

LA VELOCITE

Quand on reprend l'entraînement pour une saison cycliste, on commence en général par de la vitesse. Pourquoi ? Et d'abord, "la vitesse", c'est quoi ?

Vitesse nous vient du latin *velocitas* (vitesse, rapidité). Ce mot caractérise la vitesse d'un mouvement (ne pas confondre avec la vitesse de déplacement), il est à rapprocher d'agilité, voire de dextérité (on peut parler de vitesse pour décrire la vitesse dans le jeu d'un instrument de musique).

En cyclisme, un coureur véloce est un coureur qui sait "tourner rapidement les jambes". Les sprinters sont en général véloces, surtout sur piste. Les bicrossiers sont parmi les cyclistes les plus véloces, ayant, comme les pistards, un développement unique. On retrouve aussi une grande vitesse chez les descendeurs vtt, qui doivent relancer très fortement en sortie de virage ?

Mais pourquoi doit-on commencer un entraînement par une dominante de vitesse ? Parce qu'apprendre à "tourner les jambes", c'est s'obliger à supprimer tout mouvement parasite dans son coup de pédale. Par conséquent, développer sa vitesse, c'est développer l'économie dans le geste. Or le développement d'un geste économique est essentiel quand on sait que lors d'une compétition de 100km, on réalise environ 15000 tours de pédale ?

En outre, le développement de la vitesse permet ensuite d'apprendre à emmener de gros braquets avec une dépense d'énergie moindre que si on les "tire" en force.

La vitesse se travaille d'un grand nombre de manières différentes

Il faut travailler assis, en danseuse, des deux jambes, d'une jambe (sprints pancartes sur chaque jambe, en plus c'est marrant), départ arrêté et départ lancé (on peut travailler très efficacement sur un parking de supermarché un dimanche matin, avec des jeunes ?), par des sprints brefs mais aussi en faisant la plus grande distance en 30 secondes sur un braquet réduit, ou un chrono sur une distance précise (200m) ? tout ce qui concrétise la vitesse de jambe est bon à prendre, aussi bien sur un vélo de route que sur un vtt, un vélo de cyclo-cross, un bicross (le plus efficace pour la vitesse, l'absence de cales oblige à arrondir le coup de pédale) ou un vélo de piste (le braquet unique pousse à travailler en vitesse). À voir en fonction de ses objectifs et préférences. Ce qui est sûr, c'est qu'à cette période de l'année il faut éviter de faire des sorties "galères", du genre 3h dans la boue collante en vtt. Les jambes ne tournent guère, la fatigue générale menace. Évitez aussi de trop lutter contre le vent (pour cela rouler en groupe et en fond de vallée plutôt que sur des plateaux). Mais n'en faites pas une excuse pour ne pas aller rouler !

Dominante ne signifie pas exclusivité

Ne confondez pas dominante vitesse et entraînement exclusif de la vitesse. L'entraînement de cette qualité n'empêche pas d'inclure des séquences de force dès la reprise (surtout si la musculation en salle vous est impossible). Une des erreurs à ne pas commettre lors de la reprise de l'entraînement est de faire toujours les mêmes sorties. Travailler la vitesse à chaque fois ne signifie pas "travailler la vitesse de la même manière à chaque fois" (on a coutume de dire, à juste titre, que "deux entraînements identiques, c'est un entraînement de trop"). Éviter les entraînements occasionnant des montées d'acide lactique (monter une côte de 1km à bloc, "faire la course" sur gros braquet ?). Avant de passer à ce type d'entraînement, il faut avoir développé suffisamment les capacités de récupération par une bonne quantité de travail aérobie (voir prochain article "Le foncier en premier, pourquoi ?"). La dominante vitesse concerne en gros le 1er mois d'entraînement (janvier dans l'hypothèse de cet article), ensuite on passe progressivement à une dominante force, seuil, puis rythme ? (voir articles suivants).

Un exemple de sortie à dominante vitesse

Sortie à 3, seniors, 2h : 10' d'échauffement en 39X17 // 3 pancartes en 39X21 pour terminer l'échauffement vitesse // 3 tentatives de vitesse max sur le plat (espacées de 3' environ) // 1 côte en vitesse // 5 accélérations gros plateau assis (force) suivies d'accélération finale petit braquet ("survitesse") // 2 séries de 5' à fond en 39X17 (max de distance à chaque fois) // 1 côte en vitesse // 2 sprints de chaque jambe // retour au calme en discutant des exercices que l'on pourrait faire lors de la sortie suivante.

- Remarque importante1 : on est toujours plus efficace quand on a prévu un contenu à la sortie, que quand on part rouler "au hasard". Quand un programme de sortie est prévu, on se force plus, on progresse plus ? en outre, ça pousse à se creuser les méninges et à trouver de nouveaux exercices. Le carnet d'entraînement sert à répertorier ce qui est fait.
- Remarque importante2 : l'entraînement de la vitesse fait beaucoup souffler ? de ce fait, il privilégie le développement de la filière aérobie ? tant mieux, c'est par celle là qu'il faut commencer un entraînement. Pourquoi ? Le prochain article ("le foncier en premier ? pourquoi ?"), vous l'expliquera ! à vos petits plateaux ?

LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT

Un entraînement se CONDUIT, de manière rationnelle, progressive, régulière, en observant en permanence ce que l'on fait pour réguler. Or notre mémoire n'est pas infallible. Dans ces conditions, autant noter ce que l'on fait. Noter



ses entraînements sur un cahier est pratique, même si l'utilisation d'un ordinateur peut permettre un traitement plus poussé de certaines données, notamment pour celui qui dispose d'un cardiofréquence-mètre avec transfert informatique.

Ensuite se pose les questions du "quoi" et "comment" noter. Le carnet d'entraînement doit permettre d'estimer la charge de travail sur une semaine, un cycle consacré au développement d'une qualité, une saison, une année. Il est alors intéressant de l'organiser de manière à ce que apparaisse une semaine sur une seule feuille. Il est également pratique de noter en bas de chaque semaine le nombre d'heures de vélo et d'autres sports (surtout en hiver), le total, la sensation générale (manque d'entraînement, fatigue, progression, besoin de travailler la force ?). Avoir un report global en fin de cahier, qui permet de visualiser toutes les semaines de l'année sur une page, avec le nombre d'heures de vélo semaine et année en cours, d'autres sports, la dominante, l'intensité générale, l'orientation de la semaine, les sensations associées et le degré de forme ressenti (augmentation ou baisse), le poids (le dimanche matin). la régulation à apporter (ex : une semaine très intense et un poids qui baisse beaucoup peut être un signal d'alarme : fatigue imminente).

Exemple :

Semaine	Heures vélo	Total vélo	Heures autres	poids	Forme	Orientation semaine	Remarques et régulation
12 au 18/02	14h10	74h30	1h10	74,4	15(+)	Force-seuil côtes	Fatigue dimanche - sauter une sortie

Téléchargez et imprimez votre carnet d'entraînement au [format PDF](#)

Concernant le compte rendu de chaque sortie, noter au moins la durée, éventuellement le kilométrage (ne pas se focaliser dessus, ça pousse à "rouler pour rouler" en oubliant la qualité), le thème de la sortie (vélocité - récup - rythme ?), le braquet le plus utilisé, et surtout LA STRUCTURE DES SÉRIES réalisées ou les chronos réalisés sur des portions précises (exemples : 20' en 30/30 au seuil, 54km/h en 39X17, côte de Wassy à 24km/h ou +, etc). Ce sont ces indications précises qui vous permettront d'élaborer les séries des semaines suivantes (il faut se souvenir de la structure d'une sortie si on veut jouer sur les temps de récup ou de travail). Il faut aussi noter les pulsations atteintes, noter si elles plafonnent (risque de fatigue), si elles descendent vite (test : aller à puls max, attendre une minute, reprendre les puls et faire la division suivante, qui doit donner l'indice le plus grand possible :

(Puls. max - Puls. 1'30 après) / Puls. max

Bien sûr, ces indications sont à affiner au fil de l'entraînement et du remplissage du carnet. Mais faites en un ! Surtout pour ceux qui font toujours la même chose ?ils comprendront mieux pourquoi ils stagnent et pourquoi l'entraînement devient une "corvée". Au contraire, celui qui a beaucoup de repères chronométriques ou de pulsations, et qui essaie d'améliorer ses séries à "chaque" sortie risque de rester motivé par l'entraînement bien plus longtemps !

Auteur - [Jean-Paul STEPHAN](#)