

**CYCLISME/CONFÉRENCE** ■ Deux entraîneurs de la Française des Jeux étaient à Toucy, samedi

## Les conseils de professionnels pour mieux s'entraîner

Une immersion dans l'univers des professionnels, grâce à Frédéric Grappe et Jacques Decrion. C'est ce qui était proposé aux jeunes coureurs du Team Élite de Toucy, samedi dernier.

Les autres clubs du département étaient également invités à cette conférence qui a attiré une cinquantaine de personnes. Méthode d'entraînement, organisation, alimentation, récupération. Presque tous les thèmes ont été abordés. Mais pas le dopage... Le début d'une nouvelle ère ?

**Les outils d'entraînement.** Jacques Decrion, qui propose aux coureurs de la Française des Jeux des séances individualisées, a incité les jeunes coureurs à recourir à la technologie pour décrypter scientifiquement chaque performance : Power tape (outil de mesure de la puissance, la vitesse, la cadence et la fréquence cardiaque) ou le SRM, un capteur de puissance sans fil qui permet d'affiner la relation entraîneur-entraîné.

**Que vaut le home-trainer ?** « Une heure de home-trainer vaut parfois



**INITIATIVE.** C'est grâce Franck Pineau que la conférence a pu être organisée.

deux heures sur la route, à en croire le spécialiste Frédéric Grappe. L'hiver, c'est un outil indispensable dans la mesure où il permet de déjouer les pièges du froid et les routes difficiles. » D'autant qu'un bon appareil permet de jouer sur la vitesse, les watts et les calories. Bref, un bon complément à la route. Il permet aussi de

s'entretenir lorsque les coureurs ne peuvent pas se dégager une plage suffisante pour faire de la route.

**S'entraîner « intelligent ».** « Rouler 5 ou 6 heures dans la journée pour rouler, ça ne sert à rien, ajoute Jacques Decrion comme pour souligner l'importance du travail spécifique. Il faut savoir

en début de séance ce qu'on va travailler. L'endurance, l'effort de seuil, l'effort violent genre sprint, et l'explosivité. » Sept niveaux d'intensité sont ainsi recensés.

**Nutrition et hydratation.** Le thème a passionné l'auditoire. Comment ne pas se jeter sur le « frigo » après des entraînements aussi intenses ? Réponse des

spécialistes : il ne faut pas se priver, adapter ses repas à l'entraînement et prendre du glucose dans les bidons pour éviter l'hypoglycémie.

Manger de tout et ne pas se priver. « Donc on a le droit au fast food », ont immédiatement réagi les jeunes coureurs. Évidemment interdit, comme le vin dans le bidon.

Des conseils que les jeunes du VC Toucy pourront mettre en pratique dès cette semaine, à l'occasion d'un stage dans le Vaucluse. ■

Charles Soret  
csoret@lyonne-republicaine.fr

### RECTIFICATIF

#### Pineau, 24<sup>e</sup> du Tour Méditerranéen

Contrairement à ce que nous indiquions dans notre édition d'hier, le Toucycois Cédric Pineau (Roubaix-Lille-Métropole) s'est classé à la 24<sup>e</sup> place du classement général (et non 90<sup>e</sup>, son rang en 2009). 9<sup>e</sup> Français, il termine à un peu plus de deux minutes du vainqueur, Valverde.

### → QUESTIONS À



#### FRÉDÉRIC GRAPPE

Consultant en entraînement, entraîneur à La Française des Jeux

#### Comment l'entraînement a-t-il évolué ?

Le vélo était très en retard au début des années 2000, par rapport à la natation ou l'athlétisme. Aujourd'hui, on est capables de mesurer précisément la performance. Ce que peu de sports ont les moyens de faire.

#### Combien de temps un cycliste doit-il s'entraîner ?

ça dépend de l'individu. C'est aussi une question d'organisation. On peut faire du très bon travail en une heure. Il ne faut pas non plus négliger la récupération qui est primordiale.

#### Cette approche est-elle un contre au dopage ?

C'est la philosophie qu'on prêche. On peut faire de belles courses en s'entraînant bien.

Recueilli par C.S.