



1. Nature et durée de l'entraînement pour bien figurer en course.

Beaucoup de coureurs pensent encore que la seule manière de tenir la distance et de réussir en course est d'accumuler des kilomètres et des longues sorties à l'entraînement. Il est vrai qu'il est nécessaire de posséder un certain fond mais delà à faire deux sorties longues ou plus toutes les semaines, je ne suis pas tout à fait d'accord.

Avaler du bitume est quelque chose qui est ancré très profondément dans la culture cycliste.

Beaucoup de coureurs continuent aujourd'hui à utiliser ces anciennes méthodes qui préconisent de rouler beaucoup, et celles-ci leur permettent d'avoir de très bons résultats si on les utilise correctement.

On ne peut pas douter de l'efficacité de ces techniques qui ont maintes fois fait leurs preuves mais il existe, aujourd'hui, d'autres manières de faire, pour arriver, au minimum, au même résultat.

Rompre avec les anciennes méthodes

Les anciennes méthodes ont deux défauts principaux.

Le premier est qu'il est facile avec elles de tomber dans l'abus, c'est à dire, faire trop de kilomètres et ne pas assez récupérer.

Cela se traduit par une incapacité à arriver au meilleur de sa forme le jour de l'objectif (un coureur bien entraîné doit être capable d'arriver au top de sa forme quand il le désire) et, dans le pire des cas, par le surentraînement. Le second défaut est qu'elle "prend du temps".

En effet, le temps passé à faire une sortie de quatre heures pourrait être utilisé pour en faire une ou deux d'une heure trente beaucoup plus qualitatives et qui apportent beaucoup plus, ou pour récupérer.

Et si on effectue la sortie de quatre heures plus les deux d'une heure trente ainsi que les autres prévues initialement, les risques de tomber dans le surentraînement sont encore plus grands.

Les nouvelles méthodes, qu'il faut utiliser, ne préconisent pas de supprimer les longues sorties mais d'en remplacer certaines par des entraînements plus courts mais de meilleure qualité.

Ceci afin d'augmenter le temps de récupération et d'avoir le temps de travailler plus de choses.

Il n'est pas obligatoire d'accumuler les kilomètres à l'entraînement pour tenir la distance en course.

Les exercices d'endurance intermittente (successions de périodes d'effort au seuil anaérobie et de périodes de récupération environ dix pulsations en dessous, et d'une durée équivalente variant entre vingt et quarante secondes) à raison de trois séries de dix minutes réparties dans une sortie d'une heure trente ont, au minimum, les mêmes effets qu'un entraînement de trois heures au seuil aérobie.

Supprimer totalement les sorties longues est une erreur

Il suffit de prendre exemple sur les marathonniens.

En effet, ces derniers ne courent que très rarement la distance d'un marathon à l'entraînement.

Et pourtant ils ont la capacité d'accélérer durant la course et de faire un sprint à l'arrivée.

Supprimer totalement les sorties longues est une erreur mais ne faire que cela ou presque en est une encore plus grande.

Il est nécessaire d'en effectuer en période de préparation (de décembre à février) et de temps en temps en période de compétition pour entretenir le fond et se faire plaisir.

Donc, pour répondre à la question : "Combien d'heures dois-je effectuer par semaine?", je réponds, à condition d'avoir effectué une préparation hivernale correcte, que pour un régional, huit à onze heures, course comprise, est dans la plupart des cas la bonne option.

Au niveau des sorties longues, je préconise d'en effectuer une par semaine (trois heures trente environ, c'est largement suffisant en régional) en début de cycle et de les remplacer par des plus courtes mais plus qualitatives et plus intenses les deux dernières semaines (avant l'objectif).

Pour les nationaux, l'entraînement hebdomadaire, course comprise, peut aller jusqu'à treize, quatorze heures au maximum s'il court souvent en élite et la sortie longue de début de cycle peut être plus longue d'une heure.

Je rappelle qu'il est nécessaire d'effectuer une semaine de récupération (sans course et avec trois à six heures tranquille de vélo maximum) toutes les quatre à six semaines afin de récupérer et d'aborder correctement un nouveau cycle.

Il est vrai que certaines personnes ont besoin de rouler un peu plus mais ces dernières ne sont pas nombreuses.

Beaucoup de coureurs disent qu'ils ont besoin de faire beaucoup de kilomètres pour marcher mais, souvent, ils n'ont jamais essayé de faire moins. Quand je dis "faire moins", ce n'est pas ne faire que des petites sorties tranquilles mais de remplacer la quantité par de la qualité.

Entraînez vous moins mais entraînez vous mieux

On connaît nombre de cas ou des coureurs ne pensaient pas être bien en début de saison car ils n'avaient pas beaucoup roulé et "casser la baraque" dès la première course.

La conclusion tient en une seule phrase: Entraînez vous moins mais entraînez vous mieux, privilégiez la qualité sur la quantité.

2. Les crampes

Il s'agit d'une contraction involontaire d'un ou plusieurs muscles favorisée par l'accumulation de déchets métaboliques.

Elles se produisent durant ou après l'effort, parfois même la nuit suivante. Dans une très grande majorité de cas, elles disparaissent quelques secondes après l'arrêt de la sollicitation du muscle ou sous l'effet d'un massage.

Plusieurs choses peuvent provoquer des crampes.

Le manque d'entraînement adapté à un effort intense est souvent un facteur déclenchant.

La crampe est "un signal d'alarme" qui indique que l'organisme ne peut pratiquement plus supporter la sollicitation.

Autre facteur souvent en cause, le manque d'hydratation. En effet, le liquide permet l'élimination des déchets et le bon fonctionnement du muscle.

Bien s'hydrater en course est une priorité. Il est important de boire avant d'avoir soif (quand on a soif, le déficit dépasse déjà un litre).

L'alcool et le tabac mais aussi le café et le thé favorisent les crampes car il s'agit d'excitants qui retardent l'élimination des déchets.

Les diurétiques (bière ...) sont à bannir car ils peuvent entraîner la déshydratation. Le manque de potassium, la consommation excessive de viande rouge de même qu'un temps chaud et humide peuvent également provoquer leur apparition.

Pour les éviter, il est nécessaire d'être entraîné correctement, de bien s'échauffer, de boire beaucoup durant l'effort mais aussi avant et après.

Du sel et des fruits secs riches en potassium doivent être consommés surtout en cas de fortes chaleurs.

Une alimentation équilibrée est également nécessaire.

La nuit, dormir avec les jambes surélevées favorise la circulation et évite les crampes nocturnes.