

Comment apprécier sa propre progression

➤ **La courbe poids-pouls**

Celle-ci est établie à l'année, simple à effectuer. Sur une feuille de papier quadrillé, on trace deux courbes de couleurs différentes.

Le pouls et le poids sont pris chaque semaine le matin au lever, à jour fixe. Ce sera le lendemain d'un jour sans entraînement ni compétition, ou le matin même de la course. Tant que le cycliste progresse, son pouls baisse et sa courbe de poids descend pendant la période de préparation puis se stabilise.

L'amorce de la méforme ou d'une fatigue se traduit très souvent par une chute de poids, tandis que le pouls de repos remonte. Cette courbe permet de détecter un besoin de coupure ou de récupération, avant d'arriver à l'épuisement complet.

➤ **La mesure de la fréquence cardiaque maximale.**

La fréquence cardiaque maximale est un élément important, tant pour l'évaluation par test d'effort que pour situer ses limites en compétition comme à l'entraînement. Cette mesure s'effectue une fois par an, à la reprise de l'entraînement, à une période où le niveau d'endurance est au plus bas, et où les performances plus limitées amèneront plus facilement le sportif à son maximal cardiaque.

Le cyclisme n'étant pas un sport complet, beaucoup de muscles ne travaillant pas à leur plus haut niveau il est très dur de mesurer la FCM sur son vélo, il est cependant possible de la mesurer lors d'un effort violent en VTT, ou après une longue accélération à vélo, avec sprint en haut de côte. Immédiatement à la fin de l'effort, lire son cardio-fréquence-mètre, le nombre indiqué correspond à la FCM du cycliste.

➤ **L'estimation du seuil anaérobie et de la puissance maximale aérobie (PMA)**

Le cœur, comme les muscles ont horreur d'un démarrage brutal. Il faudra donc procéder par paliers, on commencera par cinq minutes à 100 pulsations, puis cinq minutes à 120 pulsations, cinq minutes à 140 pulsations et cinq minutes à 160 pulsations. A partir de 160 pulsations on augmentera la fréquence cardiaque de cinq pulsations par minute, jusqu'à épuisement. Il est facile de repérer à quel moment on commence à être moins à l'aise, plus essoufflé, plus désuni, cet instant correspond à l'entrée en zone de transition. Puis, lorsqu'il n'est plus possible de continuer, que l'essoufflement est maximal et que les muscles demandent grâce, on peut affirmer être arrivé à la PMA. Cet exercice est très utile pour adapter le travail prévu à la condition physique du jour. Il faut savoir que le seuil anaérobie peut baisser de dix à quinze pulsations si l'organisme n'a pas récupéré d'un week-end très difficile. Si l'entraîneur a situé le seuil anaérobie à 176 pulsations et que vous ne pouvez monter qu'à 165, vous ne ferez pas d'erreurs en vous contentant de cette dernière valeur.

➤ **Le taux de récupération**

Il est très important de savoir calculer cette valeur, qui sera utile tout au long de la saison. Il suffit de disposer d'un chronomètre pour compter une minute trente dès l'arrêt du test de PMA, et d'effectuer le calcul suivant :

Par exemple, vous avez terminé votre test à 193 pulsations, et au bout d'une minute trente vous êtes descendu à 139 pulsations, votre taux de récupération sera alors le suivant :

$$(193 - 139) \times 100/193 = 28\%$$

Le taux de récupération doit être le plus élevé possible pour permettre des changements de rythme répétés (relances, attaques, contre-attaques), particulièrement dans les courses nerveuses.

$$\text{Taux de récupération} = \frac{(\text{pouls à la PMA} - \text{pouls à 1mn30s}) \times 100}{\text{pouls à la PMA}}$$

➤ **La mesure de la vitesse maximale aérobie(V.M.A.)**

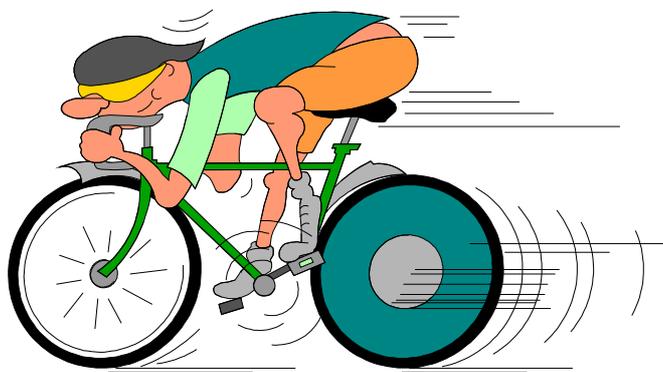
La VMA est la vitesse maximale que l'on est capable de tenir pendant une minute, elle correspond à la PMA.

Le meilleur endroit pour effectuer ce test pour un cycliste est la piste.

Le test comportera au minimum 12 à 15 paliers. Le coureur devra disposer d'un compteur de vitesse, et d'une montre cardiaque pour vérifier les pulsations atteintes à la PMA. Il effectuera des paliers d'une minute, soit 2 ou 3 tours de piste, en débutant à la vitesse de 25 Km/h.

A chaque palier, la vitesse augmente d'un Km/h, et ceci jusqu'au moment où le cycliste n'est plus capable de continuer. Le dernier palier atteint et totalement effectué correspond à la vitesse maximale aérobie.

Celui qui a la possibilité d'effectuer ce test de façon régulière (1 fois par mois), pourra de plus vérifier l'évolution de sa préparation. Cette vitesse maximale aérobie correspond à la VO2max, et bien évidemment évolue comme elle. C'est le reflet de la performance maximale lors d'un effort à l'endurance.



Dossier à conserver