Newsletter #3 - La préparation physique générale

Après une période de repos relatif, il est temps de repartir au combat et d’aborder la préparation de la saison 2018.

La période mi-novembre à mi-décembre, voir fin décembre sera consacrée pour le coureur routier à la préparation physique générale, une période pendant laquelle le coureur pourra préférentiellement s’entraîner non pas comme un cycliste, mais comme un sportif généraliste.

Le cyclisme n’est pas un sport complet, musculairement la majeure partie du travail se concentre sur le membre inférieur (quadriceps, fessiers, mollets, ischios), la sangle abdominale et lombaire et le haut du dos se retrouvant souvent faibles.
De même au niveau des qualités physiques, et même si le cyclisme est l’un des meilleurs sports pour le développement des qualités respiratoires et cardio-vasculaires, les qualités comme la force et la puissance sont souvent peu mises à contribution, de même que la souplesse, l’équilibre, la coordination sont des qualités souvent carrément oubliées !

Le travail pourra être continué en réduisant la fréquence jusqu’au début de la saison, voire pendant la saison (surtout le travail de gainage abdos-lombaires, les étirements ou l’explosivité)

L’intérêt de la PPG :

Travailler et améliorer ses qualités de manière ludique.

Développement des différentes qualités physiques, notamment celles non travaillées sur le vélo (faire de soi un athlète avant de faire un cycliste)

Particulièrement important chez les jeunes, ce travail permettra un développement harmonieux et une potentielle détection de qualités physiques.

Les sports à pratiquer

Musculation : en salle ou à la maison, avec ou sans matériel. L’objectif ne sera pas de faire du bodybuilding et de développer une masse musculaire préjudiciable sur le vélo mais d’améliorer la force, l’explosivité, la résistance. On pourra dégager 3 axes de travail :

* La force maximale : améliorer sa capacité à développer des charges maximales (intéressant pour le sprinter notamment), applications de travail : 3 x 3 x 90% FMax, 3’ récup, s’adresse aux coureurs entraînés en musculation, sur les mouvements de base (squat, presse …)
* La puissance : objectif de travailler l’explosivité, d’améliorer ses capacités en relance, en sprint, en démarrage (ex : box jumps, squat jumps, foulées bondissantes…)
* L’endurance musculaire : plus proche des qualités d’endurance du cycliste, ici le nombre de répétitions (et donc le temps de travail) est plus important que la charge ou la vitesse : des séries de 15 à 30 répétitions à 40/50% de la force maximale qui permettent l’amélioration de la vascularisation dans le muscle, l’afflux d’oxygène localement.
* Le circuit training : enchaînement de différents exercices sur la même zone musculaire ou sur l’ensemble du corps, le travail se fait à une fréquence cardiaque plus élevée et permet de travailler l’ensemble du corps dans une durée réduite.

Gymnastique/étirements : Améliorer sa souplesse et sa mobilité pourra avoir de nombreux intérêts pour le cycliste (limiter les blessures, améliorer sa position sur le vélo, être plus relâché, mieux récupérer, améliorer ses sensations corporelles et sa concentration).
Le yoga, le stretching postural, le Pilates seront des activités de groupe à conseiller au cycliste.
Voir la fiche jointe « stretching du cycliste » pour voir les exercices de base d’une séance orientée vers le cycliste ; le but ne sera pas de se transformer en contorsionniste mais de trouver une souplesse et une mobilité confortables.

Natation : La pratique en piscine sera tout à fait recommandé pour le cycliste à l’intersaison ; étant un sport porté la natation permettra de travailler efficacement sans traumatisme et à des fréquences cardiaques peu élevées.
La nage sur le dos permettra aussi de lutter contre l’attitude cyphotique qu’on retrouve souvent chez le cycliste (haut du dos arrondi).
Enfin des exercices de renforcement musculaire (type cours d’aquagym) pourront agrémenter une séance de nage à proprement parler.

Exemple d’évolution 3 x (50 m nage libre + 50 m brasse + 100 m dos) -> 4 x (100 m nage libre + 100 m brasse + 200 m dos)

Footing : La pratique de la course à pied pourra être intéressante, en effet elle peut être pratiquée quasiment n’importe où et n’importe quand (nuit tombée, froid, pluie) et permet un bon entretien des qualités aérobie.
Attention toutefois, la fréquence cardiaque sera plus élevée que sur le vélo et pourrait vite installée le cycliste en surrégime (voir en surentraînement) à une période où la condition physique est plus faible.

Une intensité relative (être capable de parler) avec quelques accélérations et travail spécifique (foulées bondissantes, montées de genoux, montées d’escalier) pourra permettre de développer aussi l’explosivité.

Attention à avoir une paire de chaussures adaptée à la pratique pour protéger les articulations, notamment dos et genoux.

Aviron : Un excellent sport pour entretenir le travail du système cardiovasculaire de façon ludique et sans danger, tout en musclant dos, bras et haut du corps. Attention, la fréquence cardiaque peut là aussi monter très rapidement, notamment hors période de forme et avec une mauvaise technique.

Sports collectifs : Pourquoi pas pour la cohésion d’équipe et l’aspect ludique mais attention à s’échauffer suffisamment pour limiter les risques de blessures musculaires et à limiter son engagement pour éviter des blessures type entorses, qui pourraient compromettre et retarder le retour à l’entraînement spécifique.

Ski de fond : Du fait d’une travail intense tant sur le haut que le bas du corps, c’est le sport où on retrouve les VO2 max (consommation d’oxygène) les plus élevées. C’est un sport idéal pour la préparation physique, à condition d’avoir déjà une base solide ! Pratiqué régulièrement, le ski de fond est un excellent complément à la préparation cycliste au fil de l’hiver. Un stage spécifique pourra être envisagé en fin de préparation foncière avant d’entamer le travail spécifique de préparation aux compétitions.

Exemple de planification

 3/4 séances par semaine 5/6 séances par semaine

Lundi Footing 30’ -> 45’ Footing 40’ -> 1h

Mardi Renforcement + Etirements

Mercredi Renforcement + Etirements

Jeudi Pignon fixe 30 km -> 60 km

Vendredi (Natation 1h) Renforcement + Etirements

Samedi Route (1h30/2h) (Natation 1h)

Dimanche Route ou pignon fixe (1h30/2h)

Et le vélo dans tout ça ? On peut maintenant envisagé une reprise d’une vélo sur la base d’1 à 3 séances par semaine… un peu de patience, la partie musculation spécifique arrive dans quelques jours.