



Les conseils du Coach Roberto

Par Roberto Piccinin, Directeur technique du Tour de l'espoir

Je tiens d'abord à vous féliciter ! Vous avez déjà franchi une étape importante en vous inscrivant au Tour de l'espoir et en commençant à vous entraîner. Maintenant, il est important de garder le rythme afin d'être fin prêts pour le grand jour ! Voici donc mes dix conseils à retenir pour votre préparation en vue du Tour de l'espoir 2018.

1. Planification et structure

Tout d'abord, avant de se lancer corps et âme dans sa propre aventure d'apprenti(e) cycliste, il faut avoir mis en place un plan stratégique à court, à moyen et à long terme de ce que vous souhaitez accomplir. Et surtout, il faut avoir une approche structurée face à son entraînement. Des entraînements épisodiques ne vous mèneront pas à bon port. Vos efforts méritent d'être récompensés. Mais, faute d'avoir un plan et une structure, vos buts deviendront plus difficiles à atteindre.

Donc, il est important de mettre sur papier un plan détaillé qui inclut des dates précises liées au but que vous vous êtes fixé.

2. Consentir les doses d'effort mesurables et bien les gérer

L'élément essentiel en vélo est de toujours bien gérer son rythme cardiaque. Il devient primordial de connaître ses paramètres cardiaques.

À cette fin, les chartes et les méthodes de calcul abondent. En général, toutes ces méthodes se ressemblent, sauf que les écarts et les paramètres peuvent varier. En fin de compte, tous ces moyens finissent par se ressembler. Ces méthodes servent à établir un cadre référentiel de chaque « zone » d'effort afin que vous puissiez doser et gérer vos efforts à l'entraînement.



Le mode le plus précis afin de savoir jusqu'où vous pouvez solliciter votre système cardio-respiratoire à l'effort est par l'entremise du test VO2max. Les résultats de ce test, pratiqué en laboratoire sportif, vous fourniront un bilan précis de votre fonctionnalité cardio-respiratoire, la donnée la plus importante étant votre pouls maximal à l'effort.

Également, ce test vous indiquera votre seuil de vulnérabilité à l'effort. À l'aide de ces données, il sera possible de déterminer avec exactitude les paramètres de vos « zones » d'effort durant un entraînement. Si un tel test s'avère difficile à réaliser, il existe différentes chartes et formules qui illustrent adéquatement ces « zones » de travail. Pour en nommer quelques-unes, il y a la méthode Karvonen, la méthode Sally Edwards, et la méthode Joe Friel – ce sont des sommités dans le domaine.

3. Un modèle représentatif des zones d'effort

- ZONE (1) Repos : 50-60% de votre capacité cardiaque maximale
- ZONE (2) Récupération : 61%-70% de votre capacité cardiaque maximale
- ZONE (3) Zone aérobie : 71%-80% de votre capacité cardiaque maximale
- ZONE (4) Zone anaérobie : 81%-90% de votre capacité cardiaque maximale
- ZONE (5) Zone rouge : 91%-100% de votre capacité cardiaque maximale

Dès que vous aurez déterminé vos paramètres cardiaques, vous serez en mesure de formuler un programme d'entraînement structuré, visant toujours une économie d'effort dans chaque « zone » d'effort. Un conseiller sportif vous aidera à cet égard. Ou encore, consultez des vidéos sur YouTube, où vous trouverez une multitude d'exemples de sessions dans chaque « zone » de travail.



4. Les notions de fréquence, d'intensité et de durée

Il y a trois éléments clés à retenir ayant trait à vos entraînements :

- La fréquence de vos entraînements. Combien de sessions voulez-vous y consacrer?
- L'intensité de vos entraînements. Quel niveau d'effort voulez-vous y mettre?
- La durée. Combien de temps voulez-vous y consentir?

Votre charge de travail - soit la fréquence/l'intensité/la durée - doit répondre proportionnellement à vos attentes et le but que vous vous êtes fixé pour votre événement.

En mettant en application ces trois éléments, vous atteindrez ce qu'on appelle un seuil d'adaptation à l'effort. Plus vous investirez dans vos entraînements, plus les améliorations perçues de l'endurance et de la puissance seront tangibles. Dès que vous aurez atteint un seuil de conditionnement physique vous permettant de faire des sorties un peu plus musclées, vous aurez avantage à incorporer des sessions d'entraînement qui rejoignent en distance et en temps l'événement pour lequel vous vous préparez.

On s'accorde à dire qu'une augmentation de 10 % par semaine en temps d'entraînement vous apportera les bénéfices souhaités. Durant la période (6 à 8 semaines) de préparation «de base», vos entraînements devraient se faire en « zone 3 » et devraient varier entre 45 minutes et 2.5 heures. L'effort demeure modéré et régulier. L'entraînement en « zone 3 » favorise votre habileté à livrer un apport d'oxygène accru aux cellules musculaires, un accroissement de mitochondrie (là où le métabolisme aérobique se produit) et une augmentation de vaisseaux capillaires. Également, les sessions en « zone 3 » favorisent la perte de poids.



5. La mise en œuvre du plan stratégique d'entraînement

L'élaboration de votre plan stratégique doit se faire sur papier. Vous devez identifier la date de votre événement et faire l'ébauche d'un plan d'action à compte-rebours. Essentiellement, il faut travailler à la renverse.

Traditionnellement, nous devons envisager de 6 à 8 semaines de conditionnement de base où les intensités seront moins fortes avant de franchir le deuxième volet de votre progression.

Il est important de tenir un carnet d'entraînement afin de savoir où vous en êtes rendu. Dans ce carnet, vous noterez le type de session, la durée et l'intensité (zone). Il est également important de noter les sensations ressenties durant votre effort. Ce carnet vous servira d'outil référentiel indispensable pour les années d'entraînements subséquentes. Ce carnet de notes vous permettra de modifier, d'ajuster ou bien de rayer certains éléments qui ont plus ou moins bien fonctionné et renforcer ceux qui vous ont apporté les meilleurs résultats.

6. La notion de cadence (RPM : Révolution Par Minute) et de Tension (Torque)

La littérature cycliste s'accorde à dire que la cadence cible du cycloportif se situe entre 85 à 90 (RPM). À cette cadence, le système aérobique et la puissance neuromusculaire sont sollicités de manière égale. À mesure que la cadence diminue, le système neuromusculaire est davantage sollicité. Et à l'inverse, à mesure que la cadence augmente, le système aérobique (le système cardio-respiratoire) est davantage sollicité.

Cela devient problématique lorsque vient le temps de jumeler le RPM et la tension (torque). Le « torque » se définit par les rapports de développement du système mécanique de votre vélo (le « gearage » de votre vélo). Il s'agit d'identifier la « gear » idéale qui vous offrira la plus grande économie d'effort alliée à une puissance et à une vitesse maximale.



7. Devrais-je faire des côtes?

Une fois que vous aurez franchi la barrière des 8 semaines, vous aurez avantage à faire des ascensions de côtes. Deux choix s'imposent. La première courte et abrupte et la deuxième longue et relativement pentue. Dépendamment des ascensions à franchir durant votre événement, vous choisirez celle qui correspond le mieux à celle-ci. Monter des côtes est l'occasion souhaitée pour mettre à point votre technique d'ascension, pour trouver la bonne « gear », pour maîtriser votre respiration à l'effort, pour parvenir à soutenir un rythme équilibré et une vitesse désirée et pour accroître la puissance. Durant une ascension, portez attention au positionnement de votre corps. Placez-vous en position légèrement inclinée vers l'avant, accordez un peu plus de pression directe aux pédales afin de favoriser une vitesse soutenue. Essayez de toujours maintenir votre cage thoracique ouverte en plaçant vos mains sur les cocottes de freins et tirez vers vous. Et surtout, travaillez à partir des hanches en recherchant une stabilité du haut du corps. Une session par semaine de « côtes » à répétition (60-90 minutes) suffira à vous préparer à affronter les défis de votre épreuve.

8. Les intervalles

Les intervalles sont une partie importante de votre plan stratégique d'entraînement. Vous avez avantage à les incorporer dans votre programme global, mais seulement dès que vous aurez gagné en endurance et en puissance. Il y a plusieurs manières de les faire. Certains ne durent que 15 à 30 secondes à fond de train et d'autres peuvent se prolonger sur plusieurs minutes. Le tout se fait en zones 4 et 5. À bien noter, il faut toujours faire une récupération égale en temps à celle de la durée de l'intervalle lui-même. Pour les besoins de votre événement, une session par semaine devrait suffire amplement.



9. La période d'affaîssement (le «taper»)

À environ deux semaines de la date de votre événement, commencez un sevrage d'entraînement, quant au volume et à l'intensité de vos sorties. On réduit le volume, mais on continue à faire des sessions dites « tempo » de 30 à 60 minutes. Durant ces sessions « tempo », vous devez ressentir un effort « modérément fort ». Vous pouvez incorporer de courts intervalles afin de maintenir la « forme physique d'appoint » (le «edge») et maintenir votre vitesse de croisière.

Finalement, durant ces deux dernières semaines, vous aurez avantage à faire une sortie plus ou moins égale, en temps et en distance, à l'événement prévu. Celle-ci servira d'affirmation que votre cheminement de conditionnement est à point.

Durant cette période d'affaîssement, travaillez votre conditionnement mental. Faites des affirmations positives par rapport à votre état d'esprit face à votre événement. Faites des affirmations positives liées au fait que vous n'avez rien laissé au hasard du point de vue de l'entraînement. Essayez de visualiser le parcours que vous devrez franchir et dites-vous que vous serez en mesure de le traverser parce que vous vous êtes préparé en conséquence.



10. Le bavardage négatif

Le cyclisme est un sport exigeant, autant du point de vue mental que physique. Vous avez avantage à apprendre à gérer positivement certains facteurs qui sont hors de votre portée, comme les conditions météorologiques, la résistance de roulement de la route, un contretemps mécanique, les obstacles à franchir durant le parcours pour en nommer quelques-uns. Par contre, il y a certains facteurs que vous pouvez gérer de manière spontanée, sur-le-champ et efficacement. Il s'agit de faire un «inventaire systémique périodique» des éléments dont vous avez le plein contrôle. Gestion alimentaire, gestion de l'hydratation, gestion de la respiration, gestion du rythme cardiaque, gestion de l'ensemble de son bien-être ou de son malaise physique, gestion du RPM et du « torque », position stratégique derrière les coureurs qui vous précèdent afin de profiter d'un abri du vent maximum, etc. Vous pouvez y remédier promptement.

À défaut d'apporter un correctif immédiat aux facteurs négatifs qui vous préoccupent, vous risquez de vite sombrer dans un état de «bavardage négatif» où tout semble s'engouffrer dans un immense trou noir dont on ne peut s'échapper. Dès lors, nous commençons à faire jouer «la cassette négative» qui mine cet état de fluidité mentale tant recherché dans le sport. Par conséquent, on en fait une syntonisation constante. Cette fluidité mentale (ce «focus») est celle qui nous invite à demeurer dans le moment présent, faire abstraction des inconvénients (surtout celle de l'inconfort et de la douleur) qui nous envahissent et qui cherchent à nous incommoder et d'assumer avec positivisme le déroulement de la trame prévue.

La commande est lourde. Cependant, à la force de choisir d'écouter la cassette positive, vous parviendrez à beaucoup mieux gérer les nombreuses contrariétés qui sont une partie intrinsèque de faire du vélo.



Comment y arrive-t-on?

La première cible est toujours la gestion respiratoire. Des respirations haletantes ne font qu'aggraver la situation d'inconfort et de détresse. Donc, on respire à partir du diaphragme (au niveau du nombril) au lieu de la cage thoracique supérieure, en se concentrant à maintenir une respiration rythmée/régulière et non saccadée.

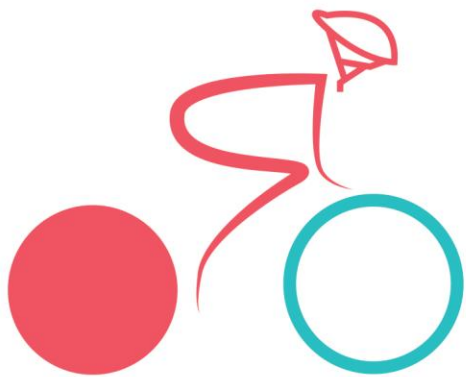
Deuxièmement, il faut arrêter de ruminer son état physique et se convaincre que nous sommes en contrôle de la situation, que nous pouvons bien la gérer et que ce bilan négatif, s'il y a lieu, n'est que passager.

Durant les moments de doute, il suffit de regarder autour de soi et de constater à quel point ceux qui nous entourent se sentent autant mal, sinon pires que soi.

Troisièmement, vous devez toujours relativiser la situation dans un contexte global et cesser d'en faire un drame. À titre d'exemple : là où il y a une longue côte à franchir, il y a aussi une longue descente qui nous attend.

À défaut de choisir à jouer la cassette du bavardage positif, vous vous placez près du gouffre de l'abandon. D'autant plus, vous risquez que ça devienne répétitif.

TOUR
DE L'ESPOIR
OF HOPE **2018**
26-29
JUILLET **8**



MERCI



1.800.862.6775

WWW.TOURESPOIR.COM