



(IL N'Y A PAS DE « MAIS... », EN HIVER)

Janvier

Rassurez-vous, sous ce terme un peu pompeux, vous ne trouverez qu'une approche sur mes ressentis et mon expérience des compétitions. En effet, je ne prétends en aucun cas avoir la science infuse mais, simplement, j'espère vous divertir et peut-être apporter quelques ficelles pour les débutants.

Un retour en arrière s'impose... Cette théorie a pris naissance au club de l'ASPTT où les jeunes coureurs avaient créé en 2001 un journal qui retraçait toute la vie du club. J'ai mis à contribution mes faibles compétences pour écrire quelques lignes ; et, aujourd'hui, je vais réactualiser ces textes et vous les présenter.

Vous trouverez, tous les mois, sur ce blog, mes écrits.

Soyez indulgents et ne croyez pas que je veux me mettre en avant ou vous imposer mes réflexions.

Et n'hésitez pas à me rejoindre et à donner, vous aussi, votre expérience... Faites, vous aussi, votre théorie du

Les propos que vous trouverez, les méthodes d'entraînement que je vous propose (ou autres laïus) ne reposent que sur mes expériences, sans aucun fondement scientifique.

A CONSOMER AVEC MODERATION. L'abus de ces lectures peut nuire à votre discernement et peut entraîner une accoutumance difficile à combattre.

1) COMMENT METTRE EN PLACE MON TRAVAIL HIVERNAL ET MA SAISON FUTURE

En fin de saison, il sera judicieux de faire un bilan des courses passées. En effet, la trêve hivernale va nous permettre d'affiner notre préparation pour la saison prochaine. Plus les objectifs seront élevés, plus le temps de préparation sera court. Le bilan des courses nous aidera à nous situer dans le peloton et à voir si la progression de nos entraînements a été profitable (il est important de tout noter : nos entraînements et nos résultats).

Pour faire ce bilan, il est important de se poser une série de questions :



Stage de 6 jours en Espagne

AVANT LA SAISON →

- quelle a été ma préparation hivernale (travail effectué, degré de fatigue, suis-je encore motivé en fin de préparation) ?
- mes objectifs de début de saison sont-ils réalisables et clairs ?

A MI SAISON →

- quel a été mon début de saison ? (pour nous, compétiteurs, la référence sera le résultat en course)
- mon objectif de début de saison a-t-il été atteint ?
- ma préparation a-t'elle été bien adaptée ?
- quels sont mes nouveaux objectifs pour la deuxième partie de saison, selon le résultat des premières courses ?



La préparation porte ses fruits

FIN DE SAISON →

- Quel est le bilan de ma saison ? (suivi de ma progression et de mes classements)
- Dans quel état suis-je en fin de saison ? (mentalement et physiquement)

2) MES NOUVEAUX OBJECTIFS POUR UNE NOUVELLE PREPARATION HIVERNALE

Le bilan de ma saison : une seule chose compte, MON CLASSEMENT, afin de savoir où je me situe par rapport à mes adversaires de course. Mon classement me donne MA VRAIE VALEUR.

Si mes objectifs ont été atteints :

Ma préparation a été bien adaptée et la suite sera plus simple : je baserai de nouveaux objectifs, plus ambitieux, par rapport à mon classement.

Si mes objectifs n'ont pas été atteints :

J'ai forcément fait une erreur dans ma préparation ou dans mes objectifs, à moi de la trouver : il faudra revoir mes prochains objectifs à la baisse.

Quelques questions sont alors à se poser :

- travail hivernal pas assez dur ou trop dur (voir par rapport aux premières courses) ?
- travail durant la saison trop dur ou pas assez (voir progression de mon niveau durant la saison) ?
- problème physique ou période de non récupération (prendre en compte la fatigue de la vie courante) ?
- mauvaise motivation ou moment de lassitude (saison trop longue) ?
- erreur d'objectifs (mon niveau de départ a été surestimé mais le point positif, après cette saison passée, est que je sais maintenant mon véritable niveau au sein du peloton) ?

Exemple : si mon objectif de début de saison était d'être dans les 10 premiers et, qu'en fin de saison, je suis 30^{ème}, j'ai surestimé mon niveau ; pour la saison à venir, mon objectif sera plus d'être dans les 15.



Les sponsors, une motivation supplémentaire

3) LE BILAN DE LA SAISON 2010 DU RAOUL →

Prenez ce bilan comme exemple et vous pourrez voir vos erreurs et vos points positifs.

Mes objectifs du travail hivernal 2009 : perte de poids et travail foncier exclusivement basés sur le ski de fond.

Après beaucoup d'heures de ski de fond, ma perte de poids et l'absence de grosse fatigue m'ont permis de voir mes objectifs à la hausse.

Mon nouvel objectif : gagner en 2^{ème} catégorie.

Le début de saison a été très froid et ne m'a pas permis de trop rouler. Les seules sorties en vélo ont été avec les sorties du club. J'ai donc vite vu quel était mon niveau par rapport aux meilleurs coureurs du club. Par rapport à ce constat, mon objectif restait possible, aucun changement dans ma préparation ne s'imposait.

Ma première course a été un succès et a été suivie de plusieurs podiums ; de ce fait, j'ai revu mon objectif : passer en 1^{ère} catégorie.

En cours de saison, je suis passé en 1^{ère} catégorie. Depuis le début d'année, j'ai fait plusieurs analyses de mon travail et rien n'a remis en cause ma progression.

La suite va vous démontrer que tous les paramètres doivent être pris en compte.

En effet, j'ai eu la mauvaise idée de vouloir remettre mon capteur de vitesse en course, la sanction a été immédiate : fracture ouverte d'un doigt.

A ce moment-là, un choix s'imposait : le repos ou continuer ; et ma décision va avoir des conséquences inattendues sur ma fin de saison.

J'ai décidé de gravir tous les jours le Revard et, trois semaines après, je prenais une 2^{ème} place en 1^{ère} catégorie.

Le choix semblait bon et tous les voyants étaient au vert. Pourtant une hernie discale est venue me clouer pour la fin de saison. Je ne suis pas certain que le fait d'avoir grimpé, une dizaine de fois le Revard avec un bras, a favorisé ma blessure (bien sûr, le problème discale existait déjà avant) ; mais je suis sûr d'une chose : avec deux semaines de repos, ma forme physique n'aurait pas été réduite (j'ai simplement oublié les bases du sport : le repos).

La compétition n'était plus possible et mon objectif était alors de retrouver la simple fonction de lever mon pied avec ma cheville.

Après de nombreuses séances de kiné et des kilomètres de vélo à un rythme très ralenti, je suis parvenu peu à peu à pédaler correctement.

Mon incertitude : pourrai-je à nouveau courir un jour ? Ce doute pesait sur ma préparation hivernale et mon mental (je précise que je ne ressentais aucune douleur dorsale à vélo).

Deux mois après, je me suis inscrit à deux courses plates, ce qui pour moi était le seul moyen de savoir s'il me serait possible de préparer ma saison 2011 et la gagne (Y'A PAS DE MAIS...).

Je voudrais juste ouvrir une parenthèse sur l'hernie discale. Je suis allé sur INTERNET et j'ai remarqué que beaucoup de personnes se posent des questions sur cette complication. Pour ma part, voilà ce que j'ai compris du problème. Nous allons comparer le disque à un pneu, il peut s'écraser comme un pneu dégonflé et l'hernie peut appuyer sur les racines ou le nerf sciatique. Dans mon cas, c'est ce qui s'est passé dans un premier temps. Puis l'hernie a été expulsée, et s'est donc séparée du noyau vivant, ce qui a permis de libérer la pression sur mon nerf sciatique. Par la suite, l'hernie doit sécher comme un fruit n'ayant plus d'eau. A ce jour, je n'ai pas de douleur sur mon vélo ou à ski de fond mais il me reste un fourmillement au niveau du pied. Par contre, les douleurs reprennent lors d'efforts de portage, de pelle à neige,....

Ma saison vous montre qu'il faut très souvent se remettre en cause et analyser tous les paramètres de la façon la plus sereinement possible, en s'arrêtant et en réfléchissant simplement quand les choses ne vont pas bien mais aussi quand tout va bien.

4) LE CHOIX DE MON INTER SAISON →

Nous allons rechercher la durée de cette période. Si vous terminez votre saison en septembre avec une reprise au mois de mars, votre coupure durera 6 mois. Si vos objectifs sont plus lointains, la période sera encore plus longue.

Nous devons déjà en fin de saison décider de nos objectifs pour la saison suivante. Pourquoi si tôt ? La seule question à se poser : ma condition physique a été travaillée durant la saison, doit-on continuer cette progression ou repartir en début de saison ? La réponse est simple : si je veux gagner, je ne dois pas perdre le bénéfice de ma saison (Y 'A PAS DE MAIS).

On peut faire durer cette saison avec les gentlemen's et garder le contact avec la compétition ; jusqu'au mois de novembre ensuite, les cyclo-cross (attention cette discipline est très spécifique mais vous permettra de passer l'hiver sans coupure ou presque). En prenant cette option, nous gardons notre forme de fin de saison mais il est très difficile de programmer un surplus d'entraînement.

L'inter saison c'est aussi un moment de décompression et de relâche, surtout par rapport aux compétitions qui sont très exigeantes en influx nerveux et aussi en énergie (le repos fait partie intégrante de l'entraînement).

Pourquoi la préparation hivernale est-elle très favorable à une progression ?

Cette période est propice au travail de puissance, d'endurance ou de force, puisqu'à ce moment-là nous n'avons plus besoin de garder de jus ou de peps pour les courses. Nous pouvons vraiment faire un travail poussé et plus encore. La perte de poids basée sur un travail foncier (rythme cardiaque faible), elle aussi, sera facilitée par des conditions atmosphériques difficiles. Il faut favoriser un travail individuel, pour éviter les rythmes trop élevés et pour pouvoir lever le pied si votre corps vous le demande.

Notre objectif reste d'améliorer notre classement de fin de saison et la gagne (Y'A PAS DE MAIS)



Les cyclos préparent eux aussi la saison 2010

5) CONCLUSION : 3 CHOIX POSSIBLES→

- Fin de saison : coupure avec sorties au moins tous les week-ends (vélo, ski ou autres), reprise petit plateau en début d'année et reprise de notre niveau en cours de saison. Dans ce cas là, la progression d'une année sur l'autre sera difficile et longue.
- Fin de saison : coupure avec entraînements plus légers et gentlemen's tous les week-ends, cyclo-cross ou autres, mais sur un rythme course. Nous resterons, de cette manière, à un bon niveau pour le début d'année (attention la récupération côté énergie ne sera pas complète et risque de nous manquer en cours de saison).
- Fin de saison : coupure réduite avec entraînements très poussés (travail en puissance, force et foncier), vélo le plus loin possible dans la fin d'année, poursuite avec le ski de fond (sport qui nous apportera une préparation physique presque identique à celle du vélo et évitera la lassitude des entraînements difficiles et longs); le ski de fond vous permettra de vous remotiver et de faire travailler votre corps de façon différente et harmonieuse.

Pour la gagne (y'a pas de mais), le choix sera de travailler dur ; les courbatures doivent être au rendez-vous mais pas avec des endroits trop douloureux et trop ciblés sur votre corps (genoux, dos, et autres). Surtout, surveillez les lassitudes et baisses de moral trop fréquentes, vous devez ressentir une progression constante sur le long terme. Les jours de moins bien à l'entraînement sont malheureusement normaux. La progression physique se fait par paliers, ces étapes sont parfois longues mais il n'y a pas le choix. Le travail fourni précipitera ce processus.

Si votre choix a été de travailler dur, commencez les courses très rapidement pour vous remotiver et voir si vos objectifs sont atteints ou pas ; si vous gagnez ou progressez, faites-nous part de vos remarques.



Souvenez-vous, pour gagner : Y'A PAS DE MAIS

P.J. Annexe : Exemple de tableau d'entraînement (à améliorer suivant vos besoins, noter un maximum de détails)

A MEDITER : Tous les participants du stage de début saison en Espagne ont été très performants alors n'hésitez pas à nous rejoindre pour le stage 2011.

BONZAÏ ... A TOUS