

## APRÈS 40 ANS : loin d'être fini !<sup>1</sup>

C'est un fait: on ne peut rien contre la nature. « On a l'âge de nos artères », commente l'expression. Ainsi, à chaque stade, l'organisme connaît des désadaptations. Ainsi, dès 30 ans, la vue baisse. C'est à quarante ans qu'on devient « vétéran » dans nombre de disciplines sportives. Chez les professionnels, c'est également l'âge de la retraite (pour ceux qui font preuve d'une excellente longévité). À 50 ans, les effets du vieillissement commencent à se faire sentir de manière plus précise et inéluctable.

Pour en revenir au cyclospor, les principales désadaptations sont les suivantes:

- Diminution de la part des fibres musculaires rapides (et augmentation de la part des fibres musculaires lentes). Ce phénomène sous-entend une altération de qualités indispensables comme la force (d'autant plus qu'une atrophie musculaire se précise par ailleurs) ou l'explosivité.
- Baisse naturelle du V02max, cette variable physiologique caractérisant votre « caisse ». De même que la FCmax diminue, le V02max s'altère progressivement : vous devenez naturellement plus limité.
- Récupération plus longue après un effort donné : ainsi l'enchaînement des épreuves se fait plus compliqué, tandis que vous ne pouvez « encaisser » une charge d'entraînement trop élevée en phase de préparation.
- Baisse de la réactivité, de la capacité à répondre rapidement à une circonstance de course. Dans le cadre d'une épreuve d'endurance, cette variable a toutefois moins d'importance.

### TOUT N'EST PAS PERDU POUR AUTANT

Par contre, fort heureusement (la nature est bien faite malgré tout) d'autres qualités sont moins altérées. Ainsi, l'endurance et la coordination sont moins « touchées » par le vieillissement. Il faudrait donc jouer sur ce fait et vous orienter sur les longs parcours. Ne parle-t-on pas, sans que cela ne soit péjoratif, de « vieux diesel » ? Il apparaît que plus on avance dans l'âge, plus on est endurant. Cette réalité est renforcée par l'expérience: avec les années de pratique et les milliers de kilomètres annuels qui s'accumulent, l'endurance se fait naturelle. En outre, comme nous l'évoquions plus haut, la part des fibres musculaires lentes augmente, ce qui contrecarre la baisse naturelle des performances. Ensuite, la lecture de la course (son déroulement), les bons réflexes, le placement, - etc, sont logiquement optimisés chez les plus expérimentés. La gestion de l'effort et la répartition des forces sur la durée d'une épreuve d'endurance sont en général meilleurs chez les cyclosporifs de plus de 40 ans (et à fortiori de plus de 50 ans) ; ils seraient également moins sujets à des défaillances liées à une mauvaise stratégie alimentaire (là encore on apprend par les erreurs et l'expérience compte). En outre, du fait de la difficulté à se mettre « dans le rouge », vous allez miser sur la régularité en évitant les à-coups pour revenir « au train ». Au final, il est alors possible, bien souvent, de profiter de la défaillance de cyclosporifs plus jeunes au potentiel supérieur, mais qui ont mal dosé leur effort. Compte tenu de ces paramètres, la problématique du cyclosporif de plus de 50 ans sera la suivante: comment entretenir les points forts tout en travaillant les points faibles pour limiter les effets du vieillissement?

### LES POINTS FORTS

Nous l'avons vu, certains paramètres physiologiques (liés à des phénomènes musculaires, hormonaux, etc) altèrent la performance après 50 ans. C'est inéluctable. Il faut donc compenser ces « déficits » en renforçant les

---

<sup>1</sup> Tiré de CycloSport magazine #29, p 46, 47 et 48. Septembre-octobre 2007.

points forts. Vous vous êtes sans doute régulièrement penché sur les classements des cyclosporives. Il n'est pas rare de constater que certains « vétérans » limitent la casse quand ils ne jouent pas un rôle prépondérant derrière les premiers couteaux. Ceci dit, du fait de l'altération du potentiel, on peut avancer l'hypothèse selon laquelle il faudrait s'entraîner plus - et surtout mieux - pour atteindre le même niveau de performance qu'un cyclosporif de 30 ans. En premier lieu, il nous semble important de préciser que le cyclosporif de 50 ans doit rouler davantage pour rester performant, afin de contrecarrer la baisse naturelle de ses performances. Toutefois, la phase foncière pure et dure ne doit pas s'éterniser pour la simple et bonne raison que son endurance est plus naturelle. Il pourra donc, plus tôt dans sa préparation, se concentrer sur le développement de la force et de la vélocité (entre autres). En outre, du fait de la difficulté récurrente à monter en pulsation, il faudra privilégier des parcours accidentés qui permettront de faire varier le rythme naturellement. Ainsi, vous éviterez de renforcer cet « effet diesel ». Certes, les spécialistes de l'entraînement (et tous ceux qui leur ont emboîté trop naturellement le pas) ont assuré pendant des années qu'il fallait développer exclusivement la vélocité en période hivernale. Aujourd'hui, cette théorie n'a plus lieu d'être. Chez le cyclosporif de plus de 50 ans, c'est encore moins vrai: d'une part il connaît souvent un déficit en force (fonte musculaire, diminution des fibres musculaires rapides) ; d'autre part sa coordination et sa vélocité, renforcées par des années de pratique, sont déjà particulièrement bonnes.

## COMPENSER LES POINTS FAIBLES PAR L'ENTRAINEMENT

Lutter contre les effets du vieillissement est la clef pour conserver vos performances. Sans nous appesantir sur le sujet, il nous semble important de préciser, dans un tout autre domaine, qu'un gros travail doit être mené d'un point de vue mental afin d'accepter l'altération naturelle des performances et l'effet de l'âge. C'est la condition sine qua non pour continuer à trouver du plaisir sur le vélo, même si vous ne pouvez plus espérer les mêmes classements et chronos qu'à 20 ans. Compenser, c'est donc se concentrer de préférence sur les domaines qui sont devenus des points faibles:

### 1. L'explosivité

Les fibres musculaires sont de trois types: lentes, intermédiaires, rapides. Vous êtes tous, dès la naissance, inégaux, ce qui fait que vous êtes plus ou moins prédestiné à tel ou tel type d'effort. Par la suite, l'entraînement permet au muscle de s'adapter. En l'occurrence, le cyclosporif permet de développer les fibres lentes au détriment des fibres rapides. Avec l'âge, le phénomène est de plus en plus marqué: l'endurance s'améliore mais la transformation des fibres rapides en fibres intermédiaires puis lentes fait que la vitesse et l'explosivité viennent à manquer. Il faut donc continuer à stimuler, plus encore que les autres cyclosporifs, ces fibres rapides: sprints en hypervélocité, assis sur la selle, sur 7 à 15 s, sprints en danseuse sur 15 à 25 s avec un développement limité, sprints au sommet des côtes, pancartes quand vous roulez en groupe. C'est indispensable si vous souhaitez rester performant, c'est-à-dire répondre rapidement à une accélération, changer de rythme, boucher un trou, etc. Diesel c'est bien, turbo diesel c'est mieux!

### 2. La force

La force est une qualité physique qui se détériore avec l'âge. Un test en salle de musculation serait éloquent, mais il est sans doute inutile de passer par là pour le constater: la bosse que vous pouviez gravir avec le 53 dents vous oblige à passer le 39 aujourd'hui. Certes c'est naturel, mais un gros travail de force peut permettre d'amenuiser les effets du vieillissement. Nous avons traité de ce thème à de multiples reprises, il nous semble inutile de préciser une nouvelle fois les exercices adéquats. Par contre, il est important de dire à quel moment entreprendre ceux-ci : le développement de la force doit se faire en période hivernale (c'est-à-dire dès les prémices de la préparation après 2 ou 3 semaines de reprise). Au printemps, en phase de pré-compétition, la force sera entretenue par des séances régulières. Une fois la saison lancée, quelques rappels seront utiles (optez pour une séance de force en milieu de semaine quand vous n'avez pas de cyclosporive le week-end).

### 3. Le V02max

C'est sans doute le plus flagrant et le plus gênant. Vous n'avez plus la même « caisse », votre performance sur un effort court (5 à 10mn) se réduit (même si vous compensez sur de longues distances par une meilleure capacité d'endurance). Il apparaît donc logique de consacrer davantage de séances à ce thème de travail que vous pourrez nommer de différentes manières : fartlek, PMA, interval training, etc. Nous avons pu développer à de multiples reprises, notamment dans le dernier hors-série, ce thème de travail. Nous vous invitons à vous y reporter. Sachez qu'une fois le développement du V02max débuté, c'est-à-dire au printemps, il ne tolère aucun relâchement; il vous faudra donc vous faire mal régulièrement afin d'entretenir un bon niveau de ce paramètre sous peine de voir vos performances chuter.

### 4. Le rythme

« L'effet diesel » a sans doute un autre écueil: vous avez plus de difficultés à vous mettre en jambes en début de sortie et qui plus est dans les premiers kilomètres d'une cycloportive. Il faudra donc pousser davantage votre échauffement : 30mn pourront être nécessaires (10mn souples, 10mn en endurance, 10mn en accélération progressive jusqu'au rythme course). De même, au début de la phase pré-compétitive, vous aurez peut être des difficultés pour retrouver le rythme. Planifiez donc davantage de cycloportives que vos jeunes collègues afin d'être en jambes le jour J. Par contre, prenez soin de bien les espacer pour des questions de récupération.

Le vieillissement n'est pas une pathologie et être moins performant à 50 ans qu'à 30 est tout à fait logique et naturel. La performance en cyclisme, et a fortiori sur les cycloportives va s'altérer, mais beaucoup moins que dans d'autres disciplines plus explosives. En effet, tout comme le bon vin, le cycloportif se bonifie avec l'âge grâce à une capacité d'endurance plus solide et une expérience sur laquelle il peut s'appuyer. Dès lors, il lui faudra s'entraîner de manière à compenser les effets de l'âge dans des domaines bien précis afin de limiter la baisse naturelle des performances : entretenir les points forts tout en travaillant efficacement sur les points faibles. C'est la clef pour rester performant le plus longtemps possible.