

# VERS L'ENTRAÎNEMENT PERCEPTIF



PAR FRÉDÉRIC GRAPPE\*

La gestion optimale du potentiel physique lors d'une compétition ou d'un entraînement passe obligatoirement par une excellente connaissance de soi et, plus particulièrement, par l'analyse des sources énergétiques qui sont sollicitées. Chaque cycliste possède trois sources d'énergie qui s'activent en fonction de l'intensité de l'exercice. Aux intensités légères (inférieure à 70 % de la fréquence cardiaque maximale ou FCmax) et moyenne (70 % < FCmax < 80%), l'énergie dépensée provient essentiellement des graisses. L'intensité légère correspond à un exercice de décontraction effectué avec un petit développement. L'intensité moyenne demande davantage de force, car le braquet utilisé est plus important. À intensité soutenue (80 % < FCmax < 85 %), le glycogène (sucre stocké dans les muscles et le foie) s'associe aux graisses pour permettre de maintenir la puissance plus élevée qui renvoie à un exercice de rythme. Cela engendre un début de douleur musculaire, mais supportable, et une légère augmentation de la respiration. À intensité critique (92 % < FCmax < 96 %), encore appelée seuil anaérobie, le glycogène est très largement utilisé. Elle correspond à l'effort du contre-la-montre. Quand on est peu entraîné, elle est maintenue quinze minutes ; une heure (record de l'heure) avec beaucoup d'entraînement. Ici, la douleur augmente graduellement en fonction du temps. La respiration atteint son seuil de contrôle maximal. Aux intensités sur-critique (résistance) et maximale (sprint), les sources d'énergie essentielles sont, respectivement, le glycogène et la créatine phosphate. En résistance, les douleurs musculaires et la respiration augmentent rapidement et ne

parviennent pas à se stabiliser. En revanche, lors d'un sprint, les douleurs musculaires sont quasi absentes. C'est davantage la fatigue nerveuse qui devient la variable limitante. À ces deux dernières intensités, la fréquence cardiaque ne parvient pas à se stabiliser malgré le maintien constant de la puissance développée. La fréquence cardiaque n'est donc pas toujours un témoin biologique valide de l'intensité de l'exercice. De plus, la fatigue, le stress, la nature du terrain, les conditions atmosphériques peuvent significativement l'influencer.

Ainsi, le cycliste doit apprendre à s'entraîner sans avoir le regard rivé sur sa montre cardiaque. Il doit apprendre à utiliser son corps comme un véritable instrument de mesure où chaque note correspond à une des six zones d'intensité qui viennent d'être énoncées. La méthode proposée permet à partir d'une fiche d'entraînement spécifique de faire correspondre pour chaque zone d'intensité des signaux perceptifs qui émanent du corps de l'athlète. On inculque ainsi au coureur la connaissance du langage de son propre corps en fonction de l'intensité de l'exercice. Ainsi, il sait analyser les différents types de fatigue (aiguë, périphérique, générale), les différents niveaux de douleur musculaire, la régulation de la respiration, etc. La capacité à devenir le maestro de son propre corps devient possible dès que le coureur a acquis la capacité à faire correspondre, à chaque instant lors de l'exercice, sa sensibilité perceptive avec différentes zones d'intensité. Quelques semaines de travail, accompagnées par un entraîneur adepte de cette méthode, suffisent au coureur pour apprivoiser son propre corps. Après chaque séance, l'entraîneur doit analyser les données rapportées par l'athlète et aider ce dernier à les faire correspondre aux zones d'intensité dans lesquelles il a travaillé.

Ensuite, le coureur possède un véritable compteur dans la tête qui lui permet d'optimiser et de gérer son potentiel énergétique à tout moment pendant la course en fonction des stratégies adoptées.

\* Maître de conférences universitaire, consultant en entraînement sportif de l'équipe de La Française des Jeux.

toujours des « imbéciles » comme moi pour continuer à les encourager au bord des routes ! Personnellement, je pense que le problème est ailleurs, partout où il y a de l'argent en jeu et, à partir du moment où la télévision s'en mêle, le sport devient un spectacle !

NATHALIE BARTHES,  
13001 MARSEILLE.

## HOMMAGE À NEWTON

Professionnel de métrologie, j'ai été surpris, dans votre dernier numéro où vous avez consacré un article à la fabrication des vélos Look, par la notation des unités employées pour les tests de rotation effectués sur le boîtier de pédalier et le triangle arrière. Vous employez « nw/mm » pour Newton par millimètre. Dans le système international, le Newton est l'unité de force et se symbolise par la majuscule N, par respect pour Isaac Newton.

PHILIPPE GEVAERT,  
philippe.gevaert@libertysurf.fr



COUP DE CŒUR

## LE VÉLO, J'Y CROIS

Je suis junior 2 dans un club connu pour ses ex-dirigeants passés devant les juges à Poitiers : l'UC Vendôme. Je ne connais pas leurs raisons, mais pour l'un d'entre eux je les devine. Quand on n'a que le vélo pour vivre, il faut marcher. Et ça, beaucoup ne le voient pas. J'ai un an et demi d'ancienneté dans le vélo. J'aime ce sport. À l'école, je dois faire face aux blagues sur le dopage, à l'entraînement on se fait insulter. Mais, pour moi, le cyclisme reste noble et beau. Je n'aurai sans doute jamais cette vie qui me tente, celle des pros, mais, dopage ou non, ils me hantent toujours un peu. Notre sport n'est rien sans tous ces anonymes et s'il y a toujours des clubs et des courses, c'est vraiment grâce à eux. Le cyclisme est un monde que l'on commence à connaître uniquement lorsqu'on y entre. Je ne regrette pas d'avoir commencé, je suis toujours content de porter les couleurs de mon club. Ma copine et ma famille me supportent. Voilà ce qu'est ma vie de petit nouveau dans le vélo.

JEAN-BAPTISTE JOLY,  
86100 CHÂTELLERAULT.

## UNE LEÇON D'HUMILITÉ

Du 28 mai au 1<sup>er</sup> juin s'est déroulé un raid cycliste sur route baptisé « Rayons 2001 ». Cette épreuve regroupait 84 personnes handicapées mentales. Ce raid a rallié Paris à Limoges en cinq étapes. Ce qui fut pour les personnes dont nous nous occupons un véritable exploit. En prenant le départ de Paris, nous n'avions aucun