Entraînement

AUGMENTEZ LA C

Travailler le rythme vous permettra de mieux finir vos courses ou cyclos. Voire de vous immiscer dans un bon coup.

> ALEXANDRE ROOS et FRED GRAPPE

CHAQUE WEEK-END, AVEC VOTRE BON PETIT MOTEUR DIESEL, vous bouclez sans problème votre cyclo. Quels que soient le parcours, le kilométrage, la météo, votre humeur, vous êtes tranquillement à l'arrivée. Et même pas dans un sale état. Alors pourquoi ne pas songer à pimenter tout cela d'une petite accélération dans la dernière heure de course, d'un emballement dans le final, voire d'une échappée avec quelques camarades ? Pour ce faire, il va falloir travailler votre rythme. Petit aperçu de la marche à suivre.

CADENCE DE PÉDALAGE

Pour pouvoir finir votre cyclo sur les chapeaux de roues, pas de miracle, il va falloir faire tourner vos jambes. La première étape, pour pouvoir travailler correctement, est donc de vous munir d'un cardiofréquencemètre avec une option capteur de cadence de pédalage. Pour la cadence en elle-même, il n'y a pas de nombre d'or à atteindre. Frédéric Grappe, entraîneur de la FDJ, préconise de travailler autour de 90 tours/minute (+/- 5) et entre 80 et 90 % de sa fréquence cardiaque maximale. Matthieu Nadal, entraîneur au pôle Espoir de Franche-Comté, estime que « si on n'est pas habitué, autour de 80 tours/minute, déjà, ce ne sera pas évident. Sur un an, en travaillant bien, on va pouvoir gagner 10 à 15 tours/minute. »

La première erreur à ne pas commettre est d'utiliser un trop grand développement. « Il faut trouver la vitesse par la cadence de pédalage et non par la force », précise Matthieu Nadal. Frédéric Grappe détaille : « Si on emmène trop gros, la cadence sera trop faible, et inversement. Quand on est dans une intensité trop basse, on dit qu'on est décalé à gauche, on travaille l'endurance fondamentale. Dans une intensité trop haute, décalé à droite, on est en travail aérobie, au seuil. » Mais donc pas dans une séance de rythme.

DERRIÈRE SCOOTER ? SEUL ? EN GROUPE ?

Une fois que vous avez trouvé le braquet adéquat, comment procéder pour acquérir du rythme ? Courir derrière derny ou scooter est une option souvent privilégiée, notamment chez les professionnels. « Sur un petit circuit

Rouler derrière scooter pour acquérir du rythme est une solution adoptée par de nombreux professionnels, comme ici Sébastien Chavanel.

STÉPHANE REIX

DENCE !

vallonné, on peut courir pendant une minute à côté du scooter, le plus vite possible, en essayant même de le dépasser, puis quatre minutes derrière, sur un tempo proche du seuil, explique Matthieu Nadal. Un bon coureur pourra le faire 6-7 fois, un excellent 8-9 fois. »

Bien sûr, tout le monde n'a pas à sa disposition un scooter pour ses sorties. Si vous êtes seul, il existe également des solutions. Frédéric Grappe : « Il faut être concentré, sentir que, sur chaque tour de pédale, on entretient la puissance. Mais il ne faut pas travailler qu'en regardant les pulses, parce que dès qu'il y a une montée, par exemple, le pouls est décalé par rapport à la réalité de l'effort. Donc, il faut également écouter ses sensations. D'ailleurs, le mieux est de trouver un parcours où l'on peut rouler quinze minutes sans stop, ni feu rouge, ni trop grosses montées. On peut fractionner – 2 × 10 minutes, puis 2 × 15, 3 × 15, 2 × 20, 3 × 20… –, en récupérant en intensité moyenne, sur une durée soit équivalente au temps de travail, soit légèrement inférieure. Le but est d'arriver à faire une heure tout seul sur un travail de rythme. »

ASPECT LUDIQUE

Le même type d'exercices peut évidemment aussi être produit en groupe. « Dans un petit groupe de quatre à neuf coureurs, on prend les relais, poursuit Frédéric Grappe, l'objectif étant d'entretenir la vitesse et le niveau de puissance sans redescendre trop bas et en tenant le plus longtemps possible. Il faut faire cela au minimum pendant quinze minutes, de deux à quatre fois, avec un temps de récupération d'une dizaine de minutes à chaque fois. »

Matthieu Nadal met en avant l'aspect ludique. « On fait deux groupes de quatre qu'on met à 100 mètres de distance, détaille-t-il. Un du groupe de derrière doit aller chercher celui de devant et, dans le même temps, un du groupe de devant se laisse décrocher pour rejoindre l'arrière. On fait cela pendant 30 à 45 minutes à allure i3 (85 à 92 % de la fréquence max), avec des pics en i5 (supérieure à 96 %) pour simuler des attaques. On peut également faire des jeux dérivés de la piste, comme la course à l'américaine. Sur des faux plats montants, on passe le relais, puis on repart à 0 et il faut relancer sans changer de braquet. Dans une côte, ce n'est pas évident. Tout cela permet de faire des sorties de 2 à 3 heures avec des plages de travail sans voir le temps passer. »

Mais attention, il faut adopter une position aérodynamique sur ce type d'exercices. Mains en bas, coudes fléchis. « Dans cette position, la tête devient un poids important, d'où, quand on n'est pas habitué, des douleurs au niveau de la nuque, constate Frédéric Grappe. Donc, il y a automatiquement un travail musculaire supplémentaire. »

ANTISECHE

1 Trouvez le bon développement : il vous faut déterminer le braquet adéquat qui vous permettra d'adopter votre cadence de pédalage optimale. Sinon, vous risquez de vous trouver dans une zone qui ne vous permettra pas de travailler le rythme.

2 Travaillez en fractionné : alternez les périodes d'effort à cadence optimale et entre 80 et 90 % de votre fréquence maximale, et de récupération. Adoptez une position « aéro » : mains en bas et coudes fléchis.

3 Concentrez-vous : la concentration est la clé. Sur chaque coup de pédale, il faut que vous ayez l'impression de transmettre le même niveau de puissance.

OBJECTIF

Tenir une heure en travail de rythme. Si vous arrivez à une heure seul, vous êtes paré. Sur une course de plusieurs heures, cela vous permettra de vous glisser dans une échappée ou de placer une attaque dans le final.