

ÉTAPE 12 VENDREDI 16 JUILLET

UN EFFORT PARTICULIER

→ La montée Laurent-Jalabert, sur les hauteurs de Mende, avec sa pente à plus de 10 % est un effort bien différent de l'ascension de cols. Explications avec Frédéric Grappe, docteur en physiologie de l'entraînement sportif et entraîneur de la Française des Jeux.

CHRISTOPHE OSMONT ET FRED GRAPPE

DIFFÉRENT DE L'ASCENSION D'UN COL

« La montée de Mende n'a rien à voir avec un long col. D'abord parce que la pente y est plus élevée. La plupart des coureurs ne grimpent presque jamais des pourcentages si élevés, à plus de 10 % de moyenne. C'est grosso modo 3 % de plus que dans la majorité des cols français. On y est donc plus désavantagé par un poids plus important qu'ailleurs. Ensuite parce que l'ascension est courte. Elle ne fait que 3 km, ce qui représente 10 à 11 minutes d'effort pour les meilleurs. Sur un tel laps de temps, l'effort à fournir s'approche de la VO2 max (*consommation maximale d'oxygène de l'organisme*) : on est au-dessus du seuil anaérobie, au-dessus duquel le corps produit du lactate, et ça fait très mal. Dans un col long, au contraire, l'effort doit être réalisé légèrement en-dessous du seuil, de manière à ce que le corps soit en équilibre entre le lactate et éliminé. Un coureur qui dépasse l'intensité où cela est possible se met dans le rouge et explose vite. Comme les niveaux de puissance développée sont bien plus élevés dans Mende, on utilise plus de force et les fibres musculaires rapides sont davantage recrutées que dans les longs cols, où on utilise surtout les fibres musculaires lentes. »

LA TOLÉRANCE LACTIQUE PRÉPONDÉRANTE

« Les grimpeurs vont bien passer cette bosse parce qu'ils sont légers, ont une bonne VO2max, c'est-à-dire un gros moteur, mais cela ne suffit pas. Comme l'effort réalisé dans la montée de Mende est celui, extrême, où le corps produit du lactate (*acide lactique*), la capacité de l'organisme à le tolérer sera une qualité importante pour une bonne performance. Certains grimpeurs ont une bonne tolérance lactique, d'autres une moins bonne. Ces derniers risquent de suivre un temps, puis d'exploser dans la montée de Mende, trop rapide pour eux. Du coup, cela laisse la possibilité de s'exprimer à des puncheurs comme Philippe Gilbert ou encore Thomas Voeckler, 5^e à Mende lors de Paris-Nice, qui ne sont pas aussi légers que les grimpeurs mais montent haut en tolérance lactique. Ici, le vainqueur ne peut qu'être un coureur capable de se mettre "minable". »



Paris-Nice 2010 : dans l'étape Maurs-Mende, qui se terminait par la montée Laurent-Jalabert, le peloton, emmené ici par Damiano Cunego, est à la peine. Cette pente très courte et abrupte représente un effort très particulier, à préparer spécifiquement...

UNE QUALITÉ DIFFICILE À ENTREtenir

« La capacité de tolérance lactique est compliquée à travailler. C'est l'effort qui fait le plus peur parce qu'il fait très mal. Le mental est le plus important : en général, la tête craque avant que l'organisme ne soit incapable de poursuivre l'effort. C'est ce qu'on appelle le « décrochage mental ». Par conséquent, il est essentiel de le répéter régulièrement pour réapprendre à l'organisme à atteindre ces intensités. Des coureurs ne le font qu'en course, mais il n'est pas possible de le répéter de nombreuses fois comme à l'entraînement. Quand ils sont capables de se l'infliger aussi à l'entraînement, c'est encore mieux. L'exercice à réaliser est celui de quatre ou cinq efforts maximaux de 30 secondes à une minute entrecoupés d'une dizaine de minutes de récupération pour reconstituer les réserves en glycogène (carburant issu des sucres contenu dans les muscles). C'est très dur. Atteindre de tels niveaux d'effort et de souffrance fait peur. Pour beaucoup de coureurs, le problème est qu'ils se sont bridés petit à petit parce qu'ils n'ont pas assez travaillé ces qualités. Sur une échelle de tolérance de la douleur allant de 1 à 10, à la base, on est tous capable de monter entre 9 et 10. Gilbert monte toujours à 10, mais certains ne peuvent plus dépasser 7-8 parce qu'ils n'ont pas habitué leur corps à le faire régulièrement. Il leur faut alors reformater leur mental, ce qui est très compliqué. D'où l'intérêt de travailler cette qualité dès les catégories de jeunes et de continuer par la suite à le faire régulièrement. »