

Le Tour du Mont Blanc : guide d'entraînement

Mise à jour : novembre 2023

« La cycloportive la plus dure au monde », l'iconique **Tour du Mont Blanc** est une boucle à travers les trois pays qui entourent la plus haute montagne d'Europe : la France, la Suisse et l'Italie. Le parcours inclut sept cols majeurs : les Montets, la Forclaz, Champex, le col du Grand Saint-Bernard, le col du Petit Saint-Bernard, le Cormet de Roselend et enfin Les Saisies, pour un total de 328 km et pas moins de 8 400 m de dénivelé. Ce sont des chiffres énormes et il ne faut pas prendre l'épreuve à la légère.

Le Tour du Mont Blanc est l'une des rares épreuves au cours de laquelle de nombreux participants se demandent sérieusement s'ils pourront terminer. Selon les conditions météorologiques, jusqu'à 50 % des coureurs qui prennent le départ n'atteindront pas la ligne d'arrivée. L'épreuve est avant tout un défi d'endurance, et bien que tous les participants soient chronométrés, il n'y a pas de classement officiel et tous les arrivants reçoivent un certificat "Gold" bien mérité.

1. Que faut-il pour réussir à terminer cette épreuve ?

Le départ est donné à 5 heures du matin et la ligne d'arrivée ferme à minuit. En fonction de votre niveau, il vous faudra donc entre 12 et 19 heures pour terminer le Tour du Mont Blanc dans les temps. Le défi est au moins aussi mental que physique, sinon plus. Vous devrez probablement rouler jusqu'à vos limites, puis aller encore plus loin, vivre des moments d'euphorie suivis de moments de désespoir, découvrant des profondeurs de caractère que vous ne pensiez peut-être pas posséder. La plupart des concurrents songent à s'arrêter dans les moments difficiles et pourtant ils parviennent à trouver la détermination dont ils ont besoin pour continuer.

Une telle épreuve devrait être préparée sur plusieurs années. Si vous êtes récemment arrivé dans le cyclisme en général, nous vous recommandons d'accumuler de l'expérience sur des épreuves plus courtes avant d'aborder le Tour du Mont Blanc. Nous vous conseillons, même si vous êtes déjà un sportif aguerri en bonne condition physique, de parcourir un minimum absolu de 5 000 km avec au moins 50 000 m de dénivelé l'année précédente. La grande majorité des participants parcourent au moins deux fois sinon quatre fois ces distances et dénivelés.

Alors, comment se préparer au mieux pour le TMB ?

Pour répondre à cette question, regardons les exigences de l'épreuve. Du début à la fin, le parcours de 338 km est une succession constante de montées et de descentes avec très peu de plat. La majorité des longues ascensions ont une pente moyenne variant autour de 6-7%, mais le col de Champex est plus dur, avec 10,5 km à 8,2% dont quelques longues sections à 10%. La plus longue ascension, le col du Grand Saint Bernard (depuis Orcières), est de 24,8 km et 1 580 m de dénivelé, avec les 6,5 derniers km au-dessus du tunnel à près de 9%.



Profil du Tour du Mont Blanc

La météo est un impondérable majeur sur ce parcours, et peut transformer une épreuve extrêmement difficile en une galère terrible si vous n'êtes pas préparé ou si vous n'avez pas les vêtements appropriés. Des températures élevées peuvent être aussi difficiles pour certains à supporter que de fortes pluies ou même de la neige et le risque d'hypothermie qui en résulte. Même s'il ne pleut pas, vous pouvez vous attendre à des températures variant de $\sim 0^{\circ}\text{C}$ à $\sim 30^{\circ}\text{C}$ tout au long de la journée.

Les coureurs qui réussissent le mieux au Tour du Mont Blanc ont les caractéristiques suivantes en commun :

Exigences physiologiques

- Une exceptionnelle endurance aérobie
- Un rapport poids / puissance le plus élevé possible
- Une bonne capacité à brûler des graisses au lieu du glycogène pendant les montées
- Une bonne capacité à récupérer sur les descentes après les efforts sur les montées

Exigences psychologiques

- Savoir se discipliner et rester à l'allure optimale dans les montées - en acceptant de laisser partir les autres plus rapides... quitte à les retrouver plus loin !
- Être capable de tolérer de longues périodes de douleur et d'inconfort
- Rester positif et savoir faire face aux moments difficiles et gérer les pensées négatives
- Rester concentré, motivé et lucide pendant tout le temps nécessaire pour terminer, même en situation de fatigue importante

Exigences techniques

- Une excellente capacité à grimper, sur des distances longues et des pourcentages variés
- Une excellente technique en descente et dans les virages
- La capacité à s'alimenter sur le vélo, avec un choix nutritionnel efficace pour ce parcours long et exigeant
- La capacité à changer ses vêtements sur le vélo, ou au moins à les ajuster en fonction de la température

Il est certainement possible d'atteindre la ligne d'arrivée du Tour du Mont Blanc sans être « excellent » sur tous ces critères. Mais cela vous prendra plus de temps... Chaque critère est important et votre combinaison particulière déterminera votre performance globale, voire votre capacité à atteindre le but.

Avant de décider des détails de votre plan d'entraînement **personnel**, il vous faut d'abord passer du temps à analyser vos capacités actuelles par rapport à la liste des exigences de l'épreuve pour identifier vos forces et vos faiblesses.

Pour une performance optimale le jour de l'épreuve, vous devez non seulement continuer à développer vos points forts, mais également travailler vos points faibles.

Par exemple, si la descente est l'un de vos points faibles, vous risquez de perdre plusieurs minutes à chaque descente. Le temps perdu pourrait facilement s'élever à une heure voire même à une heure et demie sur l'ensemble du parcours, vous coûtant ainsi vos chances de devenir Finisher. C'est dommage, car descendre vite est une technique qui s'apprend et qui ne coûte rien en énergie !

Données de référence

Les caractéristiques mentionnées ci-dessus sont essentiellement qualitatives. Dans cette section, nous fournissons quelques mesures quantitatives de ce à quoi vous allez vous confronter.

Durée totale du parcours (hrs)	Temps total des montées (hrs)	VAM ¹ (Vertical Ascent Mètres/heure)	W/kg (sur les montées pendant le TMB)
12	7.5-8	~1100	~3.9
16	10.5-11.5	~750	~2.4
19	13-14	~600	~1.9

Ces données ne peuvent vous guider qu'approximativement, car le temps réel nécessaire dépend également de la capacité à descendre du coureur, ainsi que des temps d'arrêt aux ravitaillements ou ailleurs. Néanmoins, ces données de performance constituent une référence utile. En particulier, si vous n'êtes pas en mesure de faire l'ensemble des montées à une VAM moyenne supérieure à environ 600 m/h, vous devrez descendre rapidement et passer très peu de temps à l'arrêt si vous voulez terminer dans les délais.

2. Votre plan d'entraînement : les principes

Le meilleur plan d'entraînement pour vous est celui qui a été conçu en tenant compte de vos besoins et qui est constamment adapté à vos besoins lorsqu'ils changent au cours de la préparation (comme c'est toujours le cas...). Vos besoins sont déterminés par vos forces, vos faiblesses, vos objectifs, votre contexte personnel et vos contraintes.

Un coureur très fort qui prévoit de finir en moins de 14 heures a besoin d'un plan différent de celui d'un coureur qui aura du mal à finir en 19 heures.

Un plan générique pour tout le monde risque fort de ne pas être optimal, voire inutile. C'est la raison pour laquelle nous n'en proposons pas. Le plan que nous vous proposons ci-dessous est avant tout un cadre et des recommandations que vous devriez adopter et adapter selon vos besoins. Notre objectif est de vous donner les moyens de bien réfléchir au processus et de prendre la responsabilité de votre propre préparation.

CEPENDANT, ceci n'est pas un livre et nous ne pouvons pas expliquer ici toutes les nuances et les variations individuelles inhérentes à l'entraînement. Nous vous encourageons donc vivement à utiliser ce document comme un aide-mémoire de ce qui pourrait être important, puis à faire vos propres recherches sur la manière de l'appliquer, ou à trouver un coach pour vous aider.

Les principes clés d'un plan d'entraînement efficace pour le Tour du Mont Blanc sont :

1. **Faire du Tour du Mont Blanc une priorité.** Cela devrait aller de soi, mais si vous voulez bien réussir l'épreuve, vous devez vous engager à faire un effort sérieux de préparation. Notre plan suppose que vous vous entraînez 10 à 15 heures par semaine en moyenne pendant la période allant de novembre à fin mars, puis jusqu'à 20 heures par semaine en moyenne pendant les trois derniers mois avant l'épreuve.

¹ La VAM est une mesure extrêmement utile de la performance dans les montées, en particulier si vous n'avez pas de capteur de puissance. Elle est facilement calculée (mètres de dénivelé grimés par heure) et fournie par de nombreuses applications telles que Strava.

2. **Soyez régulier.** C'est le facteur de réussite le plus important. Bien sûr, votre charge d'entraînement variera d'une semaine à l'autre, mais ces variations doivent être délibérées afin de créer une surcharge, suivie par la récupération et la surcompensation. Si vous n'êtes pas en mesure de vous entraîner normalement pendant un certain temps, vous devez limiter ce temps sans entraînement au minimum et trouver des moyens de compenser (par exemple, exercices de renforcement des jambes et de gainage, marche, jogging, natation...).
3. **Construisez une base aérobie solide**, de sorte que vous puissiez rouler aussi longtemps que nécessaire pour terminer l'épreuve. Pour ce faire, nous vous recommandons de vous entraîner surtout à faible intensité, en dessous du seuil aérobie LT1², le point où les lactates commencent à augmenter dans votre sang. Il est fort probable que cette intensité soit bien inférieure au niveau actuel auquel vous avez l'habitude de vous entraîner. Il est important de comprendre que l'entraînement à cette faible intensité est plus efficace, car il crée les adaptations d'endurance dont vous avez besoin sans ajouter de fatigue inutile avec ses conséquences néfastes sur les entraînements suivants.
4. **Développez votre capacité à brûler les graisses**, afin de conserver vos stocks de glycogène pendant les longues ascensions et donc votre capacité à maintenir l'allure plus longtemps. L'adaptation métabolique est un véritable facteur de différenciation entre les coureurs qui réussissent et ceux qui échouent au Tour du Mont Blanc (tout comme aux triathlons Ironman™). Compte tenu de la nécessité de maintenir une certaine allure dans les montées, il est extrêmement difficile de consommer assez de glucides pendant l'épreuve pour s'alimenter suffisamment. Par conséquent, plus vous utiliserez vos réserves de graisse, plus vous serez performant.
5. **Développez votre tolérance à la douleur.** L'endurance est « *la lutte pour continuer contre une envie croissante d'arrêter* »³. Pour beaucoup de gens, cette lutte commence sérieusement au col du Petit Saint Bernard, alors qu'il reste 100 km à rouler et 3 000 m à gravir. On ne peut échapper au fait que le Tour du Mont Blanc va vous faire souffrir. Plus vous vous entraînerez à tolérer la douleur et l'inconfort, plus vous aurez de chances de terminer l'épreuve.
6. **Augmentez progressivement la charge.** Votre corps a besoin de temps pour s'adapter à une charge d'entraînement accrue. Il est possible de passer d'une moyenne de 10h d'entraînement par semaine à 30h ponctuellement lors d'un stage, mais une telle augmentation ne peut qu'être temporaire, sinon elle conduirait inévitablement au surentraînement. Une bonne règle de base est d'augmenter la charge moyenne d'entraînement de 5 à 10 % par semaine.
7. **Les semaines de récupération sont indispensables.** Souvenez-vous, l'entraînement sans récupération vous rend plus faible ! Vous ne devenez plus fort que lorsque vous donnez à votre corps le temps de récupérer et de s'adapter. Il devrait y avoir une différence importante entre vos semaines d'entraînement les plus difficiles et celles qui sont les plus faciles.
8. **Surveillez votre capacité à tolérer une séance d'entraînement dure.** Le meilleur moyen d'y parvenir est via la HRV (*Heart Rate Variability* ou variabilité de la fréquence cardiaque), qui donne un aperçu de l'état de votre système nerveux parasympathique et donc du stress que vous subissez. Des recherches ont montré que l'entraînement lorsque vous êtes stressé (HRV faible) n'apporte que peu ou pas de bénéfices et peut même être nuisible. Nous vous recommandons de

² Idéalement, vous devriez déterminer le LT1 par un test de lactate. À défaut, vous pouvez l'estimer en faisant très attention à votre respiration tout en commençant à rouler sur home-trainer à une intensité très faible, puis en augmentant lentement par étapes de 10W ou 20W. Votre LT1 sera le point où vous ressentirez pour la première fois le besoin de commencer à respirer plus profondément. Pour la majorité des gens, le LT1 se situe entre 60 et 65 % de la FTP ou entre 60 et 65 % de la FCmax.

³ Samuele Marcora, cité par Alex Hutchinson dans son livre *Endure* (2018).

surveiller votre HRV (ainsi que votre fréquence cardiaque au repos) chaque matin, dès votre réveil. Si votre HRV est sensiblement plus faible que la normale et/ou votre fréquence cardiaque au repos est sensiblement plus élevée, faites seulement une sortie de récupération ou prenez un jour de repos. [Pour en savoir plus, lisez ici](#) (article en anglais).

9. **Ajoutez des exercices pour améliorer vos compétences techniques**, et pas seulement vos capacités physiologiques, car le vélo reste un sport technique ! Il peut s'agir de travailler la cadence basse en montée, ou la cadence élevée sur le plat, la descente, ou encore les virages, rouler en peloton, se déshabiller et s'habiller en roulant, etc.

Notez que le Tour du Mont Blanc est un événement exceptionnel en termes de distance, de dénivelé et de temps passé sur le vélo. Les conseils d'entraînement que nous donnons ici sont très différents de ceux que nous donnons pour la Marmotte, par exemple. Pour le Tour du Mont Blanc, l'accent est mis presque exclusivement sur l'endurance.

Le cadre d'entraînement que nous donnons commence le 1^{er} novembre, soit au début traditionnel de la nouvelle saison de vélo. Vous aurez donc 8 mois d'entraînement devant vous avant l'épreuve (dans le contexte de plusieurs années de préparation déjà effectuée !)

Une hypothèse clé est que vous puissiez continuer à vous entraîner régulièrement en extérieur tout au long de cette période. Si ce n'est pas le cas, vous devrez compenser ce manque en effectuant de longues séances de home-trainer et, idéalement, en participant au cours du printemps à un stage d'entraînement dans un endroit à la météo clémente, comme le sud de l'Espagne, le Portugal, les Îles Baléares ou les Îles Canarie.

Enfin, pour finaliser vos préparations, vous devriez prévoir un stage d'entraînement en montagne en mai ou en juin et rouler autant que possible par temps chaud pour vous acclimater.

Alpine Cols propose des stages aux Îles Canarie, du 27/01 au 03/02, dans les Vosges, du 15/05 au 19/05, et à Nice, du 09 au 15 juin. Ces trois stages sont conçus précisément pour aider à la préparation d'épreuves à la montagne. [Les stages Alpine Cols](#)

3. Votre plan d'entraînement : vue globale et structure

Le plan d'entraînement se compose de trois phases : **Préparation**, **Pré-compétition** et **Compétition**. Chaque phase est ensuite décomposée en méso-cycles de 4 semaines comprenant 3 semaines de charge et une semaine de récupération avec une charge d'entraînement cible pour chaque semaine. Si vous avez plus de 50 ans, pensez à faire des méso-cycles de 3 semaines comprenant 2 semaines de charge et une semaine de récupération.

Il est important de comprendre qu'une telle structure est essentiellement arbitraire et ne tient pas compte du stress total (stress de la vie + stress de l'entraînement) auquel vous serez soumis un jour donné. La meilleure pratique actuelle consiste à surveiller votre capacité à encaisser la charge prévue au jour le jour, en combinant les mesures quotidiennes de votre HRV (variabilité de la fréquence cardiaque) avec votre perception de votre niveau de fatigue et de vos douleurs musculaires, et à adapter le plan en conséquence. Si vous vous sentez très fatigué, que vous avez des douleurs musculaires et que votre HRV est au-dessous de la zone normale, il est préférable de ne faire qu'une petite sortie de récupération, voire de ne pas vous entraîner du tout jusqu'à ce que vous ayez récupéré. Des recherches ont montré que l'entraînement lorsque vous êtes stressé (HRV faible) n'apporte que peu ou pas de bénéfices et peut même être nuisible. [Pour en savoir plus, lisez ici](#) (article en anglais).

N'oubliez pas qu'un entraînement intensif vous affaiblit : vous ne devenez plus fort que pendant la récupération !

En termes de répartition de l'intensité, nous recommandons à tous les coureurs d'effectuer l'ensemble de leur entraînement pour le Tour du Mont Blanc en **Polarisé** (90% à faible intensité, 10% à haute intensité).

[Télécharger le plan ici.](#)

4. Votre plan d'entraînement : par période

4.1. Période de préparation : de novembre à avril (semaine 37 à 17)

Les principaux objectifs sont ici d'habituer votre corps à s'entraîner entre 10 à 15 heures par semaine et de construire une base aérobie solide. Étant donné la nature exclusivement aérobie du Tour du Mont Blanc, l'accent est mis beaucoup moins sur les hautes intensités que dans la plupart des plans d'entraînement.

La répartition de l'intensité de l'entraînement pendant cette phase doit être **polarisée**, c'est-à-dire que 90 % de l'entraînement doit se faire à faible intensité et seulement 10 % à haute intensité. La répartition en pourcentage est calculée sur la base du nombre d'heures de la séance d'entraînement, et non du temps réel passé à une intensité élevée. Ainsi, une séance typique d'intervalles à haute intensité durera une heure (et doit être comptée comme telle) même si le temps réel à haute intensité ne dépasse pas 10-20 minutes. Si vous ajoutez 5 à 10 sprints lors d'une sortie de 4 heures à faible intensité, comptez 3 heures à faible intensité et 1 heure à haute intensité.

En pratique, cela signifie qu'une seule sortie par semaine devrait inclure une quantité significative de travail à haute intensité.

Vous devriez complètement éviter de vous entraîner à une intensité moyenne (tempo ou seuil), car dans ce contexte, cela créerait trop de fatigue pour trop peu de bénéfices. Rappel : votre objectif est simple. Il vous faut développer votre endurance de base afin de pouvoir rouler pendant plus de 15 heures à une allure qui vous permette de terminer le Tour du Mont Blanc !

4.1.1 Période de préparation, sur le vélo

1. **Endurance aérobie** : progression vers des sorties de 6-7h à faible intensité, en dessous du seuil aérobie LT1, le point où les lactates commencent à augmenter dans votre sang (le plus souvent, moins de 60 à 65% de votre FCmax ou de votre seuil anaérobie). En cas de doute, restez prudent. Les sorties doivent être LENTES (et seulement devenir fatigantes au bout de 3h ou plus). L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante que vous devez acquérir et vous devriez y consacrer ~90% de votre entraînement.

Rouler lentement peut sembler très ennuyeux et cela demande en effet une certaine adaptation, notamment dans votre état d'esprit. [Vous trouverez ici des conseils pour faire passer le temps lors de longues sorties à faible intensité](#) (en anglais).

Si vous ne pouvez pas rouler à l'extérieur, vous devrez faire de longues séances sur votre home-trainer. [Comment ne pas devenir fou à rouler des heures durant sur home-trainer](#)

2. **Brûler des graisses** : progressez vers cet objectif en limitant votre consommation de sucre raffiné et de glucides à index glycémique élevé, à la fois sur et hors du vélo. Faites une longue sortie à faible intensité par semaine, partiellement ou totalement à jeun, et ne commencez à manger sur le vélo qu'après les deux premières heures (puis trois heures, puis même quatre).

Il a été démontré qu'une bonne répartition globale des macronutriments en termes de kCal total consommé est de 48 % pour les glucides, 24 % pour les protéines et 28 % pour les lipides. Il est évident que chaque aliment doit être de la meilleure qualité et aussi naturel que possible. Évitez les aliments transformés.

Enfin, n'oubliez pas d'adapter vos apports alimentaires à vos dépenses énergétiques : mangez plus pendant les semaines de forte charge et moins pendant les semaines de récupération. Gardez un œil sur la balance pour vous assurer que toute perte de poids est lente et progressive : la priorité à ce stade est de fournir du carburant à votre entraînement ! [Pour en savoir plus sur la nutrition pendant l'entraînement pour le TMB](#), cliquez ici (en anglais)

3. **Haute intensité** : une fois par semaine, faites plusieurs efforts courts à des intervalles allant de sprints de 7 secondes à 5 minutes. Certains de ces efforts doivent être effectués à faible cadence et aideront à développer la force de vos jambes et votre capacité à grimper.

L'objectif de ces séances à haute intensité est double : (1) augmenter votre puissance sur des durées plus longues, et (2) augmenter votre tolérance à l'inconfort et la douleur.

Vous ne devriez pas en faire plus d'une séance à haute intensité par semaine, soit ~10% de votre entraînement, et aucune pendant les semaines de récupération.

4. **Faiblesses techniques** : par exemple, descendre, virer, etc. Profitez de toutes les occasions qui se présentent lors de vos sorties pour vous y entraîner. Si vous n'êtes pas habile en descente, envisagez un stage d'entraînement à la montagne avec des coachs qualifiés pour vous apprendre à le faire. Chez Alpine Cols nous organisons des séances spécifiques avec vidéos pour un feedback individuel.

4.1.2 Période de préparation, en plus du vélo

Il s'agit peut-être d'un type de préparation dont vous n'êtes pas coutumier. Cependant, cela peut faire une différence importante dans vos performances. Pour aller plus vite sur le vélo, il faut pousser plus fort sur les pédales, ce qui signifie qu'il faut développer d'une part les muscles des jambes afin qu'ils fournissent plus de force, et d'autre part les muscles impliqués dans le gainage pour stabiliser et diriger cette force. La meilleure manière de renforcer ces muscles est en salle, à l'extérieur ou chez vous, en utilisant des exercices appropriés et une bonne technique.

1. **Préparation physique générale** : une ou deux séances par semaine en salle, idéalement guidées par un entraîneur spécialisé ayant de l'expérience en cyclisme. Si vous êtes novice, faites preuve de prudence pour limiter les risques de blessure.
2. **Souplesse et étirements** : deux à trois séances de 20' par semaine. Le Pilates ou le Yoga peuvent être extrêmement bénéfiques. L'apprentissage d'une technique correcte est essentiel, choisissez donc un praticien qui connaît le cyclisme et ne prend que des petits groupes (ou mieux encore qui offre des séances individuelles).
3. **Compléter occasionnellement avec d'autres sports** : marche, footing, natation, etc. Si le vélo est votre seul sport, vous allez accumuler des déséquilibres et des problèmes musculaires au fil du temps.

4.2. Période de pré-compétition : avril à juin (semaine 16 à 2)

Les principaux objectifs durant cette phase sont d'augmenter la charge d'entraînement jusqu'à 20 heures par semaine ou plus et de renforcer votre base aérobie en augmentant la durée de vos longues sorties, tout en continuant à renforcer votre capacité à brûler les graisses. À moins que vous ne soyez particulièrement

fort, faire de la haute intensité n'est pas recommandé pendant cette période, car cela créera trop de fatigue pour un bénéfice trop faible.

4.2.1 Période de pré-compétition, sur le vélo

1. **Endurance aérobie** : poursuite des longues sorties à faible intensité, progression vers une sortie de 10h voire même 11h à la mi-juin, avec autant de dénivelé que possible.

Malgré la faible intensité, ces longues sorties sont épuisantes, donc vous ne pouvez pas en faire trop. Heureusement il n'est pas nécessaire de faire plus de ~60% du temps et de la distance de l'épreuve dans une seule sortie d'entraînement. Il est préférable de répartir le tout sur le week-end et de travailler jusqu'à, par exemple, une sortie de 10h le samedi et une autre de 6h le dimanche, puis de vous reposer le lundi, le mercredi et le vendredi et de ne faire qu'une courte sortie de récupération le mardi et le jeudi.

Faites ces longues sorties seul ou avec un partenaire d'entraînement compréhensif ; évitez la sortie du club du week-end qui est forcément trop intense par rapport à l'objectif fixé ici.

2. **Capacité à brûler les graisses** : continuez à suivre les conseils donnés pour la phase de préparation. Il est important de maintenir l'équilibre des macronutriments proche de la répartition recommandée (basée sur les kCal) : 48 % de glucides, 24 % de protéines et 28 % de lipides.

Il est également important de s'assurer que vous mangez suffisamment pendant les semaines à charge élevée et que vous ne mangez pas trop pendant les semaines de récupération. Surveillez de près les kCal dépensés par sortie (tels qu'indiqués par des applications telles que Strava) afin de déterminer combien vous devez manger.

[Pour en savoir plus sur la nutrition pour le TMB, cliquez ici](#) (en anglais).

3. **Récupération** : sorties courtes, 60-90 minutes, strictement à très faible intensité. Faites en sorte que les semaines faciles soient FACILES. Si les semaines les plus dures vous ont poussé près de votre limite, alors les semaines faciles devront être plus faciles que la normale, sinon vous vous surentraînez et perdrez les bénéfices.
4. **Testez votre équipement et les options de nutrition** : vos sorties longues sont aussi l'occasion idéale d'essayer divers options d'équipement dans différentes conditions météorologiques, et de tester divers choix de nutrition et d'hydratation. Découvrez dès maintenant ce qui marche le mieux !

4.2.2 Période de pré-compétition, en plus du vélo

1. **Préparation physique générale** : une séance par semaine, afin de maintenir la force musculaire.
2. **Souplesse et étirements** : comme dans la phase précédente, il est essentiel de maintenir ces séances pour garder votre corps souple. Faites deux à trois séances de 20' par semaine.
3. **Autres activités** : en option, selon vos ressentis. Nous recommandons de nager occasionnellement ou peut-être de marcher pendant 1 à 2 heures.

4.2.3 Période de pré-compétition, en général

1. **Maximisez votre sommeil**. Il est essentiel pour la récupération et l'adaptation. Vous devez viser un minimum de 8h par nuit, et essayer de vous réveiller naturellement (sans réveil). Bannissez tous les écrans de la chambre à coucher.
2. **Un minimum de voyages, un minimum de stress** : plus vous éviterez d'ajouter au stress de votre corps, mieux vous vous porterez. C'est certainement plus facile à dire qu'à faire, mais il est possible

d'apprendre des stratégies psychologiques pour réduire l'impact des événements les plus stressants que la vie peut vous réserver.

4.3. Période d'affûtage : les deux dernières semaines

L'objectif principal est d'éliminer la fatigue sans perdre la forme. Le but est d'arriver sur la ligne de départ en meilleure forme que jamais, mais aussi très frais et donc capable de tenir la distance. Plus l'épreuve est longue, plus la période d'affûtage est importante : si habituellement elle est de 7 jours avant une épreuve typique, passez à 14 jours pour le Tour du Mont Blanc.

4.3.1 Période d'affûtage, sur le vélo

Réduisez progressivement votre volume d'entraînement d'au moins 50%. Par exemple, si le dernier week-end de juin vous faites vos dernières longues sorties, totalisant 15 ou 16h sur deux jours, vous pourriez faire deux sorties de récupération d'1h le mardi et le jeudi, suivies de 10h en deux sorties le week-end suivant, de deux autres sorties de récupération en semaine et de pas plus de 6-7h au total (en deux sorties) le dernier week-end.

Idéalement, vous devriez arriver aux Saisies deux ou trois jours avant le départ. Faites quelques petites balades pour faire tourner les jambes, mais rien de fatigant.

4.3.2 Période d'affûtage, en plus du vélo

Le besoin de sommeil, d'une alimentation de qualité et d'un minimum de stress sont encore plus cruciaux pendant la période d'affûtage. Les conseils sont les mêmes que pour la phase de pré-compétition. Mieux vous dormirez, mangerez et éviterez le stress, mieux vous vous porterez...

[Télécharger le plan d'entraînement](#). Souvenez-vous, c'est à vous de l'adapter en fonction de votre situation personnelle.

5. SOUTIEN DE LA SOCIÉTÉ ALPINE COLS

Deux de nos coachs ont fait le Tour du Mont Blanc à plusieurs reprises et connaissent très bien l'épreuve. Nous pouvons vous aider à vous préparer de deux manières complémentaires :

1. Souscrire à un [contrat de coaching](#) de six mois pour bénéficier d'un coaching individuel au quotidien et de conseils personnalisés ;
2. Assister à un [stage d'entraînement](#) d'une semaine pour bénéficier d'un gros bloc d'entraînement ainsi que d'un coaching individuel sur vos compétences techniques et bien sûr de nombreux conseils et astuces pour votre préparation et pour l'événement lui-même. Les coachs vous accompagnent sur le vélo, prennent des vidéos et vous donne des conseils en temps réel.