

## **100 trucs pour aller plus vite**

### **4<sup>e</sup> partie**

76. La position sur le vélo est très importante lors des efforts intenses. C'est dans cette position que vous devriez vous faire ajuster.
77. Notez les subtiles différences entre votre position lors d'efforts intenses et votre position d'effort confortable. Ces différences pourraient être causées des blessures à long terme car on s'observe plus au repos qu'à l'effort.
78. Il est très important de faire plusieurs essais de pression de pneu pour trouver la pression idéale pour nous. J'ai trouvé la mienne par erreur car je ne pensais jamais pouvoir rouler à une pression aussi faible.
79. Faites ces tests toujours dans les mêmes sentiers et dans les mêmes conditions.
80. Prévois une paire de pneus avec des crampons car il va y avoir au moins une course dans la grosse bouette l'an prochain.
81. Prévoit une paire de pneus plus rapide car il va avoir au moins une course extrêmement sèche sur terre battue l'an prochain.
82. Fais des tests de ces pneus dans leurs conditions respectives avant de rouler avec en compétition.
83. Profite de la neige pour faire du vélo. Les frères Simard (El Ben et Slick Mart) sont les deux plus doux pour passer une racine mouillée dans la boue à cause de leur expérience de cycliste d'hiver.
84. Profite de chaque portion du parcours pour travailler une habileté. Si t'es pour te laisser aller en descendant une côte en vélo, profites-en pour moulinez. Utilisez votre sortie au maximum.
85. Au cours de la saison de préparation, je demande à mes athlètes d'avoir différentes sensations à la fin des fractions d'effort intenses..
86. Pendant l'hiver, je leur demande de terminer leurs fractions d'effort complètement épuisés.
87. Plus la saison de compétition arrive, plus je leur demande de terminer leurs fractions d'effort à l'intensité qui vont avoir en compétition. Autrement dit, ils pourront affronter une section technique après la montée.
88. J'adore faire des contrastes pendant les fractions d'effort plus longs. Ajouter des portions très courtes, très intenses pendant une longue côte est plus représentatif de l'effort réel en vélo de montagne.
89. Pour aller plus vite en vélo faites d'autres compétitions, vous allez en apprendre plus sur vous.
90. Ces compétitions vous permettent aussi de vous fixer des objectifs à plus court terme, surtout si ces compétitions secondaires sont pendant la saison d'entraînement.

## **100 trucs pour aller plus vite**

### **4<sup>e</sup> partie**

91. Faites des courses de route en début de saison, pour avoir quelques sensations pendant une course pour apporter les correctifs à la prescription d'exercice.
92. Encore mieux faites des courses de vélo de montagne non-officielles organisées entre amis.
93. Faites des compétitions de cyclocross en automne... parce que c'est le fun!
94. Apprenez à vous connaître comme sportif. Qu'est ce qui fonctionne bien pour vous, ce que vous aimez. Tout cela va rendre votre expérience sur un vélo de montagne plus plaisante.
95. Posez des questions aux gens qui vont plus vite que vous. Demandez où ils s'entraînent, qu'est ce qu'ils font comme entraînement. Posez des questions même si vous connaissez la réponse, seulement pour avoir leur point de vue.
96. Renseigne-toi sur les nouveautés dans ton sport, nouvelles technologies, nouveaux procédé d'entraînement, etc.
97. N'oublie jamais que la douleur est la faiblesse qui quitte ton corps !!!
98. N'oublie jamais que la tête arrête toujours avant les jambes!!!
99. Continue de lire mes chroniques et à me poser tes questions par courriel.
100. ARRÊTE DE LIRE CETTE CHRONIQUE, PREND TON VÉLO ET VA ROULER DEHORS!

## 100 trucs pour aller plus vite

### 4<sup>e</sup> partie

BONUS...

#### COLLABORATION SPÉCIALE...

Les trucs à Raphaël Gagné (<http://www.raphaelgagne.blogspot.com/>)

- 1) Le mental trempé: Vous devez travailler 2 fois plus les aspects de l'entraînement que vous trouvez les plus difficile (vos faiblesses) ou que vous aimez le moins. Pensez-y si vous n'aimez pas rouler sur le plat vous n'y serez jamais excellent alors que si vous aimez faire de la côte vous y excellez probablement déjà. Par exemple un athlète en vélo de montagne qui est bon sur le plat et qui aime faire des intervalles courts devrait s'exercer 2 fois plus souvent sous forme d'intervalles longs ou sous forme d'entraînement dans les côtes. (Généralement les gens s'entraînent dans ce qu'ils sont bons alors qu'ils devraient travailler beaucoup plus sur leurs faiblesses. \*par exemple moi j'ai introduis des intervalles court sur le plat lors des 2 dernières saisons puisque je le faisais rarement à mes premières années sénior. \*\*De plus je travaille plus souvent en muscu-vélo dans les côtes puisque je trouvais cet entraînement très exigeant à mes années junior, maintenant j'en bénéficie puisque j'ai amélioré ma force musculaire des jambes et du tronc. \*\*\*j'entends par muscu-vélo un exercice par intervalles à basse cadence de pédalage.
- 2) Ayez un objectif ou une récompense totalement à part de la performance vélo dans la majorité de vos entrainements. Par exemple, vous rendre à une belle rivière ou conquérir un sommet, redécouvrir des sentiers que vous n'avez pas emprunté depuis belle lurette ou mériter votre baignade à la piscine ou au lac après l'entraînement, etc.