

QUESTION :

Salut Donald,

Serait-il possible de m'éclaircir sur l'entraînement que je devrais faire en préparation pour la saison prochaine en vélo de montagne sachant que je veux faire les trois premiers raid 2009 et ensuite enchaîner avec 5 compétitions régionales cross country; étant deux disciplines qui se ressemblent mais ne se gèrent pas de la même façon car la durée est différente et l'intensité aussi.

Je ferai pas mal de ski de fond skating cet hiver pour rester en forme et aussi du hockey à l'occasion sans oublier du vélo stationnaire régulièrement. Si tu veux bien donne-moi juste les grands points importants à bien respecter pour ne pas tomber dans l'erreur et mal m'entraîner.

Merci à l'avance pour tes conseils.

RÉPONSE :

Salut,

C'est assez simple mais ça peut être compliqué. Voici ce que tu auras à faire pour te préparer pour l'an prochain.

Ce que tu as besoin, autant pour les raids que pour une régionale, c'est de faire des intervalles. C'est ce qui est le plus efficace pour améliorer ta forme sportive. Autant dans le cas des raids que des régionales.

Les intervalles:

Au moins 2 séances par semaine, pas plus que 3 et si tu vas jusque là, ajoute ta 3e séance seulement après les fêtes. Garde ces séances intenses, 2 séances très intenses sont plus efficaces que 3 plus faciles. Il faut que tu aies envie de les faire. Ne te gênes pas pour prendre beaucoup de temps entre tes intervalles (2-3 minutes), ta prochaine fraction d'effort n'en sera que plus intense. Cumule entre 10 et 15 minutes à grande intensité pour un bon entraînement. Par exemple: 12 fois 1 minute très difficile avec 2 minutes de repos entre chaque répétition. Il faut que ton repos soit un repos, ne tente pas de faire tes repos plus ou moins intenses pour aller chercher une espèce d'endurance spécifique, c'est une grave erreur. Ces séances doivent avoir des fractions d'effort relativement courtes mais très intenses pour avoir les adaptations voulues.

Des entraînements avec un tempo élevé sont aussi payants pour les raids. Pendant l'entraînement, tu dois maintenir un effort difficile pendant une longue période. Elles sont moins intenses que des entraînements fractionnés traditionnels mais on cumule plus de temps à plus haute intensité que du continu normal. Par exemple, 3 fois 15 minutes difficile. 5 minutes de repos entre chaque. Si tu peux maintenir une conversation c'est que c'est trop facile. Il faudrait que ça fasse mal mais que tu arrives à maintenir l'effort et à le répéter deux autres fois.

Petite note sur les intervalles en général. Il faut gérer ses intervalles comme on gère sa course. Si tu explodes pendant les 2-3 premières fractions d'effort et tu es en survie le reste de la séance, ton intensité totale de la séance sera moins grande que si tu commences vite (mais avec une petite gêne...) et tu accélères à chaque intervalle. Là, tu vas avoir une intensité totale beaucoup plus élevée. Montre-moi quelqu'un qui gère bien ses séances par intervalles et je te montrerai quelqu'un qui gère bien ses courses.

La longue sortie :

Pour les régionales, tu n'as pas vraiment besoin de longue sortie, pour tes raids tu en as sursément besoin. Encore là, ce qui paie le plus c'est la régularité et non les excès. Une bonne longue sortie par semaine c'est suffisant. Une longue est mieux que deux moyennes mais une moyenne est mieux que rien du tout! Commence par 1h30 en novembre et ajoute 30 minutes par mois. En avril tu seras rendu à 4h et c'est suffisant pour être prêt. N'oublie pas d'avoir une semaine sur quatre avec une longue sortie écourtée pour prévenir le surentraînement. 1h30 – 2h est suffisante pour une longue sortie en semaine de récupération.

Ne te gêne pas pour faire cette sortie dans des conditions similaires à celle d'un raid. Tu peux faire un combo skate et vélo stationnaire sans problème. La raquette est aussi intéressante l'hiver.

La semaine type :

Garde toujours une journée facile entre ces trois jours de travail "payant" (séance(s) par intervalles et longue sortie). Tu fais soit une sortie facile ou bien si tu es vraiment un maniaque de l'entraînement, une séance de musculation qui travaille sur tes points faibles (en tout pas plus de 2 séances de musculation par semaine). La musculation, en plus des séances par intervalles, en plus de la longue sortie : je ne conseille ça qu'à ceux qui en sont à leur 3^{ème} ou 4^{ème} année d'entraînement sérieux. Conserve une autre journée de repos COMPLET, RIEN par semaine. OK, le stretching, le massage et la méditation sont permise.

J'espère que ça répond à ta question?

Bon entraînement.

Donald

Je vous invite à me faire part de vos questions par courriel. Je tenterai d'y répondre le plus rapidement et le plus efficacement possible.