

Comment optimiser l'entraînement sur des sorties courtes, quand on ne dispose que d'une heure à consacrer au vélo à chacune de ses sorties ?



"Sur une semaine, je ne dispose pour m'entraîner que de six fois une heure (le mardi, mercredi et vendredi aller-retour vers mon boulot) sur un terrain plat de 27 kilomètres (150 mètres de dénivelé). Le samedi, je fais en général une sortie assez longue 80-100 kilomètres (entre 1500m et 2200 mètres). Comment optimiser l'entraînement sur mes sorties courtes ?"

En premier lieu, il faut préciser que votre semaine-type n'est pas un frein à une progression. D'une part, le volume total s'élève à 9-10 heures pour un total de plus ou moins 250 kilomètres. Une très bonne moyenne. Deuxième composante, la fréquence d'entraînement qui est donc particulièrement élevée (sept sorties par semaine). Cela constitue un avantage : les sorties courtes en semaine vous offrent une meilleure récupération de par leur découpage tandis que la sortie longue du week-end permet de travailler l'endurance et d'accumuler du dénivelé. Globalement, c'est donc une bonne répartition. Dernier point, le contenu des séances, et c'est là que le bât blesse.

La qualité, le travail spécifique mis en place lors des sorties est sans doute à revoir. Quelques rappels des règles de base vous aideront à y voir plus clair :

- les contenus doivent évoluer d'une semaine sur l'autre, d'un mois sur l'autre : ne pas faire toujours la même chose
- mettre en place une progressivité dans la planification : varier le nombre de sorties par semaine en fonction de vos objectifs
- varier les thématiques : à chaque séance un thème de travail différent

Pour cela, il faut faire preuve de logique. L'hiver (ou du moins quand vous reprenez cette organisation), ce sont les qualités de base qui vont être travaillées, à savoir la vélocité, la force et la technique de pédalage. Viendra ensuite l'explosivité. Pour cela les relances répétées dans la zone urbaine constituent un très bon exercice ! Ensuite le travail de rythme (au seuil) et de PMA viendront diversifier vos contenus d'entraînement.

Dans l'ensemble, il faut éviter de toujours faire ce circuit "à fond" sous prétexte que cela compensera un entraînement insuffisant : d'une part cette méthode d'entraînement ne permet pas de progresser durablement, d'autre part elle mène à la fatigue à court terme. Du point de vue de la programmation, l'entraînement biquotidien (pour les sorties en semaine) doit respecter quelques règles simples. Vous avez plusieurs choix pour la répartition de vos séances :

- réveil musculaire le matin + travail spécifique le soir
- travail spécifique le matin + récupération active le soir
- travail spécifique le matin à orientation technique (force + vitesse) + travail spécifique à orientation intensité le soir

Le vendredi, terminez plutôt par une récupération active le soir pour ne pas compromettre votre sortie du samedi. D'un point de vue logistique enfin, il serait intéressant d'entreprendre ces sorties en semaine avec votre vélo de route d'une part pour vous habituer à la position, d'autre part pour vous donner les moyens de progresser en force. En effet les braquets de votre VTT vous limitent forcément car la résistance proposée est alors insuffisante, surtout sur un parcours plutôt plat.

Benoît Valque - www.velotraining.net