

Du volume ou de l'intensité? Là est la question.

Planifier une saison est très complexe si on s'attarde aux principes d'entraînement. Il faut être spécifique, avoir un programme individualisé, créer une surcharge d'entraînement, être progressif dans la durée et l'intensité, etc. Plus on en discute avec des entraîneurs de haut niveau, avec des athlètes de pointe, on trouve un dénominateur commun : **il n'a aucun compromis à l'intensité!** Une solide séance d'entraînement par intervalles, une séance d'intensité plus longue pour l'endurance spécifique et une vraie longue sortie. Pour le reste, à moins de faire de la musculation, je vais citer Guy Thibault : «c'est du remplissage!»

Par où commencer?

La première étape est de savoir le temps dont on dispose. Cela dit, il faut faire très attention avec la notion de volume, car la plupart des sportifs ont tendance à en faire trop. Il faut que ça demeure qualitatif et non faire du volume simplement parce qu'on vous a dit que c'est important. Par exemple, Benoît Simard s'entraîne en moyenne 3h par semaine, ce qui signifie que certaines semaines il ne s'entraîne pas alors que parfois il peut faire jusqu'à 5 heures dans une semaine. Côme Desrochers, qui vient de remporter le Pentathlon d'hiver chez les maîtres 40 ans et plus, me confiait qu'il s'était entraîné en moyenne 3h cet hiver. Encore une fois le dénominateur commun est l'intensité. Pour Côme je ne peux pas vous dire si ses entraînements étaient vraiment difficiles, mais je confirme que le coach de Benito est capable de le faire forcer! Voici un exemple de semaine typique à Benito en ce moment.

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
3 fois : 7 x 30 '' (max) repos inter séries : 5' repos réps séries : 1' *	Petite relax si le temps le permet sinon OFF	5 x 5' (85% de la PAM) chaque minute est divisée : 50'' @ 90 rpm et 10'' all out spint 5' de repos entre les réps *	Petite relax si le temps le permet sinon OFF	3 fois : 7 x 30 '' (max) repos inter séries : 5' repos réps séries : 1'	Généralement off en famille **	Généralement off en famille

* Notez que ce sont des entraînements prévus pour être complétés dans une séance d'environ 45 minutes.

** si son horaire lui permet de faire une longue sortie de fin de semaine, il n'a pas à faire le dernier entraînement par intervalles de la semaine.

Back in the day...

Il y a quelques années la mode était volume facile jusqu'en mars et après on met de l'intensité. C'est une façon de s'entraîner mais je n'y crois pas, car il manque un aspect logique. Octobre-novembre préparent décembre-janvier. Décembre-janvier préparent février-mars. Février-mars préparent avril et début mai. Finalement avril et début mai préparent pour la saison.

Parlez-en à Vincent Meunier qui a diminué sa cadence d'entraînement (eh oui les enfants changent les habitudes...), et qui a connu sa meilleure saison à vie en cross-country. Vincent se sentait mal à l'aise de

prendre du repos, car il aime s'entraîner. Maintenant, il fait moins de séances, mais elles sont plus qualitatives (c'est-à-dire, moins longue mais plus intense) ce qui donne un Vincent plus rapide.

Si votre ambition est de bien performer lors des raids, l'option volume pourrait, à la limite, être intéressante. Toutefois, la qualité d'entraînement est la meilleure façon d'approcher n'importe quelle épreuve de vélo de montagne. Pour moi, une longue sortie par semaine et un volume hebdomadaire raisonnable c'est de la qualité. Si vous croyez être plus spécifique en sortant souvent mais rouler à faible intensité, votre raid sera le résultat de votre entraînement, lent et long!

DLTA – développement long terme de l'athlète

Si j'avais à donner un conseil à un jeune prodige de 13 ans en vélo de montagne, je lui dirais de faire du vélo, tout simplement. Fait de la route, du BMX, du cyclocross, des sorties de 5 heures avec tes amis, monte des cotes à t'en rendre malade, bref va tester tes limites. À cet âge, l'accent doit être mis sur le développement des connaissances et des techniques (pédalage, dosage de l'effort, préparation mentale, gestion de course, etc.) mais pas seulement en vélo de montagne.

Pour un athlète de moins de 15 ou 16 ans, l'accent devrait être sur le vélo au sens large. D'avoir du plaisir à en faire. **Par conséquent, s'il a du plaisir, il va être intense.** C'est avec l'intensité qu'il va s'améliorer. S'il fait des courses, il doit prendre 2 jours « *relax* » avant l'épreuve. Il faut garder la formule simple. Un entraînement que j'adore prescrire et faire est tout simplement de trouver une boucle sur sentier qui se complète en 4 minutes : environ 1 minute de montée et 3 minutes de descente. Ensuite, on peut faire des défis contre la montre en sous-groupes : on note ses temps et on met nos amis au défi de les battre, etc. Avec cet entraînement on sollicite la PAM (le développement de la puissance cardiovasculaire) en montant et le développement des habiletés techniques dans la descente.

Les mots de sagesse

Mon but n'est pas de prétendre que j'ai maîtrisé la science de l'entraînement, mais plutôt partager ma réflexion sur le volume d'entraînement. Trop de gens se font prendre dans le piège. Rappelez-vous que c'est le volume qui mène au surentraînement et non l'intensité. Le soleil commence à sortir, c'est le temps de faire une bonne longue sortie par semaine. Surtout, il est temps de mettre de plus en plus d'intensité dans vos séances.

Dans un stage d'entraîneur, G. Thibault nous avouait qu'il ne savait même pas combien de kilomètres il avait roulés l'été dernier. Par contre, il pouvait dire exactement le temps qu'il a passé en intensité dans l'année.

Gardez la forme
Donald Welman, B. Sc.

Voici quelques séances d'intervalles à essayer à ce temps-ci de l'année...

Intervalles courts :

1. 3 séries de 4 fois 2' (chaque minute est divisée en 45'' @ 107% et 15'' relax), 3' entre les répétitions et 10' entre les séries
2. 3 séries de 4 fois 1' @ 107-112% de la PAM, 3' entre les répétitions et 10' entre les séries

Intervalles longs :

3. 3 séries de 5 fois 3' @ 90-92%, 2' entre les répétitions et 10' entre les séries
4. 3 séries de 6 fois 2' @ 95-97% de la PAM, 3' entre les répétitions et 10' entre les séries
5. 8 x 4' @ 90-92%, r : 4' Relance 10 coups de pédale toutes les 30 secondes. L'intensité des relances est maximale.

Notez que tous les pourcentages sont basés sur la PAM et non la fréquence cardiaque maximale. Pas de test de PAM, pas de problème. Allez-y selon votre perception de l'effort et l'effort sera sensiblement le même.