

# Guide d'entraînement pour le Tour du Mont Blanc

---

*Mise à jour : novembre 2021*

« La cyclosportive la plus dure au monde », le [Tour du Mont Blanc](#) est une boucle à travers trois pays (France, Suisse et Italie) autour de la plus haute montagne d'Europe. L'itinéraire inclut 338 km et pas moins de 8 400 m de dénivelé. Ce sont des chiffres énormes et l'épreuve n'est pas à prendre à la légère. L'un des coaches d'Alpine Cols, Silas Cullen, qui a terminé le Tour du Mont Blanc en 2013 en 13:46 dans des conditions météo dantesques, appelle l'épreuve une « *Marmotte puissance 10* »

Le Tour du Mont Blanc est l'une des rares épreuves où de nombreux participants se demandent sérieusement s'ils pourront terminer. Selon les conditions météorologiques, jusqu'à 50 % des coureurs qui franchissent la ligne de 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.

## **Que faut-il pour réussir – ou même terminer - cette épreuve ?**

En fonction de votre niveau, il vous faudra entre 12 et 20 heures pour terminer le Tour du Mont Blanc. 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, révélant des profondeurs de caractère que vous ne pensiez peut-être pas posséder. S'arrêter pendant les moments difficiles traverse l'esprit de la plupart des concurrents 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 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 sont à une pente moyenne variant autour de 6-7%, mais le col de Champex est plus dur, offrant 10,5km à 8,2% avec quelques longues sections à 10%. La plus longue ascension, le col du Grand Saint Bernard (depuis Orcières), est de 24,8km et 1 580m de dénivelé, avec les 6,5 derniers km au-dessus du tunnel à près de 9%.

La météo est un impondérable majeur, et peut transformer une épreuve extrêmement difficile en une galère terrible si vous n'êtes pas préparé ou si vous manquez de vêtements appropriés. Des températures élevées peuvent être aussi difficiles pour certains à supporter que de la forte pluie ou

même la neige et le risque d'hypothermie qui en résulte pour d'autres. Même s'il ne pleut pas, vous pouvez vous attendre à des températures variant de 0°C à 30°C tout au long de la journée.

En entrant dans les détails, le Tour du Mont Blanc vous impose les exigences suivantes :

### **Exigences physiologiques**

- Une exceptionnelle endurance aérobie
- Un rapport poids / puissance le plus élevé possible
- Une bonne capacité à récupérer entre les efforts

### **Exigences psychologiques**

- Rester concentré et motivé pendant tout le temps nécessaire pour terminer
- Rester positif et faire face aux inévitables moments difficiles et pensées négatives
- Maintenir la concentration et la lucidité en situation de fatigue importante
- Savoir se retenir pour garder le rythme optimal dans les montées

### **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 manger et à boire 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 de les ajuster pour 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.

Prenez le temps d'analyser vos capacités actuelles par rapport à la liste ci-dessus afin d'identifier vos points forts et vos faiblesses. Prévoyez non seulement de développer vos forces, mais aussi de travailler sur vos faiblesses, au moins jusqu'à ce qu'elles ne vous handicapent plus. Par exemple, si la descente est une faiblesse pour vous, vous pourriez perdre jusqu'à 10 minutes à chaque descente, ce qui représente jusqu'à une heure et demie à la fin. C'est dommage, car descendre plus vite est une compétence qui n'a presque pas de coût énergétique supplémentaire !

## **Développer votre plan d'entraînement**

### **Principes**

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

Un plan générique 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.

Les principes clés sont :

- **Construisez une base aérobie la plus solide possible**, de sorte que vous puissiez rouler toute la journée sans baisse de régime significative. Pour ce faire, nous vous recommandons de vous entraîner dans les zones d'intensité I1 & I2, en dessous du seuil aérobie (65 à 75% du seuil anaérobie ou de la FCmax). L'entraînement à cette faible intensité permet à votre corps de s'adapter tout en limitant la fatigue, et contrairement à une cyclo sportive plus courte, vous passerez l'ensemble du Tour du Mont Blanc dans les zones I1 & I2.
- **Grimpez autant que possible**, toujours à faible intensité (I2).
- **Augmentez progressivement la charge, puis récupérez, par cycles de 4 semaines** (3 semaines intenses suivis d'1 semaine de récupération active). Envisagez d'adopter un cycle de 3 semaines (2 semaines intenses suivis d'1 semaine de récupération active) si vous avez plus de 50 ans et avez besoin de temps pour récupérer.
- **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.
- **Travaillez à la fois sur vos points forts et sur vos points faibles**.
- **Ajoutez des exercices pour améliorer vos compétences techniques**, et pas seulement vos capacités physiologiques, car la course à vélo n'est pas seulement une histoire de FTP et de PMA.

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.

Notre cadre commence en janvier, six mois avant le Tour du Mont Blanc (le 16 juillet en 2022), et suppose 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 à un stage d'entraînement dans un endroit à météo clémente, comme le sud de l'Espagne, le Portugal, Majorque ou Tenerife au cours du printemps.

Pour finaliser vos préparations, vous devriez prévoir un stage d'entraînement en montagne en juin et roulez autant que possible par temps chaud pour vous acclimater. Alpine Cols propose des stages à Tenerife, du 29/01 au 05/02, dans la région du Mont Ventoux (du 09/05 au 14/05) et à la Clusaz (Haute Savoie), du 11 au 18 juin. Ces trois stages sont conçus précisément pour aider à la préparation d'épreuves telles que la Marmotte.

[Les stages Alpine Cols en 2021 \(Ténérife, Ventoux, La Clusaz\)](#)

## La structure du plan d'entraînement

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.

[Télécharger le plan ici](#). Vous y trouverez également une explication des Zones d'intensité.

## 1. PÉRIODE DE PRÉPARATION : DE JANVIER À LA MI-AVRIL

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 donnée la nature exclusivement aérobie de l'événement, l'accent est mis beaucoup moins sur les hautes intensités que dans la plupart des plans d'entraînement.

### SUR LE VÉLO, DE JANVIER À MI-AVRIL

1. **Endurance aérobie** : progression vers des sorties de 6h en intensité I1 et I2 (moins de 70% de votre FCmax ou de votre seuil anaérobie ; en cas de doute, restez prudent. Les sorties doivent être LENTES). L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante que vous devez acquérir et vous devriez y consacrer >80% de votre entraînement. Prenez garde, cependant, de vous concentrer exclusivement sur des sorties longues et lentes ; l'adaptation dépend de variations occasionnels dans l'entraînement et les exercices en salle sont importants pour éviter les blessures.
2. **Seuil anaérobie**: multiples efforts de 10'-30' d'abord à I3, plus tard à I4. Nous vous conseillons de faire la plupart de ces efforts à basse cadence à cette période de l'année. Pas plus d'une séance par semaine, et aucun pendant les semaines de récupération.
3. **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.
4. **Testez votre équipement et des 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 ne fonctionne pas !

### EN PLUS DU VELO, DE JANVIER À MI-AVRIL

Il s'agit peut-être d'un type de préparation auquel 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 ses muscles est en salle, 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 des individuels).

3. **Compléter occasionnellement avec d'autres sports** : course à pied, natation, etc. Si le vélo est votre seul sport, vous allez accumuler des déséquilibres et des problèmes musculaires au fil du temps.

## 2. PÉRIODE DE PRÉ-COMPÉTITION : DE LA MI-AVRIL À LA FIN JUIN

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. Les intervalles à haute intensité ne sont pas recommandés pendant cette période, car ils créeront trop de fatigue pour un bénéfice trop faible.

### SUR LE VÉLO, DE MI-AVRIL A FIN-JUIN

1. **Endurance aérobie** : poursuite des longues sorties en intensité I1/I2, progression vers une sortie de 10h 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, et 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 8h 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 seules ou avec un partenaire d'entraînement compréhensif ; NE PAS participer à la sortie du club du week-end qui est forcément trop rapide par rapport à l'objectif fixé ici.
2. **Récupération** : sorties courtes, 60-90 minutes, strictement à très faible intensité (I1). 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.
3. **Continuez à tester** différents choix de nutrition et d'équipement pour que, le 18 juillet prochain, vous sachiez exactement ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Entraînez-vous à changer de vêtements et à vous adapter aux différentes températures pendant que vous roulez. Habituez-vous à porter deux chambres à air et deux cartouches CO2 ou une pompe (Silas a subi deux crevaisons sur son TMB et a quand même terminé en 13:46 !)

### EN PLUS DU VELO, DE MI-AVRIL A FIN-JUIN

1. **Préparation physique générale** : peut-être 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 besoins. Nous recommandons de nager occasionnellement ou peut-être de marcher pendant 1 à 2 heures.

### GÉNÉRAL, DE MI-AVRIL À FIN JUIN

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. **Veillez à une alimentation de qualité**. C'est encore plus important que d'habitude, en raison de la charge d'entraînement élevée. Les principes clés sont d'éviter les aliments industriels et les suppléments (sauf sur avis médical) et de manger la plus grande variété possible

d'aliments frais et naturels de première qualité. [Lire ici pour plus de conseils sur la nutrition pour le Tour du Mont Blanc](#) (article en anglais).

3. **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.

### 3. PÉRIODE D’AFFÛTAGE : LES DEUX À TROIS 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.

#### SUR LE VÉLO, DERNIERES 2 À 3 SEMAINES

Réduisez progressivement votre volume d'entraînement d'au moins 50%. Par exemple, si le week-end du 25 au 26 juin vous faites vos dernières longues sorties, totalisant 15h 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 du 2 au 3 juillet, de deux autres sorties de récupération en semaine et de pas plus de 6-7h au total (en deux sorties) le dernier week-end, du 11 au 12 juillet.

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

#### EN PLUS DU VELO, DERNIERES 2 À 3 SEMAINES

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 prévoyez de bien dormir, de bien manger et d'éviter 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.

### 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 l'événement lui-même.

*Vous voudriez être au mieux de vos performances pour le Tour du Mont Blanc ? Alors venez participer à l'un des [stages d'Alpine Cols](#) afin d'améliorer votre technique avec l'aide de nos coachs : des professionnels reconnus qui sont eux-mêmes des coureurs expérimentés aux conseils tactiques avisés. (Stage bilingue français/anglais avec la présence de coureurs étrangers). Vous cherchez un coach professionnel pour vous aider à atteindre votre meilleur niveau ? Contacter [Marvin Faure](#) chez Alpine Cols.*