



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

### Février

LA RECHERCHE DE NOTRE TACTIQUE DE COURSE PAR L'ANALYSE DE NOTRE ENTRAÎNEMENT.

ATTENTION : Les jours d'entraînement trop rythmés et trop répétés sont préjudiciables à la compétition.

En lisant cette phrase, je suis sûr que Yannick et beaucoup d'autres coureurs doivent penser « alors là, Raoul, tu déconnes » et ils ont raison car je ne suis pas un modèle d'économie en matière d'entraînement, « à fond » n'est pas forcément ma devise mais surtout ma façon de fonctionner (la bagarre y'a pas mieux !). Et çà, ce n'est pas bien... alors, prenez l'option du raisonnable.

Je pratique le sport de compétition depuis assez longtemps (rallye automobile, karting, moto cross, football et cyclisme)... toujours le même constat : beaucoup de travail physique et mental et, bien sûr, être à l'écoute de son corps pour durer dans le temps.



Je voudrais vous parler ce mois-ci, de préparation physique ou d'une approche d'entraînement. Là aussi, je ne suis ni entraîneur et pas plus champion. Tout est basé sur le bilan de mes années de compétition. Nous devons savoir que l'entraînement doit nous faire progresser physiquement, renforcer notre mental et il doit également et surtout nous apporter la connaissance de nos points faibles et de nos points forts. L'analyse de nos sensations et le fait de connaître nos capacités sont très importantes, surtout pour mettre une tactique de course en place.

Pourquoi est-il important, avant de mettre en place un mode d'entraînement très ciblé, de connaître ses points forts et points faibles. Pour moi, dans un premier temps, l'entraînement doit nous apporter les informations suivantes :

- 1 Mes capacités de vélocité (vitesse de jambes), force et puissance (amener du braquet), mes seuils cardiaques
- 2 Beaucoup de personnes s'arrêtent à la première partie mais nous devons prendre en compte et rechercher nos facilités sur la route
- 3 Sommes-nous sprinteur, grimpeur, rouleur, descendeur ou finisseur dans le dernier kilomètre ou dans les 5, 10 derniers. Les nombres d'accélération et de relance que je peux supporter, la durée d'effort et à quelle vitesse moyenne, à quel moment ma récupération est-elle meilleure, quelle condition atmosphérique me convient, me faut-il un échauffement long, à partir de combien de kilomètres je me sens mieux ou moins bien, le besoin de nourriture et quantité d'eau
- 4 La récupération, quel temps me faut-il pour avoir une récupération complète, quels efforts me sont plus difficiles à supporter, la durée de récupération entre chaque course ou entraînement, trouver la charge de travail maximum tout en gardant du jus pour les courses
- 5 Les paramètres 3 et 4 sont très importants à connaître, ils vous permettront de mettre en place vos tactiques de course pour la gagne (y'a pas de mais), mais aussi pour pallier à certains manques dans la première partie
- 6 IMPORTANT : Dans les premières années, vous devez rouler en groupe à l'entraînement comme en course (surtout en placement et tactique, sans prendre de risque bien sûr) et voir si votre niveau progresse par rapport au plus fort du club, sentir si vous êtes à l'aise ou stressé, à l'avant ou à l'arrière, attaquant ou attentiste.

#### ANALYSONS, DANS UN PREMIER TEMPS, UNE COURSE

##### 1 LE RYTHME MOYEN : plat ou vallonné

Période la plus longue dans une compétition et peut-être la plus importante car elle devient le seul moment pour récupérer entre chaque accélération. Nous allons prendre une vitesse de référence de 36 à 45 km/heure, niveau régional. Le rythme moyen est la base du cyclisme ; là, pas de doute, pour finir la course, nous devons être prêts.

##### 2 LE RYTHME ELEVE : les bosses

Période plus ou moins longue. La récupération est presque impossible du fait des coureurs les plus préparés ou grimpeurs, qui profitent de cette difficulté pour faire une sélection par l'arrière. Pour les moins grimpeurs, le rythme peut s'avérer très élevé donc très consommateur d'énergie. Le passage du gros au petit plateau peut aussi être délicat.

##### 3 LE RYTHME TRES ELEVE : démarrage et relance

Période assez courte mais très intense et aussi très consommatrice d'énergie. Au départ d'une course, nous avons un nombre de « cartouches en réserve » pour ces accélérations. Le but du jeu est de ne pas les épuiser pour rien.

##### 4 LES DECENTES

La récupération peut être importante si celles-ci ne sont pas trop techniques ou trop courtes et assez pentues.



Voilà, très sommairement, les principales étapes d'une course.

Pour moi, la base de l'entraînement devra surtout porter sur la partie rythme moyen. Le but de l'entraînement sera donc de permettre au coureur de tenir ce rythme moyen pendant le temps d'une course, sans que le potentiel physique soit diminué, et de récupérer des moments de bagarre. Une grosse préparation sur les changements de rythme. Ces moments de bagarre sont la clef de la compétition mais sont très usants. Pas d'autres choix, il faut répondre à toutes ces accélérations décisives.

Au préalable, nous devons tenir compte du fait que chaque personne a des capacités physiques, physiologiques et psychologiques différentes. Tout le monde aimerait être professionnel ou avoir un haut niveau. Là, les choses sont claires : déjà très jeunes, les champions sont physiquement prêts.

Pour la majorité des coureurs que nous sommes, nous n'aurons jamais leur facilité dans l'effort, leur capacité de récupération.

Heureusement, nous pouvons augmenter nos performances et arriver à notre meilleur niveau, si nous respectons nos capacités intrinsèques et les périodes de repos dont nous avons besoin et, bien sûr, notre alimentation.



Les méthodes sont relativement faciles à appliquer, mais il est plus difficile de connaître la charge d'entraînements que nous pouvons supporter. Ainsi, si nous sommes en état de fatigue (surentraînement), les performances ne seront pas au rendez-vous.

Avant d'aller plus loin dans ma théorie, j'aimerais lancer un débat et avoir votre avis, n'hésitez pas à nous répondre.

THE QUESTION ONE : AVONS-NOUS DES FAIBLESSES QUE NOUS NE POURRONS PAS DEPASSER MALGRE TOUS NOS ENTRAINEMENTS ?

Quand je dis faiblesses, c'est ce genre de moments où on se trouve vraiment mal et très faible, presque en danger. Ce genre de situations qui revient régulièrement et toujours à un instant précis, dans des conditions particulières. Pour ma part, cette faiblesse est et restera les bosses (même en écrivant ces lignes, je retombe dans un schéma pas très plaisant).

THE QUESTION TWO : LES ORIGINES DE CES FAIBLESSES SONT-ELLES PHYSIOLOGIQUES (ON NAIT AVEC) OU NOUS LES CREONS-NOUS, NOUS-MEMES ?

Pour ma part, ma toute première expérience des bosses : vous savez... quand vos parents vous montrent du doigt la montée... en vous disant «on va là-haut»... et là déjà, mes petites jambes d'enfant de 5 ou 6 ans ont vacillé ; c'est peut-être ça ?

Mon deuxième souvenir des montées : là encore, une sensation de ne pas avancer dans ma voiture de rallye, au rallye de Maurienne, et moi qui tapais sur le volant en hurlant pour gagner quelques kilomètres /heure ; j'ai peur, mais c'est peut-être ça ?

Pour l'instant, que du psychologique ; ces deux moments de ma vie m'ont-ils fermé les portes du cyclisme en petit plateau ?

OUI ... mais pour moi, en vélo, les bosses... c'est l'enfer !



Imaginez, vous roulez en vallonné à bonne vitesse, même quelquefois vous faites le bruit de la moto tellement ça file, vous savez (vroum, vroum) mais, d'un coup, vous voyez votre vitesse réduire, réduire... et là tout ce qui vous entoure bouge mais, moi, j'ai l'impression de m'arrêter. Vous n'arrivez même pas à lâcher les troupeaux de mouches qui vous harcèlent par temps chaud dans un col ! Vous en voulez encore : je monte LA CHAPELLE BLANCHE, à côté de LA ROCHETTE, une dame escalade la pente à pieds, elle me prend pour un sanglier... là, le bruit ce n'est pas la moto mais ma respiration... si quelqu'un rigole, il aura à faire au sanglier !

Plus sérieusement, je crois que je ne suis pas fait pour grimper, il doit me manquer une pièce ou une option, je ne crois pas que cette pièce soit du côté du mental, les deux situations que je vous ai relatées (mouches et la promeneuse) m'auraient vraiment débloqué. Et, malgré tous mes efforts d'entraînement et tout mon courage, je n'ai jamais pu et ne pourrai jamais grimper correctement.

Quand nous connaissons nos points faibles, nous avons deux choses à faire pour les améliorer : le travail à l'entraînement mais aussi mettre en place une tactique de course. Pour moi, le travail en bosses ne m'a pas permis de palier à cette faiblesse ; au niveau tactique, là aussi j'ai mis en place quelques stratagèmes (être dans la première position au début des bosses ou essayer de faire le moins d'efforts avant celle-ci) mais, là aussi, aucun résultat.

En conclusion, ma faiblesse est trop importante pour pouvoir l'améliorer. Et bien sûr, je ne mise plus sur une victoire en terrain trop montagneux.

J'attends vos témoignages ?

LE MOIS PROCHAIN : « EN MARS ET CA REPART.. », un petit passage dans le monde du sprint...

La recette du : « POURQUOI CON N'EST BIEN AU CLUB DE BRISON ? »

Dans un premier temps, PRENEZ les 2 présidents, Fred et Christophe, la recette repose sur eux, ils sont déjà bien affinés mais vraiment pas piquants et sans eux pas de recette possible.

AJOUTEZ LE CLANS DES BŒUFS : Christophe, Nono, Patrick R, Jean Luc, Raoul

Pièces de boucher taillées à la hache (limite tronçonneuse), complètement irréflechis, qui ne pensent qu'à mettre la tête dans le guidon. Attention les ajoutez un à un sinon ils vous feraient tourner la préparation, doucement avec ces sacrés morceaux !!!

SAUPOUDREZ DE « TOUT VA BIEN » : Patrick D, Vincent, Manu, Jean, Eric, Herve, Sylvain, Daniel,

Eux, ils sont à point, aucune préparation, INCORPOREZ sans aucun risque du parfait, quoi ? Attention avec Jean Jean, il se montre parfois Olé Olé ....

JETEZ FORTEMENT AVANT EBULLITION : Franck, Seb, Stéphane, Denis, Gégé, Babou, Jean Richard,

Ils ont besoin de monter en température, n'hésitez pas à les laisser mariner dans leurs jus et, ensuite, les durcir à coup de « bon, vous attaquez ».

EMIETTEZ APRES EBULLITION : Yannick, Philippe

Ont besoin d'une ébullition pour les faire monter, mais quand ils émulsionnent, là c'est le piment des boîtes de nuit ; attention, quand ils redescendent, ils sont vraiment mûrs.

UNE PINCEE DES ILES : Prosper

Il ne faut en mettre que quelques morceaux finement coupés, sinon il volera la vedette à toute notre recette.

BIEN SUR RECOUVREZ AVEC UN BON VIN (LABEL DU CLUB). RECHAUFFEZ 1 FOIS PAR MOIS(REUNION)

SERVEZ CHAUD ET ACCOMPAGNEZ DE DOUCEURS : Nénette, Nelly, Isabelle, Chantal

Le petit plus qui apportera des parfums particuliers, ce côté féminin qui finira de lier cette SAUCE BRISON.

Voilà, bon appétit et je dédie cette préparation au bar du Skif où, après une réunion bien sympa, nous nous sommes retrouvés avec Christophe, Nono, Franck, une question est venue alimenter cette soirée, pourquoi une telle émulation au club et je vous assure que plus la gueuse coulait, plus la soirée devenait riche en ingrédients.



N'hésitez pas à nous rejoindre et vous goûterez au plaisir du régime BRISON ST INNOCENT.

La Théorie du Raoul

BONZAI...PPETIT A TOUS.