

Effet diesel et Affûtage

Bruno Cavalier et Loïc Arbez

Attention à l'effet « diesel » ... Un kilométrage conséquent est indispensable pour arriver en forme, mais il faut savoir organiser son entraînement de manière qualitative, au moins un bon mois précédant vos objectifs en compétition.

L'entraînement cycliste a vraiment évolué depuis une vingtaine d'années chez les professionnels et depuis une dizaine d'années chez les cyclosporifs. Avant, les cyclistes se contentaient d'accumuler des bornes en papotant et on entendait fréquemment dans les pelotons: « tu as combien de bornes? », « j'ai dépassé les 5000 », etc.

Aujourd'hui, le kilométrage accumulé n'est plus la seule référence d'un programme bien conduit. En privilégiant les longues sorties, souvent pour se rassurer, le risque est à double tranchant:

1. Si vous roulez à une allure régulière et correcte, à une intensité de 70%, c'est parfait mais à condition d'intercaler des séances de qualité mettant l'accent sur une sollicitation quasi-maximale et des séances de récupération active.

Par exemple, vous pouvez organiser votre programme par une succession de quatre séances: 1 longue sortie (4 à 5h), 1 sortie très souple (1 h30 à 2h), 1 séance incluant des sprints de 20 secondes qui deviendra ensuite une séance de PMA avec répétition d'efforts de 30 secondes à 1 mn30, 1 sortie souple en extérieur ou sur home-trainer suivie d'exercices d'étirements.

2. Si vos longues sorties se transforment en courses, le piège est encore plus difficile à éviter ... Malheureusement, c'est souvent ce qui se passe lorsqu'on sort en club le dimanche : on accumule des kilomètres et, plus particulièrement pour les plus faibles du groupe, on roule trop souvent bien trop vite pour la période, parfois à bloc.

Dans un tel cas, on accumule de la fatigue qui met en péril les sorties de milieu de semaine: on se sent démotivé, le moindre petit contretemps sert de prétexte à raccourcir la sortie ou carrément la reporter ... Et, en plus, on affaiblit son organisme qui se trouve en situation de vulnérabilité face aux virus et maux hivernaux.

Finalement, lorsque la période de compétition arrive, le carnet d'entraînement est bien garni mais l'organisme fatigué, incapable de se plier aux exigences physiques et mentales du rythme de compétition. Face à ce problème, la seule solution est de suivre un entraînement harmonieux structuré par cycles de travail entrecoupés de microcycles de récupération.

Avez-vous entendu parler de « l'affûtage » comme on dit dans le jargon sportif? Apprenez à lever le pied avant vos objectifs pour prendre le départ des courses en disposant de tous vos moyens.

AFFÛTAGE: BIEN COMPRENDRE SON INTÉRÊT

Contrairement à la pensée commune, l'affûtage n'est pas le fait de perdre quelques kilos superflus. En réalité, l'affûtage fait référence à une période spécifique précédant une compétition. L'objectif est de réduire la fatigue cumulée lors des périodes d'entraînement, dans votre cas, un important travail hivernal. L'affûtage vise donc à améliorer les performances d'un cycliste en obtenant la plus grande différence entre les effets positifs (les adaptations) et négatifs (la fatigue) engendrés par l'entraînement. L'affûtage répond à une double contrainte: diminuer le niveau de fatigue tout en maintenant les adaptations induites par l'entraînement.

L'affûtage n'est pas seulement une affaire de récupération physique, ***c'est aussi récupérer mentalement***. Tout l'hiver, vous vous êtes astreint à des sorties longues, réalisées dans des conditions météo souvent difficiles. Profitez alors de cette période pour faire le vide: prenez du bon temps avec votre famille, rendez visite à vos amis, faites les choses dont vous n'avez pas le temps de réaliser habituellement, ceci sans anéantir les effets positifs de votre préparation.

Même en maintenant une fréquence minimale d'entraînement (par exemple: 3 séances si vous vous entraînez habituellement 5 fois par semaine), avec des séances relativement rythmées (sprints, fractionnés ...), la perte des adaptations induites par l'entraînement est nulle. Au contraire, l'affûtage pourrait même éventuellement créer de nouvelles adaptations: V02max, coût énergétique ...