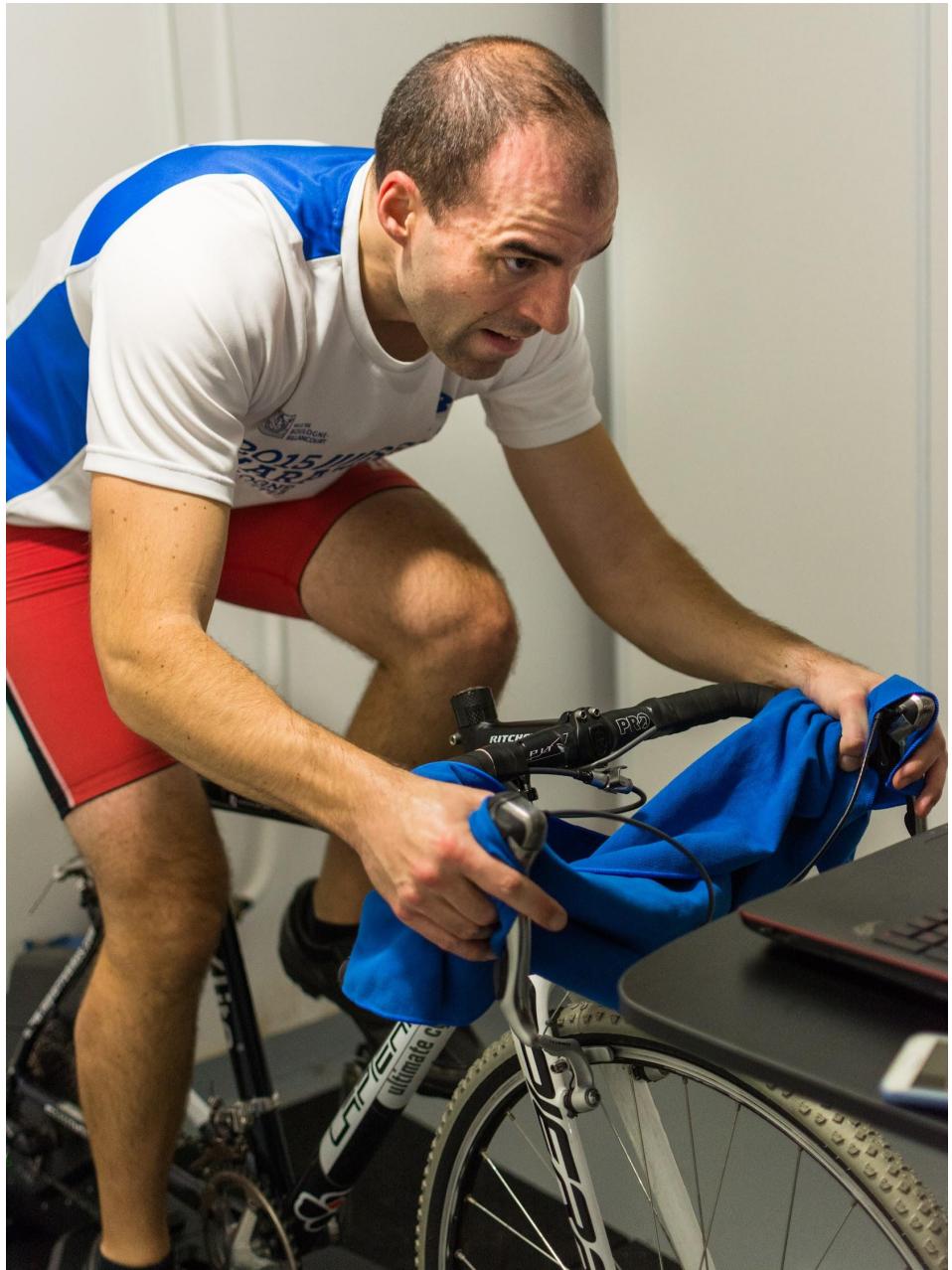
Premièrement parce que nous sommes peu nombreux à avoir une vie professionnelle et familiale qui nous permette de passer des heures sur notre vélo et ensuite parce que c'est vite lassant ! Rouler pour le principe de rouler apporte peu en termes de progrès.

Vous pouvez tout aussi bien **développer votre endurance en réalisant des séances de 45 minutes**, que ce soit à l'extérieur ou sur votre home trainer. Ce genre d'entraînements courts se révèle particulièrement pratique en hiver quand la météo n'est pas des plus clémente et que les journées sont raccourcies. Des séances courtes sont aussi plus faciles à caser dans l'emploi du temps qu'une virée de 4h...



1h avec TheMcCarthy pour optimiser son temps

Le principe est d'enchaîner des sprints brefs suivis de phases de récupération longues en endurance.



Des séances de 45 à 50 minutes sur home-trainer suffisent à travailler l'endurance

Pour ceux qui veulent en savoir plus, il s'agit de la méthode EP2i du professeur Martin Gibala, de l'Université de McMaster au Canada. Cela se rapproche de séances de HIT pour ceux qui font du fitness ou la fameuse séance Gimenez en cyclisme (un enchaînements de sprints d'une minute suivis de 4 minutes de récup sans repos entre les répétitions) mais en bien moins intense !

Assez de théorie, place à la pratique avec un exemple de séance :

1. Échauffement habituel d'une dizaine de minutes
2. **Sprint de moins de 10 secondes** à effort maximal (Zone 7 dans le tableau)
3. **Récupération pendant 3 minutes en endurance fondamentale** : les sprints étant très courts, la fatigue est peu importante, ce qui permet de répéter le cycle plusieurs fois
4. **Répétez cette alternance sprint/récupération 10 fois**
5. Retour au calme

N'oubliez pas de toujours commencer la séance par un échauffement puis de terminer par un retour au calme pour réaliser correctement vos séances !

Dans cet exemple, l'effort intense n'est que d'1min40 sur l'ensemble de la séance, le reste étant réalisé en endurance fondamentale. La succession d'intervalles va augmenter le rythme cardiaque mais la faible durée de l'effort et la longue récupération évite la production de lactate.

Ce genre de séances relativement courtes va vous permettre :

- D'augmenter votre potentiel aérobie
- D'accroître la ventilation maximale pendant un effort
- De reproduire des conditions rencontrées en course en variant les allures
- D'améliorer vos performances plus rapidement

D'une manière générale,**si vous êtes limité par la durée** que vous pouvez consacrer à vos entraînements, **privilégiez alors la qualité !**

SANS OUBLIER LA PUISSANCE

Vous vous entraînez de manière régulière toute l'année, vous faites attention à privilégier l'endurance et la récupération. Vous arrivez à un volume important comme les « pros » : 200 ou 300 km par semaine.

Malgré tout, vous explosez dans les bosses et bouclez le parcours d'une cyclosportive roulant à 25 km/h de moyenne. Aucun jugement sur le rythme mais ici, votre ratio temps passé à l'entraînement/performance est clairement défavorable.

Pour résumer, vous avez un gros moteur capable de vous emmener pendant des heures mais vous n'arrivez pas à passer la seconde.

Comment faire pour gagner en puissance et muscler le rythme ?



Muscler votre entraînement pour pouvoir ensuite lancer des sprints ou résister aux attaques des concurrents !

Rien de compliqué à mettre en place :

- **Roulez en peloton**
- **Intégrez des exercices de fractionnés**
- **Structurez vos séances**

Cela va vous permettre de mieux appréhender les conditions de course, de varier le rythme pendant votre séance dans l'objectif de développer votre PMA puis votre allure de course. Le fait de planifier votre sortie à l'avance (ex : aujourd'hui, c'est 40/20 ou aujourd'hui, c'est séance de côte) vous fixe un objectif à atteindre qui casse la routine et motive à rouler.

Car même durant la phase de préparation spécifique où l'endurance est privilégiée, il est très important de conserver des moments d'intensité réguliers pour ne pas devenir un complet diesel. Pour rester dans la comparaison automobile, votre moteur a besoin d'être décrassé de temps à autre et donc de sortir des allures proches des 60% de PMA. Il faut solliciter votre corps pour qu'il continue sa progression régulière et ne stagne pas.

Une fois que la base foncière est acquise, il est conseillé de débuter par des fractionnés courts avant d'évoluer progressivement vers des temps d'effort plus longs.

Nous allons chercher à améliorer la consommation maximale d'oxygène (**la VO₂ max.**) et ainsi la **Puissance Maximale Aérobie** (**la PMA**) au travers de ces séances intenses.

Le plus simple est de réaliser une à deux séances hebdomadaires. Ces entraînements sont courts, facilement programmables sur home-trainer si vous n'avez pas le temps de sortir durant la semaine. Vous pouvez également effectuer ce genre de séances en salle sur des wattbikes, avec le capteur de puissance intégré à l'appareil.

L'intérêt des séances intenses

Du **fractionné court** (15 secondes d'effort -15 secondes de récup ou 40 sec d'effort - 20 sec de récup) à 110% de PMA aux **sprints longs** (séance de fractionnés longs avec des sprints de 3 à 6 minutes), ces types d'exercices sont destinés à solliciter les fonctions cardio-vasculaires à leur maximum pour les habituer à travailler une large palette de hautes intensités d'effort et donc de progresser rapidement.

Les séances intenses permettent :

- D'augmenter la consommation maximale d'oxygène de votre corps

- D'améliorer la puissance
- De travailler les allures de course
- De diminuer le coût énergétique

En les pratiquant régulièrement, les séances intenses rendent le sportif capable de durablement soutenir un haut niveau de puissance tout en dépensant moins d'énergie.

Les séances intenses sont utiles :

- Pour progresser plus rapidement, l'organisme doit être constamment surpris, les séances intenses rompent le rythme des sorties longues
- Pour placer des accélérations et les tenir
- De résister aux attaques des autres concurrents en course

Ce travail sous forme d'effort intermittent permet de :

- Réaliser grâce aux séries un volume important à haute intensité qu'il aurait été impossible de tenir en un seul effort continu
- se renforcer mentalement : vous apprenez à mieux gérer la douleur, à la supporter et donc à vous dépasser
- réaliser un entraînement "ludique" : pas le temps de s'ennuyer avec ces changements d'allure !

Cependant, si le but global est de gagner en puissance, certaines séances visent des objectifs bien spécifiques selon la durée de l'effort. Vous n'allez pas réaliser une séance d'intervalles courts à la même intensité qu'une séance de fractionnés longs. L'une va vous servir à travailler l'explosivité, très utile pour les démarriages ou les sprints courts. L'autre type de séance

- Les efforts de 10 sec max servent surtout à développer la force
- Les efforts de 3 à 7 minutes permettent de travailler l'endurance et le rythme de course

Rappelez-vous que la **durée des temps de récupération** est égale voire supérieure à celle de l'effort. Et la récupération est active, c'est-à-dire que vous ne vous arrêtez pas, vous continuez à rouler, à environ 65% de votre PMA pour oxygéner les fibres musculaires fatiguées.

Des exemples de séances

Les séances intenses peuvent prendre différentes formes :

- **Fractionnés courts**
- **Fractionnés longs**
- **Fartlek** (fractionné en nature en se basant sur des repères naturels, comme les pylônes électriques, par exemple)

Bref, vous avez le choix pour réaliser vos séances d'intervalles ! Cette variété de séances permet justement d'éviter la lassitude.

Rappelez vous que les intervalles courts mettent l'accent sur la quantité, avec un nombre important de répétitions tandis que les fractionnés longs privilégient la qualité.

Ces séances destinées à améliorer votre puissance se travaillent à 110% de la PMA.

Place à la pratique avec quelques exemples de séances de fractionnés faciles à mettre en place :

1. Le traditionnel « 30-30 »

Lorsque l'on pense travail de la PMA, le « 30-30 » vient rapidement à l'esprit. En résumé, il s'agit d'enchaîner plusieurs fois d'affilé **30 sec à 100% PMA** (parfois au-dessus, **jusqu'à 110%**, ce qui correspond aux Zones 5 et 6) suivis de **30 sec à faible intensité** (entre Zone 1 et Zone 2).

Une période de récupération de plusieurs minutes (entre 5 et 8 minutes selon le nombre de répétitions) en Zone 1 et 2 est placée entre chaque séries de "30-30". Vous devez avoir pleinement récupéré entre chaque bloc, sans aucun essoufflement.

Vous pouvez adapter la séance de "30-30" en faisant varier le nombre de séries.

- **Séries courtes** : 2 séries de 6 fois (30 sec en Z5 + 30 sec en Z2) avec 5 min de récupération active entre chaque série. Soit 6 minutes d'effort au total
- **Séries longues**: 2 séries de 12 fois (30 sec en Z5 + 30 sec en Z2) avec 8 min récupération active entre les deux blocs. Soit 12 minutes d'effort au total

=> Pour un coureur avec une FCM de 180 bpm et une PMA de 260 W, cela donnerait des séries de 30 sec à 180 bpm et 260 W pendant le sprint puis 30 sec à 153 bpm et 169 W en récup.

L'objectif est de passer beaucoup de temps sur l'ensemble de la séance à une fréquence cardiaque élevée, en accumulant les efforts courts.

Variantes :

Si vous souhaitez augmenter l'intensité de la séance, vous pouvez par exemple **passer de 30 sec à 45 sec en Zone 5** suivi de **15 sec en Zone 2** pour avoir une baisse du cardio moins prononcée entre chaque répétition.

Mais si 30 sec d'effort vous semble trop important, vous pouvez aussi **raccourcir les temps en partant sur du 20 sec d'effort en Zone 5 / 20 sec en Zone 2** ou du **20 sec en Zone 5 / 40 sec en Zone 2**.

En diminuant les fractions à effort maximal, vous réduisez la production d'acide lactique (par exemple sur du « 40-20 »), ce qui rend la séance moins douloureuse et plus facilement supportable.



Du fractionné 40/20

2. Des fractionnés plus longs

Pour habituer l'organisme à passer plus de temps dans des zones de hautes intensité, il est intéressant de prolonger les temps d'effort. Typiquement, cela vous servira à tenir plus facilement les sprints et autres attaques des concurrents.

Attention, ces séances destinées à améliorer le seuil anaérobie et l'endurance se travaillent à 100% et 85 % de la PMA. Le seuil anaérobie correspond au moment où votre organisme ne reçoit plus assez d'oxygène pour soutenir l'effort et éliminer l'acide lactique produit. Le corps va puiser dans ses réserves pour continuer d'alimenter les muscles. Travailler au seuil anaérobie va forcer votre organisme à s'adapter pour repousser la limite de la zone rouge petit à petit.

- 2 min de sprint - 5 min de récup**

Voici l'exemple d'une séance réalisable facilement sur home trainer ou à l'extérieur pour travailler la VO2 max :

6 fois (2 min en Zone 5 + 5 min en Zone 2) et pas de récupération entre les séries. Soit 12 minutes d'effort au total

- **3 min de sprint - 5 min de récup**

7 fois (3 min en Zone 4 + 5 min en Zone 2) et pas de récupération entre les séries. Soit 21 minutes d'effort au total pour travailler l'endurance

- **Enchaînements de bosses**

Et si vous vous désirez une séance plus facile à réaliser à l'extérieur :

3 fois (1 montée de côte suivi d'un sprint sur le plat) + récupération 6 min minimum entre chaque série, pour travailler l'endurance

3. Les séances pyramidales

Les séances pyramidales permettent de mixer les fractionnés courts et longs pour travailler la résistance à l'effort. Elle se construit sous la forme de temps d'efforts croissants sur la première partie de séance, puis décroissants sur la seconde partie. Plus compliquée à organiser, la séance pyramidale permet de balayer une large gamme d'allures, ce qui en fait une séance particulièrement complète.

- **La pyramide complète :**

Exemple : Échauffement - (30 sec en Zone 5 - 6 + récup 30 sec en Zone 2) + (1 min en Zone 5 - 6 + récup 1 min en Zone 2) + (1 min 30 en Zone 5 + récup 1 min 30 en Zone 2) + (2 min en Zone 4 + récup 2 min en Zone 2 => **haut de la pyramide, c'est le palier le plus long**) + (1 min 30 en Zone 5 + récup 1 min 30 en Zone 2) + (1 min en Zone 5 - 6 + récup 1 min en Zone 2) + (30 sec en Zone 5 - 6 + 30 sec en Zone 2) + retour au calme.

Pour les plus costauds, cette pyramide peut être répétée deux fois avec une longue période de retour au calme entre les deux séries pour s'assurer d'une bonne récupération entre chaque bloc.

- **La pyramide incomplète (versant progressif ou dégressif)**

La séance pyramidale est bien sûre adaptable selon vos envies et votre emploi du temps.

Si vous préférez vous focaliser sur la gestion des temps d'efforts de plus en plus long pour travailler l'endurance, vous pouvez n'effectuer que la partie ascendante (temps d'efforts croissants). Au contraire, si vous souhaitez vous concentrer sur la puissance, vous pouvez vous focaliser sur la partie descendante de la pyramide (temps d'effort décroissants).

Beaucoup de combinaisons sont possibles, à condition de bien respecter les temps de récupération pour une réalisation optimale de la séance. S'approprier son entraînement pour l'adapter à ses besoins est aussi un facteur clé de la réussite !

Pour quels résultats ?

Nous ne sommes pas tous égaux face à l'entraînement : certains vont rapidement réagir aux séances d'intervalles, d'autres vont mettre plus de temps et verront moins de progrès.

Cette aptitude à progresser est liée à de nombreux facteurs comme la génétique et l'alimentation. Ne désespérez donc pas si vos progrès ne s'effectuent pas au même rythme que ceux de vos collègues d'entraînement !



L'ASTUCE EN PLUS POUR RESTER MOTIVÉ : SE FIXER DES OBJECTIFS

Se dire qu'on va améliorer sa PMA, sa FTP, devenir plus fort...restent des notions très abstraites. Ce sont de bons objectifs mais cela vous fait-il rêver ?

Se donner un objectif concret qui VOUS tient à cœur est sans doute la meilleure motivation possible pour rester régulier à l'entraînement et progresser !

Que ce soit un chrono sur une compétition sur route; réussir à boucler son premier Brevets; participer à une cyclosportive ou encore rouler plus longtemps plus facilement... Fixez-vous un objectif qui vous fait rêver.



La satisfaction de franchir la ligne après des heures d'efforts sous la canicule n'avait pas de prix ce jour-là!

Dès le début de l'année, voire dès la fin de votre saison de compétition précédente, vous devriez penser à vos objectifs à venir. Les inscriptions sur les gros évènements, type Étape du Tour, l'Ardéchoise ou l'Ariégeoise ouvrent très tôt et il ne

faut pas trop tarder pour bénéficier des meilleurs tarifs. N'hésitez pas à fixer votre ou vos objectifs principaux dès le début de la saison pour sécuriser le(s) précieux dossard(s) qui vont vous motiver pour vous entraîner.

Surtout, ne tombez pas dans le travers de la performance à tout prix, **restez réaliste et ne surévaluez pas votre potentiel au risque d'être déçu**, de vous griller à l'entraînement et de chercher des excuses à chaque contre-performance ou pire, de vous dégoûter de rouler !

Même si cela vous tente, se lancer dans le Tour de Corse par étape alors qu'on n'a jamais roulé plus de 20 km et qu'on n'a absolument aucune habitude du dénivelé n'est peut-être pas une idée très judicieuse. Je ne suis pas sûr que vous parviendrez à boucler le challenge ou à y prendre du plaisir...

Comment se fixer des objectifs de courses atteignables alors ?

- Connaître ses points forts et ses points faibles : suis-je plutôt un grimpeur ou un rouleur ? Un sprinteur ou un gros moteur ? Selon les réponses, cela vous orientera vers des profils de courses différents. Personnellement, étant plutôt un coureur endurant, je privilégie les formats longs mais avec un dénivelé faible. Les bosses, ça va mais à petite dose pour moi !
- Quantifier son état de forme et le temps qu'on pourra consacrer à l'entraînement: autrement dit, la famille et le boulot me laisseront-ils le temps et l'énergie de préparer un ultra de 540 km ou vaut-il mieux que je me fasse plaisir sur la version de 190 km cette année ?
- Fixez-vous un niveau de performance par rapport à VOS capacités : si vous plafonnez à 30 km/h à votre maximum, se fixer une moyenne de plus de 45 km/h semble un peu ambitieux (et vous risquez d'exploser très vite durant l'épreuve...). Ne tentez surtout pas de vous calquer sur les objectifs d'autres coureurs d'un niveau différent !
- Mettre en œuvre tous les moyens pour réussir, qu'ils soient physiques, mentaux, matériels ou encore diététiques et préparez tout en amont : ce serait dommage de gâcher votre entraînement parce que vous avez oublié de réviser votre vélo ou que vous avez négligé la nutrition pour le jour J.

Personnellement, j'ai le souvenir d'un objectif spontané survenu sur l'anneau de Longchamp où je voulais tout simplement réaliser quelques tours dans les roues d'un groupe de 5 cyclistes costauds !



Je force pour réaliser quelques tours dans un peloton !

Ainsi quelque soit le résultat, positif ou négatif, vous pourrez vous dire que vous avez tout fait pour atteindre votre objectif dans les meilleures conditions possibles et vous n'aurez pas de regret.

Un échec n'est pas une erreur à oublier, même si c'est forcément une déception, voyez-le comme une expérience formatrice pour mieux rebondir lors de votre prochaine épreuve !

Un plan d'entraînement n'est pas une formule magique fiable à 100%, il doit constamment être ajusté. Analysez ce qui a fonctionné ou au contraire ce qu'il faudrait améliorer. Tenez un carnet d'entraînement (que ce soit sous forme papier ou numérique, comme vous préférez) pour noter vos ressentis et ainsi comprendre les éléments à modifier.

Si vous essayez de mieux comprendre votre pratique, vous vous rendrez ainsi compte qu'il est possible de progresser grâce à cette méthodologie simple quel que soit votre niveau de départ !



Surtout, faites-vous plaisir sur votre vélo !

Et pour finir ?

Merci d'être arrivé jusqu'ici !

Ce guide sur les fondamentaux de l'entraînement cyclisme touche à sa fin, j'espère avoir pu vous aider à mieux comprendre ces principes de base.

Ces principes sont en effet si simples qu'ils peuvent nous rendre sceptiques au premier abord. Et pourtant, ils sont tellement efficaces qu'il serait dommage de s'en priver !

Respectez vos allures d'entraînement et voyez les séances d'endurance comme un entraînement à part entière qui fait autant progresser que du fractionné. Roulez régulièrement. Soyez patient et augmentez l'intensité progressivement, sans être pressé de voir arriver les progrès tout de suite. Intégrez la récupération à votre entraînement pour que votre travail permette à votre corps de se renforcer.

Et bien sûr, pensez à vous ! Faites-vous plaisir, fixez-vous des objectifs qui vous font rêver et vous motivent... C'est à ce prix que vos progrès en vélo pourront être à la hauteur de ce que vous attendez, quel que soit le plan d'entraînement que vous suivez.



Et ensuite ? Et bien, il ne vous reste qu'à enfiler votre cuissard, sortir votre vélo et partir rouler en prenant le plus de plaisir possible !

N'hésitez pas à m'envoyer un e-mail pour me dire ce que vous avez pensé de ce guide et si ça vous intéresserait que j'en écrive d'autres :)

Vous pouvez me suivre et échanger avec moi sur les réseaux sociaux : [Instagram](#), [YouTube](#) et [Facebook](#) ou encore en utilisant la [page Contact du blog](#) :)