



L'ENTRAÎNEMENT POUR LES CÔTES

(Technique de montée 2^{ème} volet)

Comme vous le savez, monter des côtes ne demande pas les mêmes qualités que pour rouler sur le plat. Tout le monde n'a pas le gabarit pour être un bon grimpeur et n'est pas fait pour l'être ou le devenir. Cependant, il est possible à tous de travailler spécifiquement en côte pour progresser.

Ce qu'il faut avoir pour mieux grimper les côtes, c'est de la **puissance**, on a donc intérêt à l'améliorer. Pour cela, je suggère des exercices en intervalle ou en continu (le plus longtemps possible) à une intensité très haute, au-dessus de son seuil anaérobie (90% de la Fréquence cardiaque maximale). Au début, ces exercices peuvent être réalisés sur le plat, mais ensuite doivent être faits sur des faux plats et enfin, dans des côtes.

Un aspect très important à travailler est la gestuelle de pédalage en danseuse. C'est une technique particulière qu'il faut maîtriser car les bras interviennent et les jambes doivent supporter le corps ce qui fait monter le rythme cardiaque. Il faut donc apprendre à être économe en danseuse et ne pas faire de mouvements parasites qui entraînent une dépense d'énergie plus grande pour une même efficacité. Pour cela, il faut répéter des montées de côtes uniquement en danseuse : commencer par plusieurs fois 100m, 200m, 300m puis au fur et à mesure des sorties, augmenter la longueur à 600m, puis 1 km. Ce type d'exercice peut être intégré dans le travail au seuil anaérobie (élevé) énoncé plus haut. Je recommande alors de choisir une côte à escalader plusieurs fois, soit en redescendant au pied après chaque montée, soit en traçant un petit circuit qui permet d'y revenir rapidement. Mais il peut également être réalisé au cours d'une sortie où on monte en danseuse, une partie ou la totalité de chaque cote ou vallon située sur le parcours.

Un autre volet à améliorer pour mieux grimper est la **force**. Celle-ci peut-être travaillée en montant des côtes de 1 à 2 km sur de gros braquets, à une cadence de pédalage d'environ 50-60 rotations par minute, indifféremment assis ou en danseuse. Ou encore sur la piste cyclable toujours sur un gros braquet et on ne change pas de braquet. Privilégié les jours de grand vent (moins achalandé) pour votre entraînement en partant si possible contre le vent, vous reviendrez avec le vent de dos (beaucoup plus encourageant). En répétant ce type d'exercice, on se renforce musculairement et on gagne en force, donc en puissance (résultat combiné de la force et de la vélocité de pédalage). C'est donc intéressant pour monter plus vite, surtout pour les côtes relativement courtes.

Répéter des montées à une cadence de pédalage très élevée (100 à 120 rotations par minutes) à une intensité élevée. L'ascension de côtes est un effort long qui nécessite de s'économiser au maximum. C'est pourquoi, il est important d'apprendre à les monter en enroulant de petits braquets.

Si vous voulez vous entraîner sérieusement ou encore vous avez 50 ans ou plus, procurer vous un émetteur de fréquence cardiaque. Vous pouvez consulter la rubrique sur le site de Cycl'O Nord sous l'onglet "[Parlons vélo](#)"

Pour améliorer sa technique de pédalage, un exercice à considérer, est le travail en "**unijambiste**". Cela consiste à pédaler d'une seule jambe pour apprendre à bien enchaîner les phases de poussée et de traction sur les pédales. Effectuer cet exercice conduit à pédaler ensuite plus efficacement en répartissant mieux le travail musculaire entre les quadriceps (qui servent à pousser sur la pédale) et les ischio-jambiers (qui servent à tirer).

Tout d'abord, commencer par répéter 5 à 6 fois 200 m (40 sec.) sur chaque jambe en alternant les deux, puis allonger les distances petit à petit pour arriver après une petite dizaine de séances à 6 fois 1 km (3 minutes) sur chaque jambe. Il est préférable de faire ces séries "**d'unijambiste**" toutes à la suite pour tenter d'optimiser sa technique y compris lorsqu'on commence à se fatiguer. Il faut rester concentré et bien penser à pédaler de la façon la plus fluide possible.

Le travail doit être fait sur un terrain plat, voire dans un faux plat montant, mais pas en côte pour ne pas être transformé en exercice de force ou encore le faire lors d'un exercice en "*Spinning*" ou sur un "*trainer*". Pour la même raison, le braquet utilisé ne doit pas offrir trop de résistance ni être trop facile. Un travail de musculation peut être utile, mais doit de préférence être fait indépendamment : si on a trop besoin de forcer, on aura tendance à prendre de mauvaises positions plutôt que d'acquérir de bonnes habitudes. L'important est d'apprendre à écouter son corps, de ressentir les ischio-jambiers (derrière les cuisses) travailler autant que les quadriceps (dessus des cuisses). En répétant un pédalage d'une jambe à faible allure, on fait surtout un apprentissage moteur : on intègre la bonne technique de pédalage dans son cerveau pour ensuite la reproduire aux deux jambes sans avoir à y penser.

Avant d'arriver à ce résultat, il est important, une fois finis les exercices "**d'unijambiste**", de penser à tirer durant tout le reste du trajet. Si on effectue bien ces séances de travail de pédalage à une jambe, suivi de travail de concentration pour enchaîner les phases de poussée et de traction, l'action de pédaler de façon fluide devient petit à petit automatique. Le transfert de puissance est alors meilleur puisque les points morts (moment de la transition entre les phases de poussée et de traction) s'estompent. On peut facilement gagner de **15 à 20%** de puissance tout en pédalant mieux.

L'idéal pour atteindre son meilleur niveau en cyclisme est de s'entraîner plus de deux fois par semaine. Mais beaucoup d'entre nous ne parviennent pas à trouver le temps

nécessaire pour accomplir de nombreuses sorties. Si compte tenu de vos horaires, vous ne pouvez rouler qu'une fois dans la semaine et une fois le week-end, il est possible, même sous ces conditions, de s'améliorer et d'atteindre un bon niveau en privilégiant la qualité de l'entraînement à la quantité.

Pour progresser, le corps doit être sollicité. S'il bénéficie de trop de temps de repos par rapport au temps d'effort, la progression sera plus lente. Deux séances hebdomadaires suffisent, puisque leur marge de progression est plus importante. Par contre, lorsqu'on n'a pas la possibilité de sortir rouler plus de deux fois par semaine, il est très important de compenser ce manque par une autre activité physique.

Il peut ainsi être utile d'ajouter une séance de sport d'endurance (course à pied, natation, etc..) un midi ou un soir durant la semaine. Cela permettra de solliciter une fois de plus le corps et donc de progresser. Ces sports permettent de faire des séances plus courtes et plus intensives parce que le cœur monte en général plus haut. Pratiquer une autre activité physique en plus du cyclisme sollicitera par ailleurs des muscles différents, le haut du corps, la cage thoracique. Ce sera plus bénéfique sur le long terme que de ne faire que du vélo. On a toutes intérêt à pratiquer d'autres activités sportives en période de préparation hivernale (ski de fond, patins, randonnées pédestres, raquettes etc...) tout comme en pleine saison.

Une autre solution est d'y ajouter une séance de spinning ou encore de "trainer", le vendredi soir par exemple si les sorties se font le mardi et le dimanche. Celle-ci devra être courte et de qualité. On peut d'abord travailler la puissance explosive en simulant des départs arrêtés sur un gros braquet dix à douze fois toutes les trois minutes (à toutes les 15-18 secondes). L'intérêt du spinning est qu'on peut s'entraîner dessus l'hiver ou alors lorsqu'il pleut ou alors lorsqu'il fait nuit. Ces séances ne doivent pas durer longtemps (au maximum 1h) et elles doivent être difficile physiquement.

En ce qui concerne l'entraînement sur la route, il faut respecter les règles de progression classiques c.à.d. travaillé en endurance maximale **aérobie en premier** et enfin en puissance. En proportion il faut travailler plus qualitativement (plus d'exercices où on alterne intensité élevée et récupération) que si on a plus de temps pour rouler. Une fois la saison commencée, par exemple, on peut faire des exercices à des intensités proches du seuil anaérobie pendant deux semaines, puis rouler pendant une semaine en endurance. Il est important de répéter le même type d'exercice sur les deux sorties de la semaine parce que le corps a besoin d'un rappel pour mémoriser l'effort et progresser en s'adaptant à ce qui lui est demandé.

En conclusion, on peut arriver à de bons résultats en n'effectuant que deux sorties par semaines, à condition de privilégier la qualité à la quantité, c'est-à-dire en optimisant l'entraînement. Ceux qui ne roulent pas souvent mais arrivent à bien gérer leurs entraînements progressent en général mieux au cours des années. Ils ont une marge de progression mentale importante parce qu'ils ne sont pas "écœuré du vélo".

L'OPTIMISATION DE LA PUISSANCE

Il faut se rappeler que la puissance est le produit de la force par la vitesse. Pour avoir plus de puissance, et ainsi, rouler plus vite, il faut donc tourner plus vite les jambes ou emmener de plus gros braquets. L'idéal est d'améliorer la force et la vitesse à la fois pour développer une puissance de façon homogène, sans tomber dans des extrêmes. On s'est rendu compte en effet que le meilleur rendement (en compétition) est obtenu pour une cadence de pédalage de 50 plus la vitesse à laquelle on roule (donc 85 rotations par minutes (rpm) pour une vitesse de 35 km/h).

Le premier point à travailler pour augmenter sa puissance est la force. Elle est longue à acquérir et donc se travaille dès l'hiver, après une reprise en souplesse pendant les premières sorties. Les exercices à effectuer pour acquérir de la force dépendent de la période de la saison dans laquelle on se trouve. Le mieux est de débiter au cours du début du printemps par de longues sorties en tournant les jambes à 70 rpm, puis d'effectuer des départs arrêtés de 7 à 8 secondes. Ensuite, on passe à des montées de côtes de 4 à 5 minutes à 50 rpm.

En parallèle de ce travail de force, il faut travailler la vitesse. Pour cela, il faut effectuer les sorties de récupération en s'attardant à tourner les jambes à une cadence située entre 90 et 100 rotations par minute. Plus tard dans la saison, il peut être utile de travailler la vitesse spécifiquement sur deux ou trois sorties en répétant des séries de 10 à 20 minutes entre 100 et 120 rpm quand on constate qu'on a un déficit de vitesse.

Très important : ces travaux de force et de vitesse doivent s'intégrer dans une progression de l'intensité des sorties d'entraînement au cours de la saison. C'est **l'intensité cardiaque qui prime avant tout** et les exercices réalisés ne doivent pas empêcher de respecter celle qui est appropriée au moment où on les fait.

REPRENDRE APRÈS UNE LONGUE ABSENCE

Lassitude, vacances, farniente, blessures etc... Les raisons pour couper toute activité de vélo peuvent être nombreuses lorsque vient l'été. Si retrouver son meilleur niveau après une coupure hivernale ou une quelconque raison est souvent long, le faire après un arrêt en période estivale est plus facile et plus rapide. Comment redevenir au plus vite ? Voici quelques idées.

Un cycliste qui arrête de rouler perd moins rapidement ses capacités physiques qu'en hiver. D'abord parce qu'il fait plus chaud et qu'on bouge d'avantage, on a moins tendance à prendre du poids qu'en hiver. Ensuite si on est en vacances, on pratique souvent des activités diverses, de la marche, de la natation, etc., donc on entretient ses capacités physiques. La masse musculaire ne fait pas autant que lors d'une blessure ou d'un arrêt durant lequel on arrête toute activité physique.

Alors, quand on remonte sur son vélo, le retour en forme peut être assez rapide. Je recommande de commencer par une remise en forme progressive de 15 à 20 jours. Puis,

après ces deux à trois semaines de travail à raison de trois sorties par semaine, de reprendre l'entraînement plus intensif avec des séances d'endurance maximale aérobie (entre 70% et 90% de la fréquence cardiaque maximale). Un mois après la reprise, il est temps d'intégrer un travail spécifique dans l'entraînement avec des exercices en puissance aérobie (au-dessus de 90% de la fréquence cardiaque maximale).

Par ailleurs, puisque la force se perd tout de même assez rapidement, il est utile, d'effectuer un renforcement musculaire sur le vélo. Après avoir roulé pendant les quatre ou cinq premières sorties en pédalant en souplesse (85-90 rotations par minutes), je recommande d'intégrer un travail en force dans les côtes. Le mieux est de passer lors de son parcours d'entraînement par 4 ou 5 côtes qui permettent de faire un exercice de 4 à 6 minutes avec une cadence de pédalage de 50 à 60 rotations par minute, en position assis. On peut également faire ces exercices en montant plusieurs fois les mêmes côtes, en prenant soin tout de même à récupérer durant un laps de temps au moins égal au temps d'effort.

Sur ce, je vous souhaite une excellente saison de vélo

Robert Leclerc