

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

FIG. 1: OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT

Mois	Sem	Cycle Macro	Cycle Meso	Charge (volume)*					Objectif de l'entraînement	Raisonnement			
				1	2	3	4	5					
Janvier	2	Préparation	P1						SUR LE VELO 1. Endurance aérobie : progresser jusqu'à des sorties de 6h à intensité 11/12 2. Seuil anaérobie : efforts multiples de 10' à 30' à 13/14 3. Corriger des points faibles techniques : par exemple descente, virages, ... 4. Testez divers équipements et options de nutrition EN PLUS DU VELO 1. Préparation physique générale : 2/semaine 2. Souplesse et étirements : 20' 2 à 3/semaine 3. Complétez occasionnellement avec d'autres sports: footing, natation, etc.	SUR LE VELO 1. L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante à développer. 2. Un bon niveau d'endurance au seuil vous aidera sur les pentes les plus raides. 3. La phase de préparation est le meilleur moment pour développer vos capacités techniques. 4. Des mauvais choix d'équipement ou de nutrition peuvent mener à l'abandon au jour J. EN PLUS DU VELO 1. Des exercices en salle pour améliorer la musculature du haut du corps et le gainage ainsi que les jambes augmenteront votre performance sur le vélo. 2. Le maintien de la souplesse est essentiel pour pédaler efficacement et éviter les blessures. 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.			
	3												
	4												
Février	5												
	6												
	7												
Mars	8			P2									
	9												
	10												
Avril	11			P3									
	12												
	13												
Mai	14	Pré-compétition	PC1						SUR LE VELO 1. Endurance aérobie : continuer les sorties longues à 11/12, progresser jusqu'à une sortie de ~10h en juin 2. Récupération : (1 à 2 sorties/semaine) 3. Continuez à tester votre équipement et votre nutrition/hydratation EN PLUS DU VELO 1. Préparation physique générale : 1 à 2/semaine 2. Souplesse et étirements: 20' 2 à 3/semaine 3. D'autres activités: optionnel (nager, marcher...)	SUR LE VELO 1. Les sorties longues sont essentiels pour repousser vos limites en endurance. Évitez l'intensité (fatigue) 2. Une ou deux sorties courtes et faciles aident la récupération. 3. Tout nouvel équipement ou nutrition doit être testé EN PLUS DU VELO 1. Maintenir la force musculaire et la souplesse 2. D'autres activités: selon vos envies afin de garder la motivation. GÉNÉRAL 1. Le sommeil est essentiel pour la récupération et l'adaptation 2. Idem nutrition 3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.			
	15												
	16												
Juin	17			PC2									
	18												
	19												
Juillet	20			PC3									
	21												
	22												
Août	23		Compétition	C1								Période d'affûtage: réduire le volume par 25% 2 ou 3 semaines avant et par 50% pendant la dernière semaine.	Réduire la fatigue : augmenter la fraîcheur tout en maintenant la forme.
	24												
	25												
26													
27													
28													

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

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

FIG. 2: LES SEANCES TYPES

Mois	Sem	Cycle Macro	Cycle Meso	Charge (volume)*					La semaine d'entraînement « type ». <i>Les séances sont données dans l'ordre prioritaire: effectuez-les dans cet ordre.</i>	
				1	2	3	4	5		
Janvier	13-19	Préparation	P1						SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ 1. Longue sortie à faible intensité, commençant à 2-3 heures et progressant à 5 à 7 heures, avec montées 2. 2ème sortie à faible intensité 2 à 3 h, progressant à 4 à 5hrs (travail sur les faiblesses techniques) 3. Séance d'intervalles au seuil p.e. 4 x 10'14 ou 3 x 15'14 ou 2 x 20'14, sur les montées. 4. 3ème sortie à faible intensité 2 à 3 h 5. Sortie de récupération 1hr SEMAINES DE RECUPERATION 1. Sortie à faible intensité, commençant à 1 à 2hrs et progressant à 2 à 3hrs 2. 2ème sortie à faible intensité, 1 à 2 h 3. 3ème sortie à faible intensité, 1 à 2 h PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE 1. Séance en salle y compris le haut du corps, le gainage et les jambes. 2. Étirements (p.e. Pilates or Yoga) 3. 2ème séance en salle. 4. 2ème séance d'étirements	
	20-26									
	27-02									
Février	03-09									
	10-16									
	17-23									
Mars	24-01			P2						
	02-08									
	09-15									
Avril	16-22		P3							
	23-29									
	30-05									
Mai	06-12	Pré-compétition	PC1						SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ 1. Longue sortie à faible intensité, 5 à 6h, en augmentant progressivement jusqu' à 10h en une seule sortie vers la mi-juin avec autant de dénivelé qui possible 2. 2ème sortie longue à faible intensité, 3 à 4h, jusqu'à 7 à 8h avec du dénivelé 3. Sortie de récupération 1 à 2hrs (terrain plat) 4. Sortie de récupération 1 à 2hrs (terrain plat) SEMAINES DE RECUPERATION Comme ci-dessus en période de préparation PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE 1. Séance d'entretien en salle y compris le haut du corps, le gainage et les jambes 2. Étirements (p.e. Pilates ou Yoga) GENERAL 1. Maximisez votre sommeil en temps et en qualité 2. Assurez-vous d'une nutrition de haute qualité ; réduisez au minimum les voyages et le stress	
	13-19									
	20-26									
Juin	27-03			PC2						
	04-10									
	11-17									
Juillet	18-24			PC3						
	25-31									
	01-07									
Août	08-15	Compétition	C1						Affûtage progressif sur deux semaines pendant lesquelles vous réduirez le volume de 50%. Prévoir d'arriver aux Saisies 2 à 3 jours en avance.	
	15-21									
	22-28									
Septembre	29-05									
	06-12									
	13-19									

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

LES ZONES D'ENTRAÎNEMENT

Basées sur la perception de l'effort (de 1 à 10)

Zone	Niveau	Temps sout.	RPE (1-10)
1	Récupération Active	-	<2
2	Endurance	4-6h	2-3
3	Tempo	2-3h	4-5
4	Seuil Lactate	45-60'	6-7
5	VO2 max	3-8'	7-8
6	Capacité Anaérobie	30"-2'	>8
7	Puissance max	<30"	Max

Le RPE (Rate of Perceived Exertion en anglais) est une mesure d'intensité purement subjective, mais précise à l'usage finalement, où 1 est extrêmement léger et 10 est le maximum.

Basées sur la Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)

Zone	Level	FCM %min	FCM %max
1	Récupération Active	60%	72%
2	Endurance	72%	82%
3	Tempo	83%	87%
4	Seuil Lactate	88%	92%
5	VO2 max	93%	100%
6	Capacité Anaérobie	-	-
7	Puissance max	-	-

Le seul moyen fiable de déterminer votre fréquence cardiaque maximale est à l'essai, via un test d'effort, ou suite à une compétition où vous vous êtes poussé au bout de vos possibilités. Mais attention, pour ce faire, vous devez être en bonne santé, bien entraîné et sans contre-indication...

Basées sur la Puissance Maximale Aérobie (PMA)

Zone	Niveau d'intensité	PMA %min	PMA %max
1	Récupération Active	30%	50%
2	Endurance	50%	60%
3	Tempo	60%	70%
4	Seuil Lactate	70%	80%
5	VO2 max	80%	105%
6	Capacité Anaérobie	105%	180%
7	Puissance max	180%	-

Votre PMA est la puissance correspondant à votre capacité aérobie la plus haute, lorsque la consommation d'oxygène atteint son maximum et se stabilise.

Vous pouvez déterminer votre PMA en roulant le plus fort possible (et de façon constante) pendant 5 min. La puissance moyenne obtenue correspond à votre PMA.

N.B. L'entraînement à basse intensité (LIT) est défini comme un entraînement en dessous du seuil aérobie (AeT : LT1 ou VT1). Il existe des variations significatives entre les athlètes individuels, c'est pourquoi l'idéal est de déterminer ce seuil en laboratoire. Si - et c'est compréhensible - vous ne voulez pas faire un test en laboratoire, une bonne règle empirique consiste à prendre 65 % de votre FCMax. Elle est donc inférieure à la limite supérieure de Z1 mentionnée ci-dessus. Rouler en dessous de l'AeT donne une impression de lenteur, et c'est normal ! Vous obtenez quand-même les mêmes adaptations aérobies que si vous rouliez un peu plus vite, mais sans la fatigue.

Alpine Cols SAS

631 chemin du Recreodoz, 01220 Divonne-les-Bains, France

Tel (FR): +33 (0)450 200 772

Tel: (UK): +44 (0)1227 647 015

info@alpinecols.com | www.alpinecols.com