

## **L'acide lactique : cours 101<sup>1</sup>**

Quand on parle entraînement, le seuil de résistance à l'acide lactique (SRAL) est le *nouvel indicateur clé* de vos performances. Le niveau d'acide lactique est la barrière invisible du cycliste qui l'empêche de performer davantage. Toutefois, quand on le comprend et on le contrôle, les retombées sont « remarquables » !

Contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, à l'effet que l'entraînement en lien avec la fréquence cardiaque était critique, on sait maintenant que la résistance à l'acide lactique l'est encore davantage. Une personne qui augmente sa résistance à l'acide lactique sera plus puissante, plus longtemps et ce, à une fréquence cardiaque confortable. En définitive, elle augmentera ses performances en toutes circonstances !

### **Quel est votre seuil de résistance à l'acide lactique ?**

Le lactate est la substance que le corps produit afin de contrôler la production d'acide dans vos muscles et qui produit les sensations de brûlures dans ces derniers lors d'exercices physiques intenses. En vélo, plus vous poussez sur vos pédales, plus l'acide lactique s'accumule. Éventuellement, les muscles produisent davantage d'acide que le corps peut éliminer et les muscles « brûlent » et vous forcent à diminuer vos efforts. Le point où vous accumulez plus d'acide que vous pouvez le dissiper est votre *seuil de résistance à l'acide lactique (SRAL)*. Traduis en langage de cyclisme, c'est le niveau d'intensité le plus élevé que vous pouvez maintenir durant 30 minutes sans que vous ayez les jambes en feu !

### **Comment mesurer votre seuil critique ?**

Comme nous n'avons pas tous le loisir d'avoir accès à un laboratoire sportif équipé pour le mesurer, il y a un moyen plus simple de le mesurer. Mais vous devez le faire par vous-même...

Portez votre montre cardiaque, identifiez un parcours d'environ 5 Km que vous pouvez rouler sans vous interrompre à votre vitesse la plus rapide. Notez votre pulsation moyenne. Prenez une pause de 10 à 20 minutes (en retournant à votre point de départ à un rythme de récupération). Puis, répétez le test et notez encore

---

<sup>1</sup> Adapté de *Lactate Threshold 101*. Selene Yeager, <http://www.bicycling.com/article/0,6610,s1-4-41-12103-1,00.html>

vosre pulsation moyenne. Votre SRAL est approximativement le pouls moyen obtenu lors des deux parcours. Plus exactement, environ 103 % de ce résultat. Répétez l'exercice sur une période de 8 semaines et analysez vos résultats et votre progression.

## **Comment accroître votre seuil de résistance à l'acide lactique ?**

Comme la plupart des phénomènes physiologiques, la résistance à l'acide lactique est en partie génétique. Mais elle peut aussi être haussée, en poussant de manière systématique vos limites afin d'augmenter votre capacité à la contrôler et à l'éliminer.

Le truc est de rouler dans la zone étroite où vous pouvez rouler à l'aise pour des heures et celle où vous le pouvez que quelques minutes avant de « péter ou de bunker » ! Le hic, c'est que vous devez avoir pas mal de Km de roulés et d'exercices de vitesse avant de débiter votre programme. Meilleure est votre capacité aérobie quand vous débutez, meilleurs seront les résultats. Les exercices suivants sont conçus pour augmenter le seuil de résistance à l'acide lactique. Choisissez un seul exercice par entraînement et ne faites pas plus de deux entraînements par semaines et espacez-les d'au moins une journée.

### **1. Exercices par intervalles réguliers**

Après un bon réchauffement, roulez 10 minutes à un rythme soutenu qui garde vos pulsations à un rythme entre 3 à 5 battements sous votre SRAL. Récupérez 10 minutes, puis répétez à deux reprises. Lorsque vous serez confortable à ce niveau, augmentez la durée à 20 minutes, puis éventuellement à 30 minutes. Cet exercice est le meilleur pour augmenter le seuil de résistance à l'acide lactique.

### **2. Exercices par intervalles variables**

Cet exercice est un mélange de résistance à l'acide lactique et votre VO2 Max (votre capacité corporelle à utiliser l'oxygène). Il simule l'effort fourni lors d'une course ou d'un parcours montagneux, et où vous devez pousser au-delà de votre seuil de résistance d'acide lactique pour de courtes périodes, l'éliminer et récupérer rapidement.

Tout d'abord, réchauffez-vous. Puis, augmentez la vitesse jusqu'à atteindre votre seuil de résistance et tenez cette intensité pour 5 minutes. Poussez-la entre 3 et 5 battements au-dessus de votre seuil de résistance pour une à deux minutes, puis revenez à votre seuil de résistance, Réalisez 3 cycles pour une durée variant entre 18 et 20 minutes.

### **3. La tolérance par intervalles**

Les athlètes, dont les cyclistes, doivent élever leur résistance à la douleur tout comme leur seuil de résistance à l'acide lactique car en compétition ils devront pousser au-delà de leur seuil et le conserver pour de longues périodes. En vous entraînant à un niveau où vous ne pourrez pas éliminer l'acide lactique, vous augmenterez votre capacité à conserver une intensité même en ressentant les effets de l'acide. Après un réchauffement intense, augmentez votre intensité à environ 5 pulsations plus élevées que votre pouls relié au seuil de résistance. Conservez-le entre deux et 3 minutes. Réduisez vos efforts pour 60 à 90 secondes, juste assez longtemps pour vous permettre de vous sentir mieux, mais pas complètement prêt remis et répétez à 3 reprises.