



ENTRAINEMENTS

Conseils Généraux de programmation pour l'entraînement

Le coureur cycliste a besoin de qualités physiques & neuro-musculaires pour être performant au plus haut niveau.

Ces qualités physiques neuro-musculaires sont :

- . **LA VÉLOCITÉ** : coordination musculaire, souplesse et fréquence de pédalage. On peut contrôler celle-ci en mesurant le nombre des tours de pédalier par minute que vous pouvez réaliser (t/mn).
- . **LA FORCE MUSCULAIRE** : faculté à enrouler un développement important dans les difficultés (côtes, CLM, vent de face, attaques, etc...). Moyens de contrôle = les Watts ou le braquet et la fréquence de pédalage (t/mn) .
- . **LA PUISSANCE** : Résultante de la vélocité et de la force musculaire, elle permet de s'adapter aux changements de rythme élevés . Moyens de contrôle = la vitesse, les watts ou l'intensité (Fc).

L'amélioration et l'entraînement de chacune de ces qualités sollicitent une ou plusieurs zones d'entraînement selon le niveau de forme et l'objectif de la préparation.

La préparation à la compétition et aux objectifs passe obligatoirement par le développement de ces trois qualités ! **c'est pourquoi il est absolument nécessaire de ..programmer sa saison.**

Il suffit de regarder la manière dont les coureurs pros organisent leur saison, pour s'apercevoir combien la programmation est aujourd'hui entrée dans les moeurs.

En période de croissance chez les plus jeunes , il faudra faire attention à ne pas se disperser tout en développant son potentiel de manière optimale.

OBJECTIFS d'UNE BONNE PROGRAMMATION

La programmation de votre saison vous aidera dans les domaines essentiels de la pratique cycliste. Elle va vous permettre :

1. D'obtenir une forme maximum au moment désiré !
2. D'éviter un surentraînement pouvant entraîner des conséquences graves pour la saison et l'avenir!
3. De développer vos qualités au maximum et d'obtenir leur progression à long terme !
4. D'avoir plus de motivation et d'assurance en vous !

Pour établir votre programme annuel, vous devez respecter quelques règles de base.

1. Choisissez vos objectifs majeurs (périodes de forme maximum visées).

Ne surestimez pas vos possibilités.

vous ne pouvez pas être en forme toute la saison et avoir toutes les courses comme objectif, il faut faire un choix!

Pas plus de deux à fois objectifs majeurs.

2. Définissez le contenu de la préparation de vos objectifs ! (voir ci-contre)

Nous allons proposer :

- des séances détaillées suivant celles qui composeront les microcycles avec un tableau simple pour faire "l'évaluation" du microcycle

- des microcycles d'une semaine pour :

① le foncier ② la recherche de rythme ③ l'intensif ④ et la récupération.

- une suite de microcycles formera un mesocycle

(a) Définissez la durée de chaque préparation : combien de micro-cycles d'une semaine pour faire un mésocycle.

(b)- Choisissez et introduisez les microcycles de préparation = n°1, 2 ou 3.

(c)- N'oubliez pas de programmer un 1 ou 2 micro-cycles de récupération n°4 après l'objectif passé afin de mieux préparer le suivant .

3. Choisissez les épreuves importantes en les incluant dans la préparation de vos objectifs (de J-18 à J-8).

Ces épreuves doivent vous permettre d'acquérir le rythme de haute compétition avec le stress associé . Elles vous feront toujours progresser!

4. Choisissez et placez pour finir des épreuves de préparation

Elles auront pour but d'améliorer les qualités et de compléter l'entraînement de la semaine .

Exemple: Dans le micro-cycle n°1 (Foncier), faire une épreuve longue et pas trop vallonnée !

Par contre si vous êtes dans un micocycle intensif n°3 : choisissez une course difficile, etc...

Conseil important pour tous : Il est indispensable de programmer un microcycle de récupération active après chaque objectif avant de reprendre un nouveau méso-cycle de préparation , cela assurera la régularité de votre forme toute au long de la saison .

Ce micro-cycle de récupération active termine une période de 4 à 6 semaines.

Il est vivement conseillé de s'en tenir à la programmation de base de la saison, quels que soient les résultats de certains objectifs car si vous changez trop, vous ne pourrez pas respecter le cycle de base de la programmation (préparation - objectif - récupération).

Une fois dans la saison, programmez une période de récupération et régénération de 2 semaines. Elle sera placée généralement mi juillet avant le dernier grand objectif de la saison.

MICROCYCLE - N1 - FONCIER bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50		VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	80	120		VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						

Jour de la
Semaine

Km Mini Maxi
Estimée

Durée Estimée

Exercices
Souhaités

Répartition des %
de durée suivant
exercice (global)

Indice de Fatigue

ZONES DE TRAVAIL EN FONCTION DE LA FC ET INTENSITE
 NOMBRE DE REPETITIONS ET RECUPERATION ENTRE LES REPETITIONS
 NOMBRE DE SERIES ET RECUPERATION ENTRE LES SERIES
 Cette généralité vous permettra de mieux comprendre l'entraînement et la composition des séances

Dominante du travail effectué	Zone E	Intensité (en % de l'intensité maximale)	Fréquence cardiaque de travail (% de réserve de fréquence cardiaque + fréquence de repos)	Durée	Nombre de répétitions	Récupération entre les répétitions	Nombre de séries	Récupération entre les séries
Puissance anaérobie alactique	E 5	100%	100 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	5 à 10 "	3 à 5	10 à 15 ' récupération passive	3 à 5	20 ' de récupération passive
Capacité anaérobie alactique		70 à 90 %	98 à 100 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	10 à 20 "	3 à 4	5 à 10 ' récupération active	2 à 3	20 ' de récupération passive
Puissance anaérobie lactique		60 à 70 %	95 à 100 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	20 à 45 "	3 à 5	20 à 45 " récupération active égale au temps de travail	2 à 3	1 à 3 ' de récupération active (multipliée par 3 par rapport au temps de travail)
Capacité anaérobie lactique	E 4	50 à 60 %	90 à 95 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	45 " à 2 ' 30 / 3 '	5 à 10	45 " à 2 ' 30 " / 3 " récupération active égale au temps de travail	2 à 3	2 à 9 ' de récupération active ou passive (multipliée par 3 par rapport au temps de travail)
Puissance aérobie		40 à 50 %	+ 85 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	10 à 15 "	10 à 20	10 à 15 " récupération active	5 à 10	3 à 4 ' récupération active
Puissance aérobie	E 3	40 à 50 %	+ 85 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	+ 12 ' à 1 heure	Au-dessus de 20 ' en continu ou 2 à 3 fractions de 12 à 20 '	récupération active à 50 % de la P.M.A. égale au temps de travail	1	-
Puissance aérobie		40 à 50 %	+ 85 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	1 à 2 '	10 à 30	récupération active 1 à 2 ' à 50 % de la P.M.A. égale au temps de travail	1	-
Puissance aérobie		40 à 50 %	+ 85 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	2 à 3 '	5 à 15	récupération active 2 à 3 ' à 50 % de la P.M.A. égale au temps de travail	1	-
Mixte : Puissance aérobie Capacité aérobie		25 à 40 %	+ 85 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	3 à 6 '	5 à 10	récupération active 3 à 6 ' à 50 % de la P.M.A. égale au temps de travail	2 en-dessous de 6 répétitions 1 au-dessus de 6 répétitions	15 à 20 ' récupération active
Capacité aérobie		25 à 40 %	+ 70 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	6 à 12 '	3 à 5	récupération active 6 à 12 ' à 50 % de la P.M.A. égale au temps de travail	1	-
Capacité aérobie		25 à 40 %	+ 70 % de réserve de F.C. + F.C. de repos	+ 12 ' à 1 heure	Au-dessus de 20 ' en continu ou 2 à 3 fractions de 12 à 20 '	récupération active à 50 % de la P.M.A. égale au temps de travail	1	-
Capacité aérobie		25 à 40 %	+ 40 % de F.C. + F.C. de repos	+ d' 1 heure	En continu	-	1	-

MICROCYCLE - N1 - FONCIER bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50		VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	80	120		VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						

MICROCYCLE FONCIER

PERIODE JANVIER/ FEVRIER avant la préparation spécifique (progression en durée et intensité)

Volume semaine : 250/500Km

Suivre le tableau d'évolution de IRD / POIDS / IF / FCRC /FCRD

MICROCYCLE - N1 - FONCIER haut						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	80	120	3h/5h50	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	70/10/20	
Total						

MICROCYCLE - N1 - RECHERCHE DE RYTHME bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	PUISSANCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE/PUISSANCE / FORCE/ RECUPERATION	30/30/20/20	
D	80	120	3h/5h50	VELOCITE/RYTHME /RECUPERATION	40/40/20	
Total						

MICROCYCLE RECHERCHE DE RYTHME

PERIODE FEVRIER / MARS (progression en durée et intensité)

Volume semaine : 250/500Km

Suivre le tableau d'évolution de IRD / POIDS / IF / FCRC /FCRD

Fréquence cardiaque : 70-95%

Fréquence de pédalage : 60/120tr/mn

MICROCYCLE - N1 - RECHERCHE DE RYTHME haut

Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE /FORCE/ RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / FORCE/RECUPERATION	60/20/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/PUISSANCE/ RECUPERATION	20/40/20/20	
D	80	120	3h/5h50	VELOCITE / RYTHME /PUISSANCE/RECUPERATION	20/40/20/20	
Total						

MICROCYCLE - N1 - INTENSIF Bas

MICROCYCLE - N1 - INTENSIF Bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RYTHME/ RECUPERATION	50/30/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RYTHME/RECUPERATION	40/40/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE/RYTHME /RECUPERATION	40/20/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	80	120	3h/5h50	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						

MICROCYCLE INTENSIF

PERIODE MARS/ AVRIL + juste pour les compétitions car cet entraînement sera proche en intensité et durée de la compétition (progression en durée et intensité)

Volume semaine : 200/450Km

Suivre le tableau d'évolution de IRD / POIDS / IF / FCRC /FCRD

Fréquence cardiaque : 70-100%

Fréquence de pédalage : 60/120tr/mn

MICROCYCLE - N1 – INTENSIF Haut						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE /RYTHME/ RECUPERATION	50/20/20	
M						
Me	60	130	2H/5H00	VELOCITE /RYTHME/ RECUPERATION	40/40/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE/RYTHME /RECUPERATION	40/20/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	90	130	3h/5h50	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						

MICROCYCLE - N1 – RECUPERATION ACTIVE						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	80	2H/4H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	50	80	3h/5h00	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						

MICROCYCLE RECUPERATION

PERIODE TOUTES LES 4 OU 6 SEMAINES POUR SE REGENERER (progression en durée et intensité)

Il faut malgré tout continuer en intensité mais limiter les durées

Volume semaine : 200/350Km

Suivre le tableau d'évolution de IRD / POIDS / IF / FCRC /FCRD

Fréquence cardiaque : 60-70%

Fréquence de pédalage : 60/120tr/mn

L'entraînement doit être progressif mais ne comporte pas uniquement la partie physique , il doit comprendre aussi la préparation mentale , la stratégie , la préparation technique (descendre un col , virer etc....sprinter ...) , la préparation diététique sur et en dehors du vélo, la préparation mécanique ou l'art d'avoir un matériel en parfait état tout le temps .

Je ne serai pas complet si je ne parlais pas de la récupération et de l'hydratation et du travail du haut du corps qu'une majorité de cyclistes néglige .

Bien entendu à la base il faut une position parfaitement adaptée pour que celle ci procure le meilleur rendement du coup de pédale .

Enfin lorsque vous roulez avec un esprit " compétitif " essayez d'avoir à l'esprit une chose : " combien m'a coûté ce coup de pédale ?"

Je vois souvent des cyclistes les yeux rivés à leur compteur de vitesse et lorsque ce dernier affiche 38 c'est trop ? Mais quel est l'effort qui est fourni pour atteindre cette vitesse ?

J'ai aussi remarqué que souvent ceux qui se plaignent ne vont jamais devant prendre le vent ...la aussi peut être le problème car devant l'effort est généralement 30% supérieur ...

ceux qui roulent souvent devant à l'entraînement préparent leurs victoires de la saison.

EXPLICATIONS DES TERMES EMPLOYES

VELOCITE

C'est la qualité de base du cycliste .

Cependant cette qualité peut être altérée par un mauvais comportement des le plus jeune age : braquets trop importants , manque d'exercices de vélocité ; effet diesel ect....

La vélocité fait partie intégrante de tous les entraînements :

- pour maintenir intactes les facultés de souplesse et laxité
- pour détendre les muscles après un exercice de force
- pour faciliter la circulation du sang

La vélocité se travaille sur la route avec un développement faible en " tournant les jambes " entre 100 et 150 tr/mn sur des périodes plus ou moins longues ; cela en fonction de la fréquence de pédalage .

Ces exercices vont montrer la coordination qui existe entre les groupes musculaires concernés par le pédalage .

Il pourront aussi mettre en évidence des problèmes de position lorsque le cycliste saute trop sur sa selle ou n'arrive pas a maintenir une fréquence suffisante ou lorsque son talon "tombe" .

FORCE

La vitesse sans la FORCE ce n'est rien .

VELOCITE x FORCE = PUISSANCE

La force doit être travaillée toute l'année pour éviter de la perdre . C'est une capacité qui décroît très vite .

De manière préférentielle il faut arriver aux premières courses avec suffisamment de force sous peine d'être " planté au premier talus .

Je conseille de travailler de la manière suivante :

- choisir un faux plat de 3 % environ et de 2 à 6 km . L'exercice consistera à monter assis avec le plus grand développement le plus lentement possible avec la fréquence de pédalage la plus faible possible .
- dans ces conditions il faudra que la jambe qui doit remonter " tirer vraiment " sur la pédale

Je conseille aussi un exercice similaire tout en étant un peu plus rapide en vitesse c'est de monter le faux plat avec les mains derrière le dos tout en roulant à une vitesse plus importante et en finissant au sprint.

La récupération qui va suivre sera confiée à la vitesse.

Chaque exercice de force doit être suivi d'une période de vitesse.

LA PUISSANCE

C'est la capacité à emmener le plus gros braquet à la plus grande vitesse.

L'exercice type est le CLM .

Ce exercice améliore les filières énergétiques aérobie et anaérobie aux intensités maximum .

On travaille la puissance :

- seul mais psychologiquement c'est difficile [tout en étant indispensable car lorsqu'on cherche la gagne il faut savoir " souffrir "]
- en groupe sous réserve que les relais soient rapides et que l'intensité soit maximum
- derrière derny c'est l'idéal car cela permet de faire un travail " alternatif "
- le cycliste venant à cote du derny puis se reposant à l'abri (le choix des périodes et des vitesses/durées est laissée à l'appréciation du cycliste et de son entraîneur)

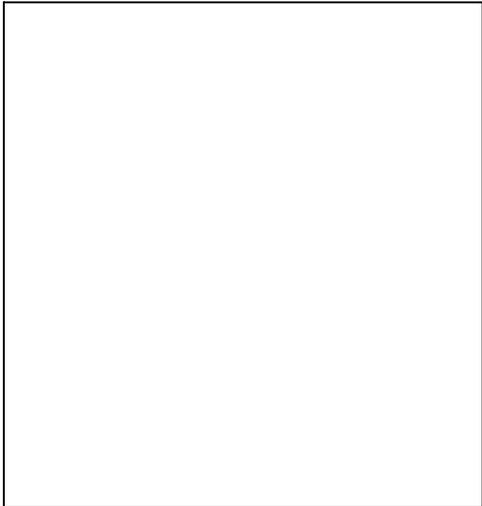
Cet exercice libère le corps pour les efforts les plus importants.

EXEMPLE DE PROGRAMME POUR 12 SEMAINES AVANT 1 OBJECTIF

EN BLEU ET NOIR CEUX QUI POURRONT FAIRE 5 SORTIES / SEMAINE
 EN NOIR CEUX QUI NE POURRONT FAIRE QUE 3 SORTIES / SEMAINE

S01-----MICROCYCLE - N1 - FONCIER bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50		VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	80	120		VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						

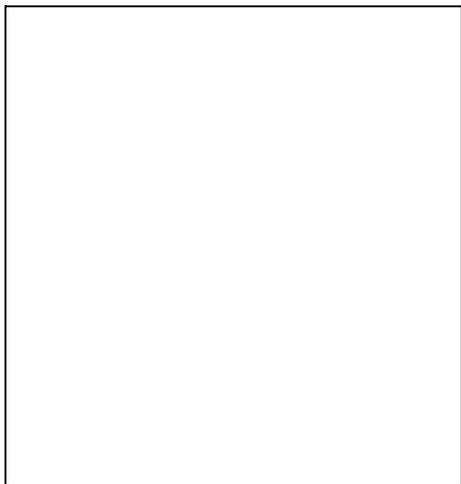
S02-----MICROCYCLE - N1 - FONCIER bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50		VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	80	120		VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						



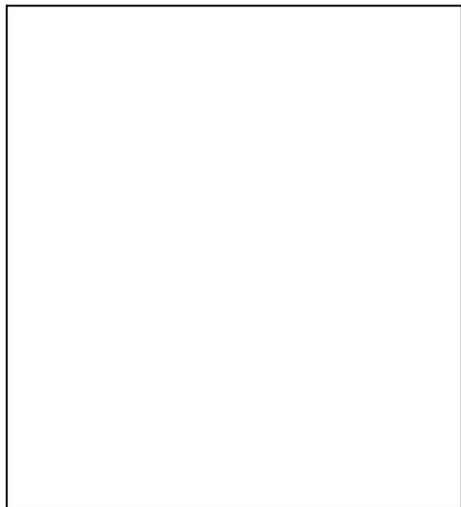
S03-----MICROCYCLE - N1 - FONCIER bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50		VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	80	120		VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						



S04-----MICROCYCLE - N1 - FONCIER haut						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	80	120	3h/5h50	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	70/10/20	
Total						



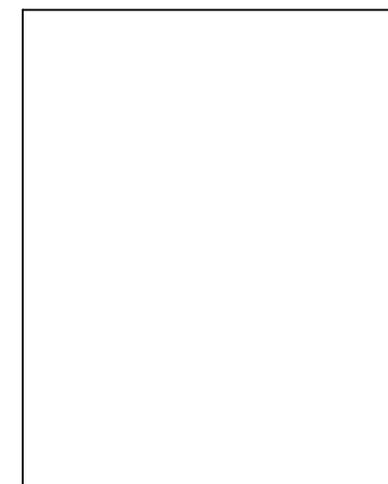
S05-----MICROCYCLE - N1 - RECHERCHE DE RYTHME bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	PUISSANCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE/PUISSANCE / FORCE/ RECUPERATION	30/30/20/20	
D	80	120	3h/5h50	VELOCITE/RYTHME /RECUPERATION	40/40/20	
Total						



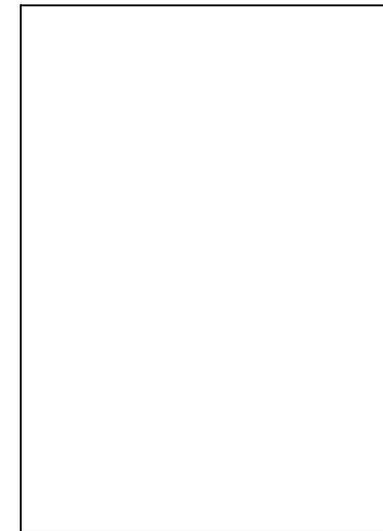
S06-----MICROCYCLE - N1 – RECUPERATION ACTIVE						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	80	2H/4H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	50	80	3h/5h00	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						



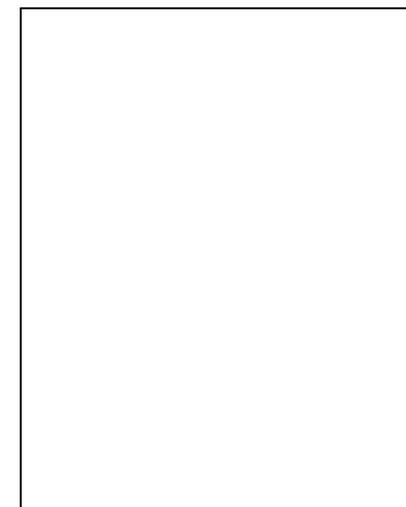
S07-----MICROCYCLE - N1 - RECHERCHE DE RYTHME bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	PUISSANCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE/PUISSANCE / FORCE/ RECUPERATION	30/30/20/20	
D	80	120	3h/5h50	VELOCITE/RYTHME /RECUPERATION	40/40/20	
Total						



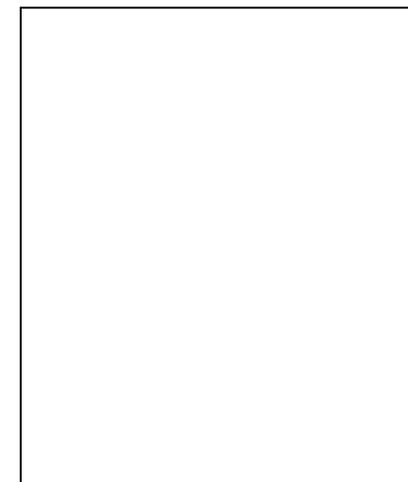
S08-----MICROCYCLE - N1 - RECHERCHE DE RYTHME haut						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE /FORCE/ RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / FORCE/RECUPERATION	60/20/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/PUISSANCE/ RECUPERATION	20/40/20/20	
D	80	120	3h/5h50	VELOCITE / RYTHME /PUISSANCE/RECUPERATION	20/40/20/20	
Total						



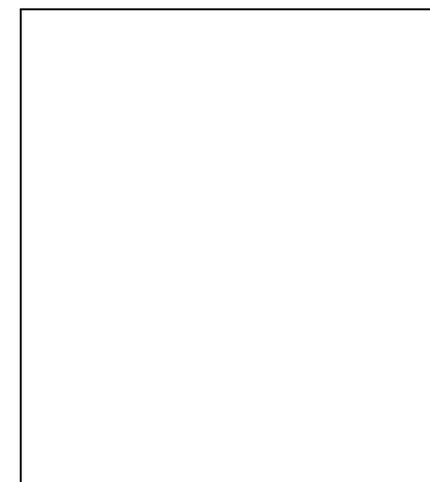
S09-----MICROCYCLE - N1 - INTENSIF Bas						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE /RYTHME/ RECUPERATION	50/30/20	
M						
Me	50	120	2H/5H00	VELOCITE / RYTHME/RECUPERATION	40/40/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE/RYTHME /RECUPERATION	40/20/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	80	120	3h/5h50	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						



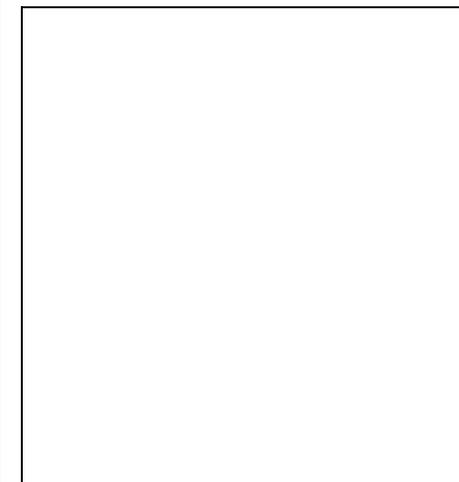
S10-----MICROCYCLE - N1 – INTENSIF Haut						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE /RYTHME/ RECUPERATION	50/20/20	
M						
Me	60	130	2H/5H00	VELOCITE /RYTHME/ RECUPERATION	40/40/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE/RYTHME /RECUPERATION	40/20/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	90	130	3h/5h50	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						



S11-----MICROCYCLE - N1 – INTENSIF Haut						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE /RYTHME/ RECUPERATION	50/20/20	
M						
Me	60	130	2H/5H00	VELOCITE /RYTHME/ RECUPERATION	40/40/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE/RYTHME /RECUPERATION	40/20/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	90	130	3h/5h50	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						



S12-----MICROCYCLE - N1 – RECUPERATION ACTIVE						
Jour	Km/mini	Km/Maxi	Durée	Type de seance Qualité recherchée	%travail	IF
L	20	50	1H/2H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
M						
Me	50	80	2H/4H00	VELOCITE / RECUPERATION	80/20	
J	30	80	1H/3H50	VELOCITE/FORCE /RECUPERATION	60/20/20	
V						
S	30	50	1H/2H00	VELOCITE / FORCE/ RECUPERATION	60/20/20	
D	50	80	3h/5h00	VELOCITE / RYTHME /RECUPERATION	60/20/20	
Total						



COMMENT ORGANISER UNE SEANCE

Pour Organiser une séance ou sortie vous pouvez faire un petit tableau qui va vous guider quand au rythme des exercices.

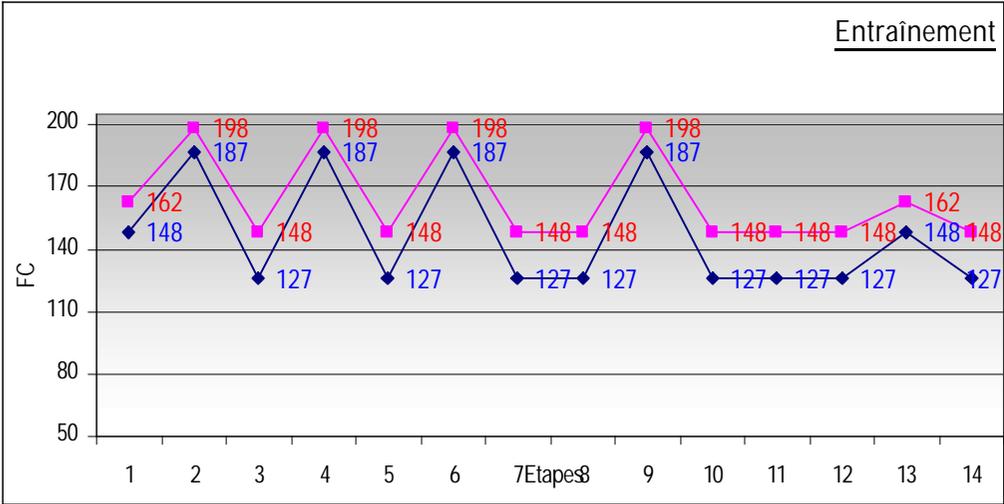
ETAPE	ZONE	FC MIN	FC MAX	TEMPSmn	Km	DETAIL DU CONTENU
1	2	148	162	30		ECHAUFFEMENT
2	5	187	198	15		VELOCITE/RA
3	1	127	148	5		PUISSANCE
4	5	187	198	5		MUSCU-PUISSANCE
5	1	127	148	15		VELOCITE/RA
6	5	187	198	5		MUSCU-PUISSANCE
7	1	127	148	5		VELOCITE/RA
8	1	127	148	10		MUSCU-PUISSANCE
9	5	187	198	5		PUISSANCE MAX
10	1	127	148	30		VELOCITE/RA
11	1	127	148	15		MUSCU
12	1	127	148	5		PUISSANCE
13	2	148	162	30		VELOCITE/RA
14	1	127	148	30		RA
				205		
			Tps TOT.	3.42		

CUMMULER LES INFORMATIONS

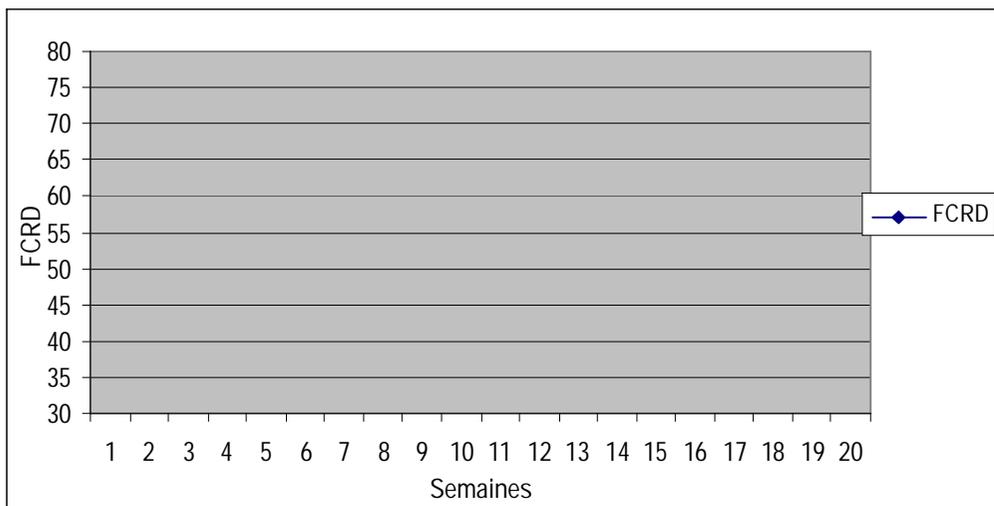
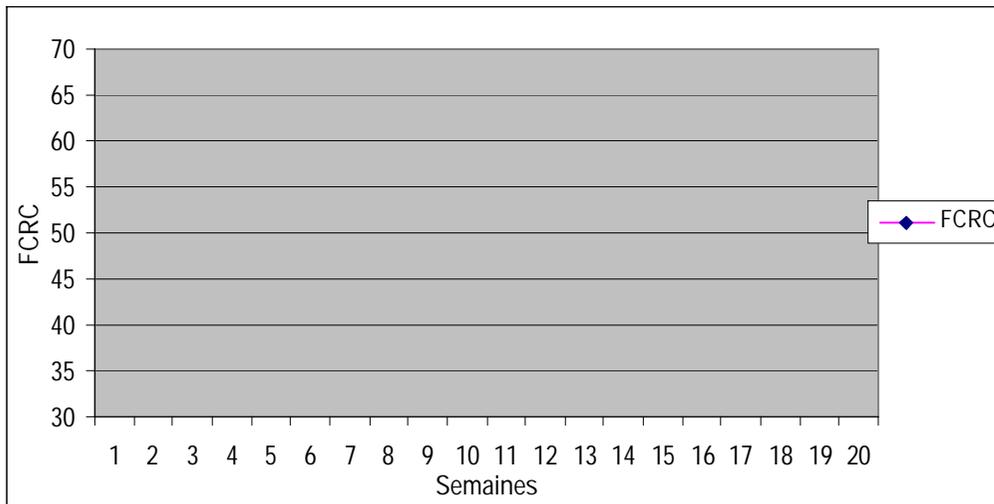
CUMUL ZONE		PREVU	REAL.
1		30	10
2		90	
2		50	
3		50	
4		5	
5		0	0
REPARTITION CUMUL ZONES			
1./2.		83%	0.00%
3./4.		25%	0.00%
5		5%	0.00%

Tps Cumulé	Km Cumulé	Temps Cumulé				
		Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5
3.42	0.00	30	140	50	5	0
		13%	62%	22%	2%	0%

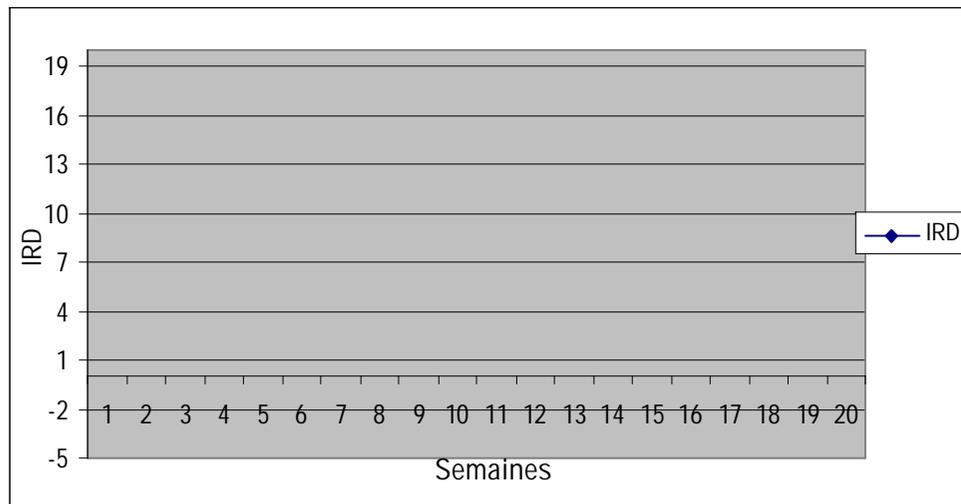
PRESENTER UN GRAPHIQUE



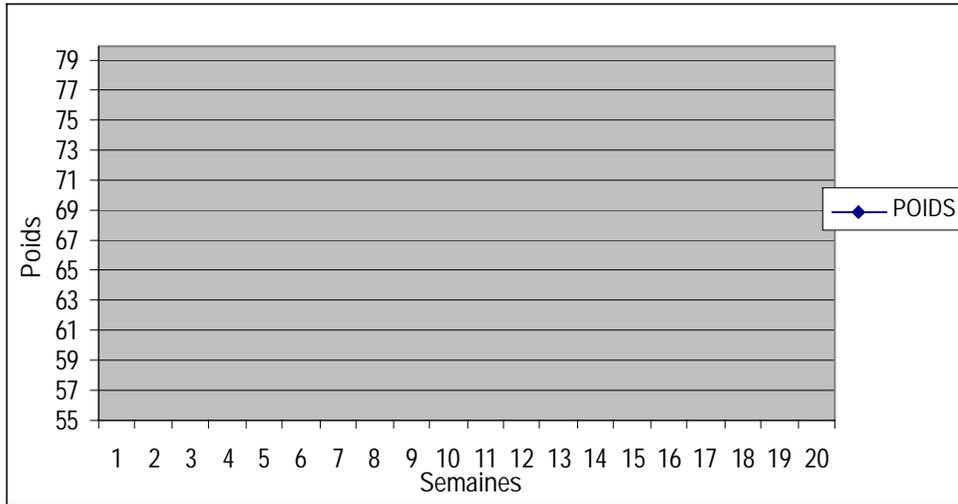
PRESENTER UN GRAPHIQUE DE FREQUENCE CARDIAQUE AU REPOS COUCHE & DEBOUT



PRESENTER UN GRAPHIQUE DE L'IRD (Indice de Ruffier Diskson)

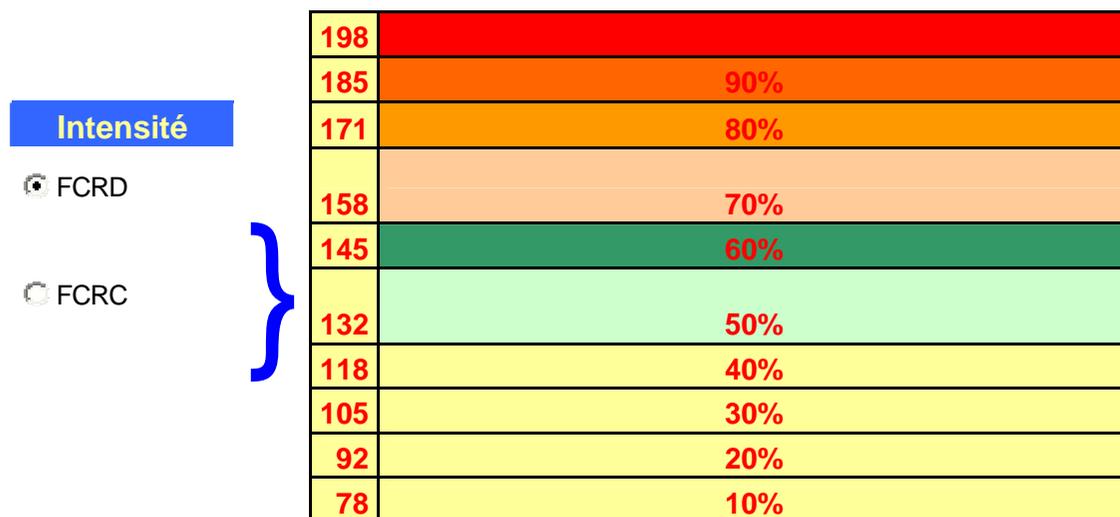


PRESENTER UN GRAPHIQUE DU POIDS



PRESENTER UN TABLEAU AVEC LES FREQUENCES CARDIAQUES

Zones Cardiaques				
FCRC :	55		Zone E1 - endurance de base	100 149
FCRD :	65		Zone E2 - endurance critique basse	149 168
FCMAX :	198		Zone E3 - endurance critique haute	168 182
FCMAXP :	206		Zone E4 - seuil anaérobie	182 190
			Zone E5 - PMA	190 198



Ce tableau peut être réalisé avec un tableur ce qui permettra de faire évoluer la Fréquence Cardiaque suivant l'entraînement

PRESENTER UN TABLEAU POUR LES ABREVIATIONS ET LEUR SIGNIFICATION

	ZONE	DETAILS
ECHAUFFEMENT ECH	E1	FP 70max + DEV 42/17
RECUP ACTIVE RA	E1-2	FP 70 SANS EFFORT+ DEV 42/17
RECUP PASSIVE RP	E1	FP 40 MAX RELACHE COMPLET+ DEV 42/17
VELOCITE VEL	E2-3	FP MAX SUR PETIT DEV.+DEV 42/19
FORCE FOR	E2-3	FP 40/60 SUR + GRAND DEV.DEV 52/12
PUISSANCE PU	E4-5	FP MAX BRAQUET MAX +DEV 52/12
CONCONNI CON	E5	FP 90 BRAQUET DE + EN + GROS
IT COURT ITC	X	SUIVANT PERIODE - 30/30 + DEV 52/17 S/ Terrain FP DEFINIE
IT LONG ITL	X	SUIVANT PERIODE - 5 / 5 + DEV 52/17 S/ Terrain FP DEFINIE
CLM SEUIL CLM	E4	FP MAX - DUREE SUIVANT EXCERCICE + DEV 52/17 S/ Terrain

*L'ensemble des ces tableaux peut être réalisé sous tableur pour un suivi plus facile.
Ainsi MECACOTE a préparé un document du nom de COACHTRAINING qui sert de référence.*

L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE GENERAL

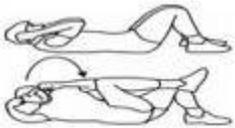
En cyclisme il ne faut pas compter seulement sur les jambes pour pédaler mais aussi sur le buste .

Quelques exercices simples permettent de faire un entretien musculaire suffisant pour peu qu'il soit fait toute l'année.

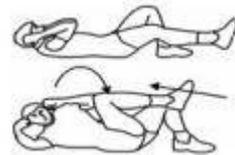
Abdominaux et obliques



Variation en difficulté :



Variation en difficulté :



Actions des muscles abdominaux :

- Fonction dynamique des abdominaux :

Les grands droit de l'abdomen sont **des muscles fléchisseurs** du tronc en avant (mouvement qui permet de plier le buste en direction des genoux).

Les obliques en se contractant ensemble ont la même fonction que les muscles grands droits de l'abdomen. En se contractant séparément, ils assurent la rotation et l'inclinaison du buste sur le bassin.

Quant au transverse, il a une double fonction :

Rentrer le ventre (il constitue de ce fait la ceinture physiologique de l'abdomen), Expirer (il permet de vider les poumons).

Fonction statique des muscles abdominaux :

Les muscles abdominaux ont un rôle important dans l'équilibration du bassin et de la colonne vertébrale. De nombreuses mauvaises attitudes peuvent être corrigées par une bonne tonicité de la sangle abdominale.

Les abdominaux et la respiration :

Les mouvements respiratoires représentent une succession d'inspirations (gonfler les poumons) et d'expiration (vider les poumons). **Le diaphragme est un muscle inspirateur, et les abdominaux des muscles expirateurs**. Il existe une synergie entre ces muscles qui permet au diaphragme une action plus importante. Pendant l'inspiration, le diaphragme descend jusqu'à ce que les abdominaux comprimés, lui opposent résistance. Les abdominaux participent donc aux mouvements de respiration, en accompagnant le diaphragme.

En somme, les abdominaux soutiennent tout le haut du corps et leur tonicité apporte un effet protecteur pour le bas du dos (évite une lordose trop importante).

Il est donc important d'effectuer régulièrement et correctement (**2 à 3 fois par semaine**) ces exercices de gainage et de renforcement musculaire afin de prévenir les blessures et de maintenir une bonne tonicité, et d'avoir une bonne chaîne de « transmission des forces ». Cela éveille la **proprioception**, c'est à dire une conscience plus fine de l'attitude, du mouvement et de son équilibre.

Le développement des muscles de la ceinture abdominale (grand droit de l'abdomen, petits et grands obliques ...) engendre :

- **Un meilleur maintien** de la colonne vertébrale et soulagement des lombaires
- Une diminution et/ou disparition de certains problèmes de mal au dos
- Une respiration plus efficace.



Keep position up

Variation en difficulté :



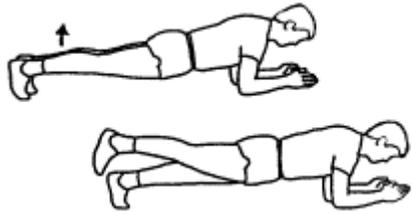
Left leg
Right arm

Lombaires et Buste



(étirement du bas du dos) :

allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre un des genoux fléchis et le ramener lentement vers le thorax. Tenir 10 " puis revenir à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis avec les deux.

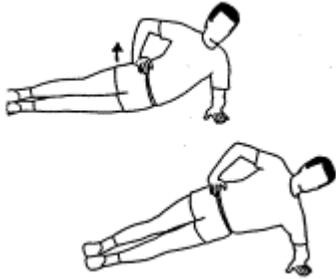


(renforcement global du tronc) : au sol, le corps bien droit, repose sur les avant-bras et les orteils. Décoller de quelques centimètres un pied, le reposer puis décoller et reposer l'autre et ceci à un rythme d'un battement par seconde. Cet exercice a pour but de développer l'ensemble de la musculature du tronc. Répéter l'exercice jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du tronc



(renforcement des muscles paravertébraux) :

à genoux, mains croisées au niveau des épaules, se pencher en avant puis remonter lentement à la station verticale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos.



(renforcement des muscles latéraux du tronc) :

allongé sur le côté, le haut du corps reposant sur le coude et la main ; laisser descendre le bassin puis le remonter à la position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du côté du tronc



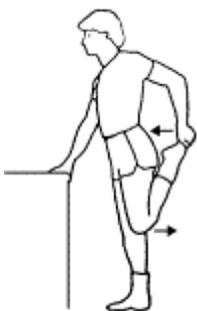
(renforcement des muscles paravertébraux lombaires) :

allongé sur le dos, les jambes pliées et les bras le long du corps, décoller les fesses en faisant attention de bien garder le dos droit. Tenir 5" et se reposer 10".



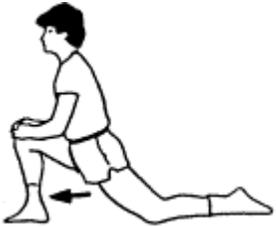
(étirement du bas du dos) :

allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre un des genoux fléchis et le ramener lentement vers le thorax. Tenir 10 " puis revenir à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis avec les deux.



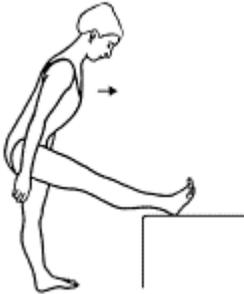
(étirement du quadriceps) :

debout sur un membre, prendre en arrière son pied avec la main opposée en fléchissant le genou. En restant bien droit, fléchir le genou au maximum et amener la cuisse vers l'arrière afin de ressentir une tension à l'avant de la cuisse



(étirement des muscles antérieurs de la hanche) :

en fente avant, un genou à terre, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche.



(étirement des Ischio-Jambiers) : debout sur une jambe, l'autre jambe tendue reposant sur un tabouret, les mains sur les hanches, basculer le bassin vers l'avant, redresser le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide, abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses.

BIBLIOGRAPHIE

<http://www.easygym.com/musculation/exercice-abdominaux-01.htm>

http://www.nantes-mpr.com/rachis/exercices_pour_lombalgiques.htm

<http://www.aviron-line.com/articles/renforcement-ceinture-abdominale.html>

http://www.stv-fsg.ch/uploads/media/T304_aerobic_f_02.pdf

<http://uriic.ugat.ca/chroniquep/03preparationphysique/renforcerlesquadriceps/expert.html>