

Cheops Limoges - Dimanche 24 janvier 2010

L'UTILISATION DU HOME TRAINER A L'ENTRAÎNEMENT



Quand l'utiliser ?

- A **l'entraînement**
 - Durant la période hivernale
 - Durant la période précompétitive
 - Durant la période compétitive
- En **compétition**
 - A l'échauffement
 - Entre les épreuves
- En **récupération**



HOMETRAINER

IDEAL

ENTRAÎNEMENT
QUALITATIF

La saison cycliste

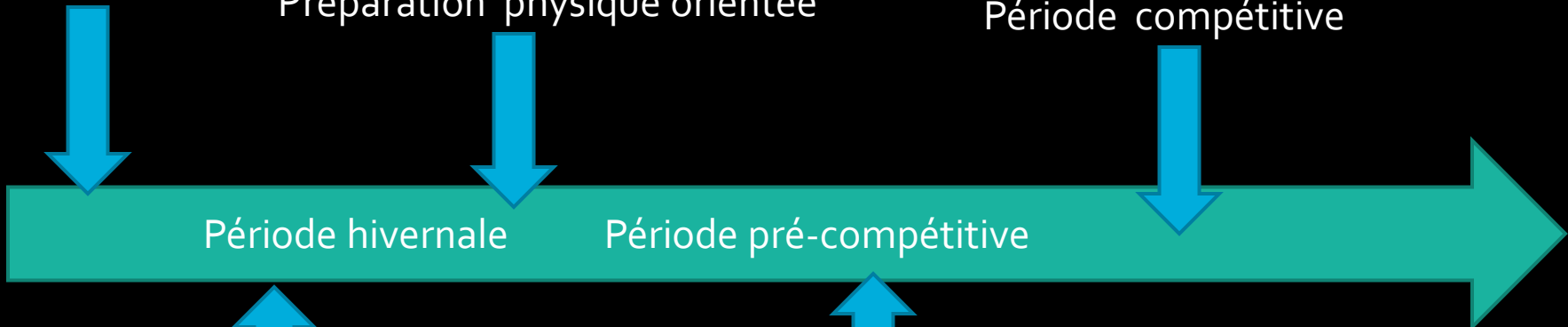
Régénération



Préparation physique orientée



Période compétitive



Préparation physique générale

Préparation physique spécifique



SEANCES PRATIQUES

- Les séances sont souvent les mêmes que sur route ou vtt
 - Plus courtes
 - Plus qualitatives (résistance constante)
- Période hivernale
- Période précompétitive
- Période compétitive

Exemples présentés mais multitude d'exercices

Période hivernale et précompétitive

- Technique de pédalage type « unijambiste »
 - Echauffement 10'
 - 5 x 30s | 3 jambe gauche 60 rpm – 30s | 3 jambe droite 60 rpm – 1' | 2 2 jambes vitesse 100 rpm
 - Retour au calme 10'

- **Variables** : durée - répétition – résistance – braquet
- Jusqu'à décrochage (Grappe)
- **Consignes** : tirer talon et genou haut – fouetté – poussé talon bas
- **Objectifs** :
 - Pédalage rond
 - Braquet et/ou résistance : travail de force spécifique

■ Coordination motrice

□ Vélocité

- Echauffement 10' + Retour au calme 10'
- Exemple : 4 x 5' l3 120 rpm – 5' l2 80 rpm
Pyramidale : 4' l3 – 4' l2 ; 6' l3 – 6' l2 ; 8' l3 – 8' l2
- Variables : durée 3' à 12' – répétitions - Fréquence péd. – l4
- Consignes : gainer tronc – lever genou haut

□ Hyper-vélocité – Puissance anaérobie alactique

- Exemple : 6 x 8s l7 (résistance faible ou moyenne) fp max 140 à 160 rpm - 3' récup.
- Variables : durée 3 s à 15s – répét. – série – position
- Objectifs :
 - Coordination musculaire
 - Facteurs nerveux

VELOCITE

▣ Force explosive – « Force maximale » - P. An. Al.

- Echauffement 10' + Retour au calme 10'
 - **Exemple** : 2 x (45 – 75 – 105) l7 – résistance élevée (développement important) – 3' récup l2
 - **Variables** : durée 3' à 12' – répétitions -résistance – position
 - **Consignes** : gainer tronc et épaules – hyperexplosif
- Stopper** quand apparition fatigue nerveuse

▣ Force spécifique – « Force sous maximale »

- **Exemple** : 6 x 45s l3 50 rpm – 30s 90 rpm l2
- Jusqu'à décrochage (Grappe)
- Attention au geste de pédalage – Traction/poussé
- **Variables** : durée 30s à 5' – Fréq. Péd. – l4
- Alternier force/vélocité



FORCE

Période précompétitive et compétitive

■ Puissance aérobie

□ Echauffement + Retour au calme

□ **Exemple** : 4 x 5' l₄ – 5' l₂

Pyramidal : 3' l₄ – 5' l₄ - 7' l₄ ... 2 x 12'

Variables : Fréquence pédalage

Durée 20' à 60'

Position

Récupération : entre 7 et 12H



PUISSANCE

■ Puissance Maximale aérobie (PMA)

□ Exemples :

PMA courte : 10 x 30 s | 5 – 30s | 3

PMA longue : 3 x 3 x 1'30 | 5 – 1'30 | 2 , 5' entre séries

Type Gimenez : 9 x 4' | 3 – 1' | 5 ...

- Mini : 10' pour développement
- A l'approche de l'objectif : pendant 3 semaines (2 à 3 séances max / semaine)
- Multiples variables



■ Puissance Anaérobie lactique

□ Exemples :

Travail en puissance : 15 à 30 s I6

Travail en capacité : 30 à 45s I6

Récup complète à I2 entre chaque (10 ' mini)

A partir des juniors

A l'approche de l'objectif



- Séance récupération

30' l2 avec 3-4 accélérations pour éliminer déchets de la veille

- Séance déblocage

Exemple :

10' l2 – 2 x (4' l3 – 1' l4 – 30s l5) – 10' l2 – 2 sprints l7
– 10' retour au calme



- Préparation course en montagne

- Elever la roue avant
- Résistance très importante
- Facteurs techniques :
 - Position assis-danseuse
 - Position sur le vélo : assis en avant sur la selle



- Rouler à jeun

- 30' à l1-l2
- En période hivernale
- Mobilisation des graisses
- Ne pas répéter trop souvent

Echauffement type

- Cyclocross - CLM – VTT :

Principe : Mise en route – débloccage – surcompensation

Exemple:

- 15' sur route : repérage

- Travail pyramidal 20 à 30'

2 séries de (5' I3 – 2' I4 – 1' I5 – récup 10' I2) - puis 2 sprints I7 avec 3' entre chaque

- Descendre du vélo 20' avant départ – se changer – « roulotter jusqu'au départ »

Correction de position

- Caméra posée devant ou derrière :
 - Technique de pédalage
 - Observer problème
- Analyse photo pour position CLM :



Conclusion

- Home trainer permet :
 - Réalisation d'une **multitude** d'exercices (objectif / séance)
 - Outil idéal quand manque de temps
 - **Hydratation importante** lors des séances
 - Complément pour l'entraînement
- Mais :
 - Une séance ne peut remplacer totalement une séance longue spécifique (endurance)
 - Garder du plaisir à l'entraînement

Pour aller plus loin ..

« **Cyclisme et optimisation de la performance** » Fred Grappe De Boeck 2010

« **Les fondamentaux du cyclisme** Christian VAAST

« **Le cyclisme moderne : préparation et entraînement** »
Dr Patrick MALLET

« **Physiologie et méthodologie de l'entraînement** »
Véronique BILLAT

« **VTT : rouler plus vite** » JP Stephan

...

Merci de votre attention

