

Zone cardiaques :

Extrait du Cycle mars 2025

Il ne faut pas attendre l'heure d'été, dimanche 30 mars, pour vraiment commencer à bien rouler, le soir notamment, même si ceux qui travaillent attendent cette date. Un cycle préparatoire de 4 semaines a minima pour aborder sereinement les échéances futures printemps-été est déjà indispensable avec des sorties courtes.

Le cyclisme est ingrat et devient un instrument de torture si on le laisse trop longtemps l'hiver au repos. La fonction crée l'organe, les organismes les plus entraînés sont les plus reposés, on ne le répète jamais assez. Si vous avez de beaux projets estivaux et ne voulez pas souffrir le martyr mais plutôt ressentir du plaisir, entraînez-vous un minimum. C'est maintenant. À partir d'un certain moment, ce n'est pas la météo qui dicte votre activité sportive, mais la volonté, le mental, un emploi du temps strict et une planification avec quotidiennement quelque chose à faire en lien avec elle. Dès lors, ce n'est plus une contrainte, cela devient une façon de vivre, en bonne santé et en progressant. Cela paie. Vous le faites. C'est compatible avec un travail, la vie familiale si tout est calé que ce soit le matin à vélotaf, le midi vite fait, le soir, en RTT ou le week-end. Nous vous proposons deux formules simples de cycle de reprise pour ceux qui débutent et pour les autres qui ont une certaine expérience avec plus de fond et davantage de disponibilités.

5 ZONES D'ENTRAÎNEMENT

Nous avons défini dans ces programmations les cinq grandes zones d'efforts de Z1 à Z5 privilégiées et classiques, facilement repérables avec des sensations différentes. Vous pourrez donc cibler vos intensités sans forcément posséder un compteur embarqué avec l'œil rivé dessus. Mais chacun peut bien sûr les rapporter à soi avec son cardiofréquencemètre ou/et son capteur de puissance s'il est équipé. Chaque jour verra une de ces zones privilégiée, tant pour travailler spécifiquement que pour récupérer activement ou surcompenser et digérer vos efforts. On a évité de mélanger les types d'entraînements, c'est un principe. Une sortie = une qualité et zone travaillée

principalement = un objectif. Il est donc important de suivre les protocoles et étapes successives sans interchanger les jours, les séances, ni allonger/écourter les sorties, sauf si cela est spécifié.

Zone 1 : Cette intensité est vraiment basse à modérée, sans sensation d'effort véritable. Vous promenez le vélo et votre fréquence cardiaque est basse. Elle sert à récupérer, à maigrir un peu, < 50% du potentiel, en lipolyse.

Zone 2 : Cette zone est de faible intensité et votre cœur bat encore modérément. Vous parlez aisément en pédalant sans vraie contracture, vous adaptez les braquets pour cela. Entre 50 et 60% du potentiel en décontraction.

Zone 3 : C'est l'intensité de rythme où vous respirez déjà plus amplement, où vous fournissez des efforts constants au train et devez rester bien lucide. Vous commencez

Si vous avez de beaux projets estivaux et ne voulez pas souffrir le martyr mais plutôt ressentir du plaisir, entraînez-vous un minimum.

La plupart des sorties sont courtes, voire très courtes, en volume.





DTL/PHOTIE

à rouler vite. Entre 60 et 75 % du potentiel en aérobie et sweetspot.

Zone 4 : Dans cette zone, vous ne pouvez pas vraiment parler. Vous pouvez maintenir l'intensité 20 voire 30 mn sans décliner. C'est assez dur, à la limite du supportable. Entre 75 et 85% du potentiel au seuil de transition aérobie-anaérobie.

Zone 5 : Vous éprouvez des douleurs musculaires et tendineuses. Vous haletiez et respirez fort. Vous savez que vous n'allez pas tenir longtemps dans cette zone de puissance et lactique. Elle se situe entre 85 et 100% du potentiel.

LE CONTENU

Si les programmations comprennent un nombre limité de sorties vélo dans la semaine, trois ou quatre selon les formules débutants ou confirmés, la plupart courtes voire très courtes en volume, chaque jour au travers de petits exercices de gainage, d'étirements, de musculation en salle ou de journées spécifiques, vous aurez quelque chose à faire en relation avec votre programmation. C'est important. Nous avons même prévu

de légers footings pour les débutants et des sorties à jeun très courtes. Vous devez être un sportif complet en pleine forme au sortir de ces quatre semaines pour penser ensuite au printemps 100% vélo. Vous n'aurez de fait qu'une seule journée de repos complet sans avoir au moins 30 mn quotidiennement à consacrer à votre préparation. À y penser donc. C'est le prix à payer avant de pouvoir allonger vos sorties avec l'heure d'été et avoir plus de journées off pour récupérer. Toutefois, ce travail s'avère vraiment efficace. Cela vous prépare physiquement et psychologiquement. On récupère bien d'efforts courts, même intenses, mieux qu'après de longues sorties d'endurance. On maigrit et on s'affûte bien ainsi. Vous saurez donc pourquoi vous vous activez. Vous pouvez impliquer votre famille aussi certaines fois pourquoi pas. Vous vous sentirez bien. Mais cela demande de la rigueur, de l'anticipation, de l'affichage du programme sur votre frigo ou votre agenda électronique, avec des rappels. Ne procrastinez plus. Ce cycle de reprise est à réaliser dès maintenant. ◉

Fixie

Faire du pignon fixe est un entraînement de reprise « à l'ancienne ». Le fixie n'a aucun temps de roue libre ni dérailleur et une seule vitesse. Il convient d'être déjà habile sur un vélo et de progressivement s'habituer. Il faut toujours avoir conscience que vous n'aurez plus ces temps de roue libre pour anticiper les ralentissements. Ces derniers se font soit en résistance, soit en n'appuyant plus sur les pédales, voire en forçant sur celles-ci, ce qui fait relever le bassin. Le choix du parcours avec peu de dénivelé est important au début et vous limiterez les temps de sorties pour les allonger au fur et à mesure, jusqu'à 2h30 maximum : un travail éreintant sans aucun temps de relâchement musculaire. Cet exercice favorise le gainage au niveau pelvien, une bonne musculation des jambes tout en entretenant bien la vélocité. Ne vous crispez pas en pédalant. Les « anciens » en faisaient jusqu'à plus d'un mois à leur reprise. L'installation du pignon fixe nécessite de trouver une roue équipée et bricoler un peu. Gardez votre pignon fixe en lieu et place de vos dérailleurs au moins quinze jours. Roulez plutôt seul au départ, vous n'aurez pas les mêmes réflexes que ceux équipés de dérailleurs.



CADENCE : réponse au terrain



TEMPS : de 45 mn à 2 h



FRÉQUENCE CARDIAQUE :

INTENSITÉ : neuromusculaire

CADENCE : selon braquet et terrain

EFFORT : aérobie à seuil. Z3-Z4



LIEUX : plaine ou peu vallonné



BRAQUET : environ 5,40 m, soit 39-15 ou 42-17

Le + du coach Pour s'habituer au pignon fixe dans un premier temps, vous pourriez essayer la piste. Dans celles qui sont couvertes, des créneaux et des vélos sont souvent disponibles à la location. Certaines pistes « tout temps » sont également praticables quasiment en permanence. Après votre période pignon fixe, retrouvez des bosses, vous devriez constater que votre coup de pédale est bien meilleur. Certains aussi essaient sur des séances de pédaler tout le temps sans temps de roue libre avec un dérailleur. C'est moins efficace.

>>