

Dure reprise

C'est l'heure du premier entraînement après la coupure. Et de la désagréable impression de repartir de zéro. Deux coureurs témoignent.

C'EST UN JEUNE HOMME qui a quitté son domicile à vélo. Moins de deux heures plus tard, c'est un vieillard qui franchit le seuil de sa porte... Les doigts encore crispés, sûrement d'avoir serré trop fort le guidon - vieux réflexe qui marque des retrouvailles -, Romain Bardet n'a pas eu besoin des 140 caractères de Twitter en ce matin de novembre pour exprimer sur son smartphone toute l'ambivalence de ce qu'un coureur ressent à l'heure de la reprise : « Ce matin, j'ai repris l'entraînement avec un moral de vingt ans, mais à la première sudation, mon corps a vieilli de soixante ans. »

Les mauvaises sensations n'ont pas la délicatesse d'attendre avant de se manifester, elles s'inventent dès que le coureur se pose sur le vélo, devenu un corps étranger : « On a l'habitude de ne faire qu'un avec la machine, et là... C'est simple, j'ai l'impression qu'on a changé mes côtes ! Les muscles sont comme engourdis et je suis obligé de baisser un peu la selle, sinon je me sens trop haut par rapport à ma position de croisière. Je suis trop haut, trop long, trop raide... »

Vainqueur de la Coupe de France et, à ce titre, longtemps mobilisé sur le front des courses, Samuel Dumoulin évoque le même malaise : « Quand tu reprends ton vélo, tu te demandes sur quoi tu montes ! Tu as perdu tes repères, tu n'es plus très coordonné. Tu enfiles tes chaussures et tu te rends compte que tu n'as plus du tout de sensations au niveau des appuis. » Rien d'étonnant, selon le puncheur d'AG2R La Mondiale : « La position sur un vélo n'est pas naturelle. Les

muscles répondent aux besoins de l'homme debout. Dans les sports collectifs ou en athlétisme, on court, alors que nous sommes un sport assis. Le muscle ne travaille pas de la même manière et fonctionne contre ses intérêts premiers. Sur une course à étapes, quand c'est juste "vélo, massage, chambre", on devient super bien réglé dans notre registre musculaire. Au point que c'est la marche qui ne nous semble plus naturelle ! »

Flirter avec des frontières physiologiques, c'est le ground zero de tous les inconvénients potentiels : « On évolue à un niveau proche de nos limites, reprend Samuel Dumoulin, et, même si on a le potentiel, c'est quelque chose qui se cultive. C'est pour cette raison, d'ailleurs, qu'on s'entraîne toute l'année. Ça serait un peu trop facile que tout aille bien à la reprise ! »

UNE ÉCOUTE OBSESSIONNELLE DU CORPS

« Si la reprise est difficile, c'est signe que la coupure a été bonne, philosophe quant à lui Romain Bardet. L'organisme est habitué à faire des efforts toute l'année et on ne lui demande plus rien pendant trois semaines. Il lui faut un peu de temps pour se remettre à jour. On a l'impression que, pour tenir une intensité, on est trente pulsations cardiaques plus haut, ce qui est impossible très longtemps. J'ai fait une sortie de trois heures et la troisième heure était interminable. J'avais une perception de la difficulté comme si la durée était multipliée par deux : au bout de trois heures, j'étais comme au bout de

six heures normalement. »

C'est par le VTT que Bardet a lancé sa saison : « On a une grosse motivation pour reprendre mais on est vite rappelé à l'ordre : on se dit qu'on va faire deux heures bien, respecter les zones cardiaques pour ne pas taper trop haut tout de suite, mais pour respecter ce travail sur l'endurance fondamentale, on est arrêté sur un VTT ! »

Frédéric Grappe, docteur en physiologie du sport, jure que les premières sensations sont disproportionnées par rapport à la réalité physique : « Un coureur de haut niveau est dans une écoute obsessionnelle de ses sensations, et dès qu'il perd un peu, il pense que ça va prendre un temps pas possible pour revenir au niveau d'avant ! En plus, il est tellement habitué à se dépenser qu'il tourne très vite en rond, mais il pourrait sans problème couper plus longtemps. L'organisme du coureur est une pâte à modeler, avec une grande plasticité. Cette plasticité s'applique aux différents systèmes fonctionnels - cardio-vasculaire, neuromusculaire, cardio-respiratoire - et elle subit une forme de retour en arrière si elle n'est pas stimulée. Les systèmes ont déjà été excités les années précédentes, les connexions existent, tout est en place, il ne manque que les stimuli de l'entraînement. Il faut que la mécanique humaine se remette en "ligne de chaîne". Grâce à cette plasticité qui est propre à l'athlète, tout revient très vite ! »

Romain Bardet et les autres vont donc retrouver rapidement leur corps de vingt ans.

GILLES COMTE



Le Tour se gagne en

5 outils pour l'intersaison

Le coureur dispose d'outils variés pour sa préparation hivernale. Tour d'horizon avec l'aide de Frédéric Grappe, docteur en physiologie du sport.



HOME-TRAINER

Travail au chaud. Pour l'endurance, trois séances de 45' par jour (dont une à jeun le matin) équivalent à quatre heures sur route ! Une séance unique d'une heure permet de travailler des thématiques : vélocité, force max, explosivité... Les thématiques rendent moins rébarbatif le côté statique du home-trainer.



VTT

Travail « en réponse » au terrain : on n'est pas dans la contrainte des séries d'exercices, des efforts codifiés, autrement dit on travaille sans s'en rendre compte. Explosivité sur des petits développements, intensités soutenues, pilotage, équilibre : du boulot diversifié sans jamais avoir froid !



4000
LE NOMBRE MOYEN DE KILOMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT AVANT LA PREMIÈRE COURSE.

Boxe pour Bouhanni

NACER BOUHANNI est le fils d'un ancien coureur régional, Karim, qui s'est converti à la boxe. Lui a accompli le chemin inverse, mais il revient en hiver à un sport qu'il avait commencé à l'âge de six ans. La semaine passée, le sprinteur de FDJ.fr a suivi un stage de boxe de quatre jours à Bazeilles, dans les Ardennes.



Bazeilles (Ardennes), 15 novembre 2012. - Nacer Bouhanni voit des similitudes entre la boxe et le sprint.

Il existe une similitude entre la boxe et le sprint. Comme dans le sprint, il faut gérer sa montée d'adrénaline, maîtriser son impulsivité : si on donne tout sur 20, 30 secondes en boxe, on a du mal à finir le round et on risque d'aller au tapis. Au sprint, c'est pareil, si tu fais ton effort aux 250 ou aux 300 mètres alors qu'habituellement tu le fais aux 200, tu crées les conditions

de ton échec. La maîtrise du moment précis où tu dois lâcher ton agressivité, c'est en ça que les deux sports se ressemblent. En boxe - au sac ou au contact -, le cœur monte très rapidement ; ce n'est pas forcément nécessaire de travailler les intensités cardiaques à cette période de l'année, mais la boxe est un sport qui me passionne, c'est vraiment un plaisir. Pour un

sprinteur, c'est important aussi d'être bien gainé dans le haut du corps, contrairement au pur grimpeur qui ne cherche pas forcément de masse musculaire dans la partie supérieure pour une question de poids. La boxe me permet aussi de m'ouvrir à autre chose qu'au monde du vélo. Penser vélo du matin au soir n'est pas forcément très productif. >>>

G. C.

Ski de fond pour Coppel

JÉRÔME COPPEL, né à Arbusigny, un village de Haute-Savoie qui fait face au mont Salève, a commencé le ski de fond à sept ans, et intégré à quatorze la section sport-études du lycée du Mont-Blanc, au Fayet, où il faisait chambre avec Maurice Manificat, le meilleur fondeur français actuel. Aujourd'hui, le rouleur de Cofidis a toujours un besoin viscéral de skier.



Bessans (Savoie), 8 janvier 2012. - Jérôme Coppel lors du marathon de Bessans, qu'il a terminé 13^e.

Le ski de fond fait travailler le cœur. Aux premières sorties, ça peut être le piège ; il ne faut pas s'emballer. On a le cœur qui tape vite à cause du manque d'entraînement, de l'altitude, du fait que l'on est toujours un peu en prise sur des skis. Mais le gros avantage, c'est pour le gainage, le renforcement musculaire. Tout travaille : les épaules, l'arrière

des bras, les cuisses, les abdominaux, les lombaires... En cyclisme, ça me permet de bien tenir la position contre la montre, de ne pas avoir de mouvements parasites. Et surtout, ça m'évite d'aller me taper beaucoup d'heures en salle de muscu. Je trouve mon plaisir à me plier à l'effort dans un lieu sauvage, au milieu de la forêt. Enfin, ça me change du

vélo. De novembre à octobre, je ne pourrais pas ! Je viens des sports d'hiver et il faut que je retourne à la source ! On voit d'autres gens, un échange, c'est toujours profitable pour participer à quelques courses, mais plus avec l'état d'esprit d'avant, plus pour y gagner, mais seulement pour y trouver du plaisir >>>

G. C.



VÉLO DE ROUTE

Retravailler les trois positions :
1. Bien calé sur la selle pour l'endurance.
2. Aéro, tronc abaissé, avancé sur la selle.
3. En danseuse. L'idéal : être capable au 31 décembre de rouler cinq heures sans rentrer fatigué. Signe que le corps cycliste s'est remis en place. Il est prêt à monter en intensité.



VÉLO DE CYCLO-CROSS

Mélange parfait du vélo de route et du VTT. Bref, la rigueur du terrain avec des phases de récupération. Excellent pour la technique de pédalage : trop pousser sur la pédale = patiner ! Solution : alléger la poussée en tirant l'autre pédale vers le haut, arrondir le coup de pédale pour accrocher le sol.



LE PIGNON FIXE

Avec l'inertie de la pédale, le pignon fixe - absence de roue libre - oblige à remonter le talon, à avoir une cheville souple. Sur un parcours vallonné, le coureur travaille en « force max » quand il monte, et en « hyper vélocité » quand il descend. G. C.



« OUILLEWAAA » L'intitulé à la sauce franc-comtoise que Thibaut Pinot a donné à sa troisième sortie d'entraînement - 59 km autour de Besançon - sur Strava, un réseau social qui permet aux cyclistes de faire partager leurs circuits.



3
LE NOMBRE
DE SEMAINES
sans vélo pour une
majorité de coureurs
pendant l'hiver.

70
EN
POURCENTAGE,
la part des sports
« annexes » au début de
la reprise, comme la
natation, la course à pied,
la musculation, le ski de
fond, le swiss ball... Les
30 % restants se
partagent entre les
différentes formes de
vélo : VTT, cyclo-cross,
etc. Progressivement, la
tendance s'inverse.

Photos : Tim De Waele/
TDWsport,
Stéphane Mantey,
Christophe Calais
et Stéphane Reix/L'Équipe

« J'ai pris douze kilos en douze semaines »

BERNARD HINAULT n'aimait pas l'entraînement, mais le quintuple vainqueur du Tour a appris à se faire violence après une expérience hivernale désastreuse en 1976.

Bernard Hinault est en voiture quand il reçoit notre appel, de retour d'une réunion. Rares sont les journées où le Breton n'est pas sollicité. Récemment, il était invité à Curaçao (Antilles néerlandaises), où quelques-uns des meilleurs pros séjournent chaque année en contrepartie d'un critérium. Bernard Hinault a eu ainsi l'occasion de voir à quel point les coureurs d'aujourd'hui restent affûtés quelle que soit la période de l'année. Au téléphone, le « Blaireau » nous dit : « Attends, je me gare. J'ai Bluetooth, mais je préfère m'arrêter. Le sujet m'intéresse. »

« VOUS AVEZ TOUJOURS proclamé haut et fort que le Tour se gagnait en hiver... Pourquoi ? »

« Parce que j'ai eu l'occasion de faire l'erreur ! En 1976, j'ai pris douze kilos en douze semaines et, en douze semaines, il a fallu que je les perde ! Tu ne fais pas deux fois la connerie. Ce qui était bien, dans un sens, c'est que j'ai commis cette bêtise à vingt ans. J'ai mesuré toute la difficulté de perdre du poids. »

Concrètement, qu'étaient vos hivers après ça ?

« Moins tu prends de poids pendant l'hiver, moins tu puises dans tes réserves pour revenir dans une condition acceptable. Pour ne pas prendre plus de deux ou trois kilos, tu n'as pas d'autres choix

de te l'entraîner. Il faut refaire tes muscles (sic) et aussi d'autres muscles que tu ne travailles peut-être pas assez pendant la saison, comme les abdominaux, les dorsaux ou encore les muscles du cou puisque, sur un vélo, la tête est suspendue dans le vide. Il est important aussi de travailler la souplesse du corps par le stretching. »

Vous n'aviez pourtant pas la réputation d'être un foudre de guerre en matière d'entraînement...

« Justement, après mon expérience désastreuse de 1976, j'ai compris que ce n'était surtout pas en hiver, hors période de courses, que j'allais faire l'économie de l'entraînement... »

J'ai le souvenir d'une photo dans le magazine Miroir du cyclisme où, au départ de Paris-Nice, Giuseppe Saronni, Stephen Roche et vous aviez le maillot anormalement tendu... Aujourd'hui, les coureurs sont secs dès janvier.

« Fin novembre, ils sont déjà en stage ! Entre la science actuelle de l'entraînement et celle d'il y a trente ans, c'est un monde d'écart ! Ne serait-ce que sous l'angle de la diététique. D'autre part, il n'y avait pas de compétitions en janvier à mon époque. Désormais, tu entames ta saison en Australie, au Tour Down Under, ou au Qatar et à Oman. Même

si tu n'es pas là pour gagner, ça te fait mal à la gueule quand tu as un peu trop de poids. Moi, j'ai toujours visé autour du 15 avril pour un retour en forme, à cause de la Flèche Wallonne et de Liège-Bastogne-Liège que j'aimais bien.

Après, c'était plein pot jusqu'au mois d'octobre. Mais attention, hein, ça ne voulait pas dire que tu n'étais pas capable de gagner des courses avant : j'ai gagné le Critérium International, le Tour de Corse...

Les entraînements sont aujourd'hui régulés par les ordinateurs, les SRM (capteurs de puissance). Auriez-vous aimé ce cyclisme-là ?

« Je n'en sais rien. La seule chose que je sais, c'est que, quand tu dois gagner, tu ne t'occupes pas du SRM, il faut se mettre la tête dans le cul. Le coureur doit être capable de travailler de temps en temps sans ses appareils ! C'est son corps qui doit lui parler, c'est son corps qui doit lui dire : "Je suis fatigué" ou bien "Je pète le feu". Pas la machine ! »

Beaucoup de coureurs optent pour trois semaines sans vélo en hiver. Trop peu pour se régénérer à votre avis ?

« Ben moi, c'était à peine quinze jours ! Et encore, je ne touchais pas le vélo mais j'allais au ski : ski de fond, ski de descente... Il vaut mieux faire trois ou quatre coupures de huit jours dans la saison, car tu ne perds rien en huit jours. En trois semaines, tu commences déjà à perdre de la masse musculaire. »

Quelles étaient les autres grandes règles que vous respectiez en hiver ?

« J'avais adopté le principe de caler toutes les sollicitations, les récompenses, sur huit jours à Paris. C'était comme huit jours de vacances. Après, c'était fini : je retournais à mon entraînement, à mon bien-être, à la vie au plein air. »



Bernard Hinault et l'équipe Gitanes à l'entraînement en janvier 1977.

hiver

Après quelques semaines de coupure, les coureurs ont déjà repris l'entraînement. C'est pendant l'intersaison que se préparent les rendez-vous de l'été.

Comment Contador construit sa saison

Alberto Contador bâtit déjà le programme qui pourrait le mener à une troisième victoire dans le Tour. Décryptage avec Philippe Mauduit, directeur sportif de Saxo Bank.

LE TEMPS DE L'ÉCOUTE

L'équipe Saxo est actuellement en stage pour quinze jours à Grande Canarie, une île d'Espagne. Ce séjour, appelé « team building », est important dans la construction du calendrier, à travers les entretiens individuels avec les coureurs. « Mais dès Québec-Montréal (les classiques canadiennes auxquelles participait Contador les 13 et 15 septembre dernier), Alberto avait dans la tête ce qu'il voulait faire en 2014, explique Philippe Mauduit. Traditionnellement, on attendait novembre pour en parler, mais là, sa saison 2013 (4^e du Tour) l'a poussé à analyser ce qui n'avait pas fonctionné et à se projeter dans l'avenir. Très tôt, il est venu vers nous avec ses idées, ses arguments. »

LA GESTION DES CONTRAINTES

Le talon d'Achille d'Alberto Contador est bien connu, c'est son allergie au pollen. Un vrai problème, dans la mesure où la gêne profonde intervient à un moment charnière de la saison, quand le calendrier bascule des grandes courses d'un jour aux épreuves par étapes majeures, d'où une préparation au Tour qui se resserre : « Alberto est véritablement handicapé par tout ce qui est pollen, graminées, indique Philippe Mauduit. Par conséquent, fin avril, début mai, tu n'as pas intérêt à lui prévoir de grosses charges de travail en courses. Au contraire, il va plutôt aller dans des endroits en montagne où la nature va le laisser tranquille. L'allergie ne l'empêche pas d'aller bosser, il faut juste s'adapter. »

LA PLACE DE LA PSYCHOLOGIE

La logique voudrait que l'approche sportive du Tour pour un favori soit linéaire, progressive. Une montée en puissance lisse et implacable. Seulement, sport et logique font mauvais ménage. « C'était l'option choisie en 2013, reconnaît Philippe Mauduit. Mais elle ne colle pas à la physiologie, à la psychologie d'Alberto. Les années précédentes, il se fixait des objectifs très précoces, comme Paris-Nice (9 au 16 mars 2014), le Tour du Pays Basque (7 au 12 avril). On va se réorienter vers un schéma plus classique. Certains coureurs, comme Alberto, ont besoin de

quelque chose de plus cyclique, avec une grosse période de travail, un pic de forme, une période de décompression, une nouvelle phase de travail, un deuxième pic de forme... C'est très lié aux stimuli mentaux du coureur. Si tu ne comprends pas ça, tu as toutes les chances de te loupier. »

UN CALENDRIER À AJUSTER

Alberto Contador a une idée précise du programme qu'il recherche en 2014. Pour autant, certaines lignes de front risquent de bouger. « On ne connaît toujours pas le parcours de Paris-Nice par exemple, argumente Mauduit. Avant de s'engager sur une course, on aime savoir sur quel terrain on va danser ! Est-ce qu'on fait Milan-San Remo (23 mars) puis le Critérium International (29-30 mars) ou le Tour de Catalogne (24-30 mars) ? La question est toujours en suspens. Ça ne représente pas tout à fait les mêmes charges de travail, mais il y a des choses intéressantes à aller chercher des deux côtés. Le seul paramètre finalement fixe, c'est le découpage entre les périodes de course, de repos, de travail en montagne. »



20

EN
POURCENTAGE,
la perte pendant la trêve
du niveau de force en
endurance.

ATTENTION AU FROID !

VOULOIR ROULER à tout prix quand il fait froid peut avoir des effets délétères selon Frédéric Grappe (docteur en physiologie du sport) : « Évidemment, on se sent courageux d'affronter le froid, mais rouler en grelottant sur le vélo peut avoir des répercussions plus tardives. Trop de coureurs le font et ils se dégringolent. Ils sont crispés (et la crispation due au froid entraîne la crispation liée au pilotage), ils ne sont pas déliés et c'est la cause de tendinites qui surviennent plus tard. C'est pour ça que, quand il fait très froid, il vaut mieux s'orienter vers le VTT, le cyclo-cross ou le home-trainer. »

EXPRESSO

LES BASQUES ESPÈRENT ENCORE

La fondation Euskadi, privée du sponsoring d'Euskaltel et donc incapable de poursuivre en World Tour, a l'intention de solliciter une licence d'équipe Continental (Troisième Division). Champion olympique en 2008, Samuel Sanchez reste à ce jour sans équipe mais est approché par l'équipe colombienne Coldeportes.

D'ALMEIDA ET PERSIV AU MEXIQUE

Grégory Baugé, blessé, ne participera pas aux épreuves de sprint de la manche de Coupe du monde qui aura lieu du 5 au 7 décembre à Aguascalientes, au Mexique. Ont été sélectionnés François Pervis, qui ambitionne à cette occasion un record du monde sur 200 m, voire sur le kilomètre, ainsi que Michael D'Almeida et le jeune Julien Palma.

OFFRE VALABLE 3 SEMAINES

OFFRE FLASH

2 MOIS D'ABONNEMENT POUR 50€ SEULEMENT

SOYEZ LE PREMIER À ENTRER DANS LES COULISSES DE L'ACTUALITÉ SPORTIVE !

L'ÉQUIPE TOUS LES MATINS PAR PORTEUR SPÉCIAL* AVANT 7H30 DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES 6 JOURS SUR 7. L'ÉQUIPE TOUS LES SAMEDIS



BULLETIN D'ABONNEMENT

* À renvoyer sous enveloppe non affranchie à : L'Équipe, Librairie régionale 60892 - 93409 Saint-Ouen cedex.

Oui, je souhaite profiter de cette offre exceptionnelle pour recevoir L'Équipe tous les jours (du lundi au samedi) et L'Équipe Magazine chaque samedi chez moi pendant 2 mois au tarif exceptionnel de 50 € seulement. J'ai bien noté que mon journal sera déposé dans ma boîte aux lettres avant 7h30 du lundi au samedi et avant 8h30 les jours fériés.

M. M^{me} M^{lle} Nom _____

Prénom _____ Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Bât _____ Escalier _____ Digicode _____ N° boîte aux lettres _____

Nom inscrit sur la boîte aux lettres (si différent de celui de l'adresse) _____

Clé spéciale pour accéder à la boîte aux lettres OUI NON

Tél. _____

e-mail _____

Je règle 50 € par :

Carte bancaire.

N° _____

Expire à fin _____

Ajoutez les 3 derniers chiffres au dos de votre CB figurant dans le pavé des signatures _____

Date _____ Signature obligatoire : _____

Chèque bancaire à l'ordre de SAS L'ÉQUIPE.

Votre abonnement par portage débutera dans un délai de 15 jours, le temps que notre porteur vérifie que votre boîte aux lettres est accessible.

*Offre valable dans un délai de 3 semaines à partir de la date de parution et réservée aux nouveaux abonnés habitant une zone livrée par portage en Île-de-France et certaines communes des départements 09, 13, 31, 32, 34, 66, 67, 68, 69, 74, 76, 81, 82 (liste complète au 01 70 49 35 35). Si votre adresse n'est pas éligible aux livraisons par porteur, votre journal sera acheminé par voie postale. Vous pouvez acquiescer les exemplaires de L'Équipe en semaine pour 1,10 €, les lundis pour 1,20 € et 2,10 € le samedi avec L'Équipe Magazine. Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, nous vous informons que les renseignements communiqués sont indispensables au traitement de votre commande et que vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au service clientèle de L'Équipe : L'Équipe 69 / 73 bd Victor Hugo - 93585 Saint-Ouen. abo@lequipe.fr