

**CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LE TOUR DU MONT BLANC 2024**

**FIG. 1: OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT**

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					Objectifs de l'entraînement	Raisonnement			
				1	2	3	4	5					
Nov	37	Préparation (Polarisé)	P1						<p><b>Il ne s'agit pas d'un programme, mais d'un plan cadre et d'un ensemble de lignes directrices. Il vous appartient de réfléchir mûrement à ce qui est le plus approprié pour vous. Ce document doit être lu avec les explications plus détaillées fournies dans le Guide d'Entraînement (à télécharger au même endroit).</b></p> <p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soyez régulier : visez un entraînement de 10 à 15 heures par semaine en moyenne.</li> <li>2. Développez votre endurance aérobie : augmentez progressivement votre sortie longue hebdomadaire jusqu'à 6 à 7 heures, en roulant à faible intensité (en dessous du premier seuil de lactate LT1).</li> <li>3. Développez votre capacité à brûler les graisses en modérant votre consommation de glucides et en évitant de manger pendant les 2-3 premières heures d'une longue sortie. Évitez de manger pendant toutes les sorties de moins de 2h.</li> <li>4. Visez une répartition de l'intensité d'entraînement polarisée, 90/10 faible intensité/haute intensité</li> <li>5. Faites une séance en haute intensité par semaine</li> <li>6. Assurez-vous de bénéficier d'une récupération adéquate. Surveillez votre FC au repos et votre HRV (variabilité de la fréquence cardiaque) pour guider votre décision concernant les séances longues ou à haute intensité.</li> <li>7. Incluez des exercices pour améliorer vos compétences techniques, par exemple en descente, en virage, etc.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préparation physique générale: 2 séances/semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Complétez occasionnellement avec d'autres sports: marche, footing, natation, etc.</li> </ol>	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La régularité est essentielle si vous voulez progresser.</li> <li>2. L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante que vous devez développer. Si vous roulez trop fort, vous vous fatiguerez trop pour trop peu de bénéfices.</li> <li>3. L'amélioration de la capacité à brûler des graisses vous permettra de conserver le glycogène dans vos muscles et de rouler plus fort pendant plus longtemps.</li> <li>4. Il a été démontré qu'une distribution polarisée de l'intensité d'entraînement est plus efficace que les alternatives, pendant la phase de préparation.</li> <li>5. Une séance à haute intensité par semaine vous aidera à augmenter votre puissance même aux durées plus longues, ainsi que votre tolérance de la douleur</li> <li>6. On devient plus fort pendant la récupération, PAS pendant l'entraînement. L'entraînement à haute intensité n'apporte que peu ou pas de bénéfices lorsque votre HRV est inférieur aux niveaux normaux.</li> <li>7. C'est le meilleur moment pour développer les compétences techniques.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Des exercices en salle pour améliorer le gainage ainsi que la musculature des jambes augmenteront votre performance sur le vélo.</li> <li>2. Le maintien de la souplesse est essentiel pour pédaler efficacement et éviter les blessures.</li> <li>3. Faire du footing ou de la natation de temps en temps utilise vos muscles différemment, combat l'ennui et contribue à la forme physique générale.</li> </ol>			
	36												
	35												
	34												
Déc	33												
	32												
	31												
	30												
Jan	29												
	28												
	27												
	26												
Fév	25												
	24												
	23												
	22												
Mars	21												
	20												
	19												
	18												
Avr	17												
	16												
	15												
	14												
Mai	13	Pré-compétition (Polarisé)	PC1						<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 7-8h en juin.</li> <li>2. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine.</li> <li>3. Semaine de récupération: réduisez la charge d'entraînement de 50%</li> <li>4. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress</li> </ol>	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance. Evitez l'intensité (pour éviter un excès de fatigue)</li> <li>2. Une ou deux sorties faciles dans la semaine peuvent aider à la récupération</li> <li>3. La vraie récupération toutes les 2 à 3 semaines est essentielle pour encaisser la charge d'entraînement</li> <li>4. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La physique générale et la souplesse restent indispensables</li> <li>2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation</li> <li>3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.</li> </ol>			
	12												
	11												
	10												
Juin	9												
	8												
	7												
	6												
Juil	5		Compétition	PC3								<p>Période d'affûtage: réduire le volume par 25% 2 ou 3 semaines avant et par 50% pendant la dernière semaine.</p>	<p>Réduire la fatigue : augmenter la fraîcheur tout en maintenant la forme</p>
	4												
	3												
	2												
	1												

\* Votre volume d'entraînement peut être calculé en heures. Ici, 5 représente le maximum (ce qui pourrait être de 12-15h) et 1 représente le minimum (ce qui pourrait être 4-5h)

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					La semaine d'entraînement « type ».
				1	2	3	4	5	
Nov	37	Préparation (Polarisé)	P1	1	2	3	4	5	<p>Les entraînements sont présentés par ordre de priorité : <b>faites d'abord les premiers</b>. Ne faites une séance d'entraînement de haute intensité que le jour où vous vous sentez en forme et prêt (idéalement, vous devriez contrôler cela en mesurant votre RHR (Resting Heart Rate) et votre HRV (Heart Rate Variability) tôt le matin).</p> <p><b>CYCLE DE PRÉPARATION</b>  <b>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ (POLARISÉ 90/10)</b>            1. Longue sortie à faible intensité, commençant à 2 à 3 heures et progressant à 6 à 7 heures, avec montées. Au moins pour les 2 à 3 premières heures, cette sortie devrait sembler facile.            2. 2ème sortie à faible intensité 2 à 3 h, progressant à 3 à 5h (travail sur les faiblesses techniques)            3. Séance courte d'intervalles p.e. 8 x [1'15 – 4'11] ou type Tabata 3 x [12 x 20" dur/10" facile ou 30" dur/15" facile], avec 5' entre les blocs. Échauffez-vous bien pendant <u>au moins</u> 15' avant.            4. 3ème sortie à faible intensité 2-3 h            5. Sortie de récupération 1hr</p> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b>            1. Sortie à faible intensité, commençant à 1-2hrs et progressant à 2-3hrs            2. 2ème sortie à faible intensité, 1-2 h            3. 3ème sortie à faible intensité, 1-2 h</p> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b>            1. Séance en salle, surtout axé sur le gainage et les jambes. Deux fois /semaine. Faites-vous conseiller par un spécialiste.            2. Étirements (p.e. Pilates or Yoga). Deux fois /semaine</p> <p><b>CYCLE DE PRÉ-COMPÉTITION</b>  <b>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</b>            1. Longue sortie à faible intensité, 6 à 7h, en augmentant progressivement jusqu' à 10h (voire même 11h) en une seule sortie, avec du dénivelé            2. 2ème sortie longue à faible intensité, 3 à 4h, jusqu'à 5 à 6h avec du dénivelé            3. Sortie de récupération 1-2hrs (terrain plat)            4. Deuxième sortie de récupération 1-2hrs (terrain plat)</p> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b> : Comme ci-dessus en période de préparation</p> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b>            Étirements (p.e. Pilates ou Yoga) 2/ semaine  <b>GENERAL</b>: Maximisez votre sommeil en temps et en qualité; assurez-vous une nutrition de haute qualité: réduisez au minimum les voyages et le stress</p> <p>Affûtage progressif sur deux voire trois semaines pendant lesquelles vous réduirez le volume de 50%.            Prévoir d'arriver aux Saisies 2-3 jours en avance.</p>
	36			1	2	3	4	5	
	35			1	2	3	4	5	
	34			1	2	3	4	5	
Déc	33		P2	1	2	3	4	5	
	32			1	2	3	4	5	
	31			1	2	3	4	5	
	30			1	2	3	4	5	
Jan	29		P4	1	2	3	4	5	
	28			1	2	3	4	5	
	27			1	2	3	4	5	
	26			1	2	3	4	5	
Fév	25		P4	1	2	3	4	5	
	24			1	2	3	4	5	
	23			1	2	3	4	5	
	22			1	2	3	4	5	
Mars	21	P5	1	2	3	4	5		
	20		1	2	3	4	5		
	19		1	2	3	4	5		
	18		1	2	3	4	5		
Avr	17	PC1	1	2	3	4	5		
	16		1	2	3	4	5		
	15		1	2	3	4	5		
	14		1	2	3	4	5		
Mai	13	PC2	1	2	3	4	5		
	12		1	2	3	4	5		
	11		1	2	3	4	5		
	10		1	2	3	4	5		
Juin	9	PC3	1	2	3	4	5		
	8		1	2	3	4	5		
	7		1	2	3	4	5		
	6		1	2	3	4	5		
Juil	5	Compétition	1	2	3	4	5		
	4		1	2	3	4	5		
	3		1	2	3	4	5		
	2		1	2	3	4	5		
	1		1	2	3	4	5		

\* Votre volume d'entraînement peut être calculé en heures. Ici, 5 représente le maximum (ce qui pourrait être de 12-15h) et 1 représente le minimum (ce qui pourrait être 4-5h)