

CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LE TOUR DU MONT BLANC 2023

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	44	Préparation (Polarisé)	P1	1	2	3	4	5	<p>Il ne s'agit pas d'un plan, mais d'un cadre et d'un ensemble de lignes directrices. Il vous appartient de réfléchir mûrement à ce qui est le plus approprié pour vous.</p> <p><b>SUR LE VELO</b></p> <p>1. Soyez régulier : visez un entraînement de 10 à 15 heures par semaine en moyenne. 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). 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. 4. Visez une répartition de l'intensité d'entraînement polarisé, 90/10 faible intensité/haute intensité 5. Faites une séance en haute intensité par semaine 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. 7. Incluez des exercices pour améliorer vos compétences techniques, par exemple en descente, en virage, etc.</p> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <p>1. Préparation physique générale: 2 séances/semaine 2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine 3. Complétez occasionnellement avec d'autres sports: marche, footing, natation, etc.</p>	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <p>1. La régularité est essentielle si vous voulez progresser. 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 un bénéfice minime. 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. 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. 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 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. 7. C'est le meilleur moment pour développer les compétences techniques.</p>
	45			1	2	3	4	5		
	46			1	2	3	4	5		
	47			1	2	3	4	5		
Déc	48		P2	1	2	3	4	5		
	49			1	2	3	4	5		
	50			1	2	3	4	5		
	51			1	2	3	4	5		
Jan	52		P4	1	2	3	4	5		
	1			1	2	3	4	5		
	2			1	2	3	4	5		
	3			1	2	3	4	5		
Fév	4		P4	1	2	3	4	5		
	5	1		2	3	4	5			
	6	1		2	3	4	5			
	7	1		2	3	4	5			
Mars	8	P5	1	2	3	4	5			
	9		1	2	3	4	5			
	10		1	2	3	4	5			
	11		1	2	3	4	5			
Avr	12	PC1	1	2	3	4	5			
	13		1	2	3	4	5			
	14		1	2	3	4	5			
	15		1	2	3	4	5			
Mai	16	PC2	1	2	3	4	5			
	17		1	2	3	4	5			
	18		1	2	3	4	5			
	19		1	2	3	4	5			
Juin	20	PC3	1	2	3	4	5			
	21		1	2	3	4	5			
	22		1	2	3	4	5			
	23		1	2	3	4	5			
Juil	24	Compétition	1	2	3	4	5	<p><b>HORS LE VELO</b></p> <p>1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine 2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine 3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress</p>	<p><b>HORS LE VELO</b></p> <p>1. La physique générale et la souplesse restent indispensables 2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation 3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.</p>	
	25		1	2	3	4	5			
	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 2023

FIG. 2: LES SEANCES TYPES

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					La semaine d'entraînement « type ».	
				1	2	3	4	5		
Nov	44	Préparation (Polarisé)	P1						<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>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ (POLARISÉ 90/10)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. 2ème sortie à faible intensité 2 à 3 h, progressant à 3 à 5h (travail sur les faiblesses techniques)</li> <li>3. Séance courte d'intervalles p.e. 8 x [1'15 – 4'11] ou type Tabata 3 x [12 x 20/10 ou 30/15]. Échauffez-vous bien pendant au moins 15' avant.</li> <li>4. 3ème sortie à faible intensité 2-3 h</li> <li>5. Sortie de récupération 1hr</li> </ol> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sortie à faible intensité, commençant à 1-2hrs et progressant à 2-3hrs</li> <li>2. 2ème sortie à faible intensité, 1-2 h</li> <li>3. 3ème sortie à faible intensité, 1-2 h</li> </ol> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Séance en salle, surtout axé sur le gainage et les jambes. Deux fois /semaine. Faites-vous conseillé par un spécialiste.</li> <li>2. Étirements (p.e. Pilates or Yoga). Deux fois /semaine</li> </ol>	
	45									
	46									
	47									
Déc	48			P2						
	49									
	50									
	51									
Jan	52									
	1			P4						
	2									
	3									
4										
Fév	5		P4							
	6									
	7									
	8									
Mars	9		P5							
	10									
	11									
	12									
	13									
Avr	14	Pré-compétition (Polarisé)	PC1						<p><b>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Longue sortie à faible intensité, 6 à 7h, en augmentant progressivement jusqu' à 10h en une seule sortie, avec du dénivelé</li> <li>2. 2ème sortie longue à faible intensité, 3 à 4h, jusqu'à 5 à 6h avec du dénivelé</li> <li>3. Sortie de récupération 1-2hrs (terrain plat)</li> <li>4. Deuxième sortie de récupération 1-2hrs (terrain plat)</li> </ol> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b> : Comme ci-dessus en période de préparation</p> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b></p> <p>Étirements (p.e. Pilates ou Yoga) 2/ semaine</p> <p><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>	
	15									
	16									
Mai	17			PC2						
	18									
	19									
	20									
Juin	21		PC3							
	22									
	23									
	24									
Juil	25	Compétition						<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>		
	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)