

# Développement des aptitudes physiques en cyclisme :

Présentation de méthode et de séances d'entraînement

Tiré du livre « Cyclisme et Optimisation de la Performance »

Fred Grappe 2005

## Séances d'entraînement types :

- Régénération
  - Endurance de base
  - Endurance critique/sur-critique
  - Rythme
  - Seuil
  - PMA
  - Tolérance aux lactates
  - Force max
- 
- Vitesse
  - Force sous max
  - Déblocage
  - Fartlek

# Régénération

- **Objectif :**
  - faire travailler la « pompe musculaire »
  - élimination des déchets et toxines
  - « assouplissement » des muscles
- **Quand? :**
  - le lendemain d'une course
  - après un voyage
  - lors d'une période de fatigue
- **Intensité :**
  - I1 - I2
- **Durée :**
  - 1h - 2h
- **Spécificité :**
  - sur parcours plat
  - cadence de pédalage élevée (~ 80-100 rpm)
  - réalisé avec grande aisance
- **Récupération :**
  - 1h

# Endurance de base

- **Objectif :** - entretien de la capacité de performance en endurance sans augmentation du niveau de fatigue général
- **Quand? :** - reprise de l'entraînement après une longue coupure  
- pendant une période d'affûtage
- **Intensité :** - 12
- **Durée :** - jusqu'à l'obtention des premiers signes d'arrivée de la fatigue général
- **Spécificité :** - sur parcours plat
- **Récupération :** - 1h - 4h

# Endurance critique/sur-critique

- **Objectif :** - augmenter le niveau d'endurance de base et d'endurance critique
- **Quand? :** - en préparation des courses  
- en période précompétitive et compétitive  
- quand le coureur est moins performant en fin de course
- **Intensité :** - I2 - I3 - I4
- **Durée :** - jusqu'à la durée de la course + 1h
- **Spécificité :** - sur parcours proche de ceux de course  
- travailler à 50% I2, 40% I3 et 10% I4  
- la durée de l'entraînement détermine le travail en I3 et I4  
- éventuellement une partie de la séance derrière derny
- **Récupération :** - 24h - 72h

# Rythme

- **Objectif :**
  - pouvoir suivre le rythme de la course (pouvoir tenir assez longtemps un bon tempo)
  - maintenir l'excitabilité de l'organisme lors d'une période d'affûtage
- **Quand? :**
  - en période pré-compétitive
  - pendant une période d'affûtage
  - quand le coureur a du mal à suivre le tempo du peloton
- **Intensité :**
  - I3
- **Durée :**
  - 1h - 2h
- **Spécificité :**
  - travail en interval (5 - 30') ou en continu en I3
  - travail en force ou en vélocité
  - seul, en groupe ou derrière derny
- **Récupération :**
  - 6h - 12h

# Seuil

- **Objectif :** - augmenter la puissance au seuil anaérobie
- **Quand? :** - en période de préparation d'objectif  
- sur un organisme non sur-entraîné  
- après avoir suffisamment développé l'endurance de base
- **Intensité :** - I4
- **Durée :** - 1h - 2h
- **Spécificité :** - travail en intervalle (5 – 30') ou en continu en I4  
- travail en force ou en vitesse  
- seul, en groupe ou derrière derny  
- sur vélo chrono
- **Récupération :** - 12h - 24h

# PMA

- **Objectif :**
  - augmenter la puissance du métabolisme aérobie
  - augmenter la puissance au seuil anaérobie
- **Quand? :**
  - en période de préparation d'objectif
  - sur un organisme non sur-entraîné
  - après avoir suffisamment développé l'endurance de base
- **Intensité :**
  - 15
- **Durée :**
  - 1h
- **Spécificité :**
  - travail en interval (1 – 5')
  - travail en force ou en vélocité
  - seul, en groupe ou derrière d'entraînement
- **Récupération :**
  - 12h - 30h

# Tolérance aux lactates

- **Objectif :**
  - augmenter la puissance du métabolisme anaérobie
  - augmenter la tolérance à la douleur
- **Quand? :**
  - en période de préparation d'objectif
  - sur un organisme non sur-entraîné
- **Intensité :**
  - l6
- **Durée :**
  - 30 min / 1h
- **Spécificité :**
  - travail en intervalle (30" – 2')
  - travail en force ou en vélocité
  - seul, en groupe ou derrière d'erny
- **Récupération :**
  - 12h - 24h

## Force-vitesse max

- **Objectif :**
  - augmenter la puissance maximale du coureur
  - augmenter la pointe de vitesse et l'explosivité
- **Quand? :**
  - en période précompétitive et compétitive
  - aussi lors des séances d'endurance
- **Intensité :**
  - 17
- **Durée :**
  - 1h - 3h
- **Spécificité :**
  - travailler avec départ lancé et départ arrêté
  - à réaliser en plusieurs séries
- **Récupération :**
  - 12h - 24h

# Vélocité

- **Objectif :**
  - être capable de développer un haut niveau de puissance à partir d'une cadence de pédalage élevée
  - diminuer la tension musculaire lors de l'exercice
- **Quand? :** durant toute l'année
- **Intensité :** I1-I2-I3-I4-I5
- **Durée :** 1h - 4h
- **Spécificité :**
  - travail en intervalle ou en continu
  - a travailler sur le plat et en bosse
  - s'appliquer à travailler la technique de pédalage
- **Récupération :** 6h - 24h

## Force sous max

- **Objectif :**
  - augmenter la force musculaire endurante
  - augmenter la puissance développée à I4 et I5
- **Quand? :**
  - après avoir suffisamment développée l'endurance de base
  - parallèlement au travail du rythme
  - en période de préparation d'objectif
  - sur un organisme non sur-entraîné
- **Intensité :**
  - I3-I4-I5
- **Durée :**
  - 1h - 3h
- **Spécificité :**
  - de préférence dans des bosses raides
  - cadences de pédalages entre 40 et 70 rpm
  - travailler assis et en danseuse
  - alterner avec de la vélocité
  - travailler la technique de pédalage
- **Récupération :**
  - 12h - 36h

# Déblocage

- **Objectif :**
  - réveil musculaire
  - rappel des différentes zones d'intensité
  - réactivation nerveuse
  - atteinte d'un seuil d'excitabilité musculaire optimale avant la course
- **Quand? :**
  - la veille d'une course
  - avant un contre-la-montre
- **Intensité :**
  - I2-I3-I4-I5-I6-I7
- **Durée :**
  - 1h - 2h
- **Spécificité :**
  - méthode personnelle
  - plusieurs intervalles
- **Récupération :**
  - 1h - 5h

# Fartlek

- **Objectif :** - améliorer les différentes aptitudes physique avec des efforts « aux sensations »
- **Quand? :** - en période précompétitive et compétitive  
- pour simuler une compétition
- **Intensité :** - I1-I2-I3-I4-I5-I6-I7
- **Durée :** - 1h - 4h
- **Spécificité :** - séance « au feeling » mais avec intensités en utilisant le relief du terrain
- **Récupération :** - 12h - 30h