

FICHE PARATRIATHLON: Cyclisme 20km CLM.

Par Nicolas Becker.

Présentation

La partie cycliste est centrale en paratriathlon. C'est la discipline qui occupe la part de temps la plus importante, généralement plus de la moitié du temps total. Ce qui est vrai en compétition doit logiquement se retrouver à l'entraînement donc un certain nombre d'heures est nécessaire pour se préparer. Afin d'optimiser le temps passé sur le vélo il faut bien identifier les besoins et ne pas oublier le travail qualitatif.

De plus, la capacité à bien courir après le vélo est déterminante dans l'obtention d'une performance en triathlon. Il faut pouvoir accepter l'effort sur le vélo pour être en mesure de le poursuivre en course à pied. Voilà pourquoi il faut « dépasser » la distance et non pas se préparer pour un 20km de CLM mais bien sur un 30km ou même 40km.

En analysant les épreuves déjà réalisées par l'athlète on peut vite cerner si sa limite de performance se situe sur le plan de la résistance musculaire à l'effort ou sur le plan de la contrainte cardio-respiratoire ; ou les deux. Cette indication sera utile pour orienter les contenus d'entraînements.

Méthode

Définition : **PUISSANCE = FORCE x VITESSE**

En cyclisme on peut traduire cette définition de la manière suivante : la puissance est le résultat du développement (braquet) utilisé multiplié par la fréquence de pédalage. En fonction des périodes il faudra travailler plus ou moins les paramètres de la puissance.

Les paramètres qui influencent positivement ou négativement cette définition sont le poids de corps, le matériel utilisé et l'aérodynamisme.

A matériel et position identiques, sur un parcours plat (souvent le cas en paratriathlon) : c'est le cycliste le plus puissant qui sera le plus rapide.

Prenons l'exemple des meilleurs paratriathlètes en catégorie PT4 Les femmes développent 200 watts de moyenne sur les 20km et les hommes, 300 watts de moyenne. Pour arriver à ce résultat en compétition il faut se préparer à tenir à l'entraînement un tel niveau de puissance sur des temps et distances supérieures à l'effort de compétition. Les parcours sont inégaux mais le temps des efforts est généralement compris entre 30 et 35'. De manière dissociée (uniquement sur le vélo) on estime qu'il faut pouvoir maintenir un niveau de puissance comparable pendant 45' à 1h (soit au moins sur 30km). On ne parvient pas immédiatement à ce résultat. Il convient donc de se préparer pendant plusieurs mois de manière à construire des bases solides nécessaires à l'expression d'une puissance moyenne optimale lors des objectifs. Pour commencer il faut travailler sur des temps longs à intensité faible tout en travaillant sa technique de pédalage. Le travail intermittent avec des phases en cadence élevées (supérieures à 100RPM avec un petit développement) peut intervenir dès le début de l'entraînement. Progressivement on peut introduire un travail en force (60 à 70RPM) durant la phase hivernale. Par exemple cela consiste à monter assis des faux plats montants avec un développement supérieur au développement optimal ; on ne cherche pas à aller vite. Ensuite intervient une phase de travail plus intensif durant laquelle on alterne des séances à SV1 (efforts assez longs mais modérés) et des séances à PMA (intensité élevée sur temps courts) tout en conservant un travail d'endurance (qui reste le fondement de l'entraînement en triathlon). En phase pré compétitive il convient de cibler des intensités proches de celle de la compétition (SV2) sur des séries qui cumulent un total de 20 à 40' de travail.

Prenons une saison classique avec un premier objectif en juin pour lequel nous souhaitons atteindre le meilleur niveau de performance. On considère qu'il faut 6 mois d'entraînement pour obtenir une réelle progression dans un domaine ciblé. Le début de la préparation doit donc s'effectuer début novembre pour des premières compétitions début mai. Cette vision schématique n'est pas un cadre figé. Ce cadre devra s'adapter à chacun mais il permet cependant d'établir un tutoriel simple et cohérent.

	Thématiques	Exemples de séries (H-T*)	Repères
NOV	Développement aérobic Travail de vélocité / technique de pédalage	Sorties courtes (1h) à longues (3h) petit plateau à 90 / 100 RPM Séquences >100RPM	70% de FCMax Tourner vite les jambes sans rebondir sur la selle : « pédaler rond »
DEC	Développement aérobic Développement de la FORCE	Séquences à 60 / 70 RPM	Travail musculaire en aisance respiratoire : « appliquer une grande force sur les pédales »
JAN FEV	Développement de la PMA Développement du SV1 1 séance par semaine de chaque pendant 8 semaines	10x1' PMA 1' souple Efforts longs en contrôle respiratoire (ex montée de cols) type 2x30'	100% de FCMax 80% de FCMax
MAR AVR	Travail de la puissance : zones cibles avec séries types CLM (SV2) 1 séance par semaine	Construire des séries pour un total de 20 à 40' de travail total. Aboutir à : 4x10' R = 5' souple	Allure course (soit 80% PMA) 90-95% FCMax
MAI JUI	Récupération entre les épreuves, rappels de PMA et entretien des zones cibles	2x(8x30''-30'') PMA R=5' Sorties souples 4x5' SV2 R = 4'	Les compétitions sont LA priorité, les séances sont le moyen d'optimiser les performances

*Home-Trainer (ergocycle)

Lexique

- Endurance = capacité à effectuer pendant longtemps une activité très facilement sans qu'il y ait une baisse de l'efficacité gestuelle et cardio- respiratoire. Cela correspond à un effort presque sans limite de durée.
- SV1 = 1^{er} seuil ventilatoire (seuil aérobic)
Cela correspond à une intensité d'effort que l'on peut maintenir environ 1h.
- SV2 = 2^{ème} seuil ventilatoire (seuil anaérobic)
Cela correspond à une intensité d'effort que l'on peut maintenir environ 30'.
- PMA = Puissance Maximale Aérobie exprimée en Watts
Cela correspond à une intensité d'effort que l'on peut maintenir entre 3 et 7'.
- CLM = Contre La Montre (effort individuel chronométré sur une distance donnée)
- RPM = Rotation Par Minute
- Cadence optimale : on estime qu'elle se situe entre 85 et 105 RPM sur un effort de CLM
- « Pacing » = gestion de l'effort sur une certaine durée ou distance ; le pacing idéal en CLM est la régularité d'allure (pas de variations de rythme)
- Principes clés de l'entraînement : individualisation, régularité, progressivité, spécificité, récupération.