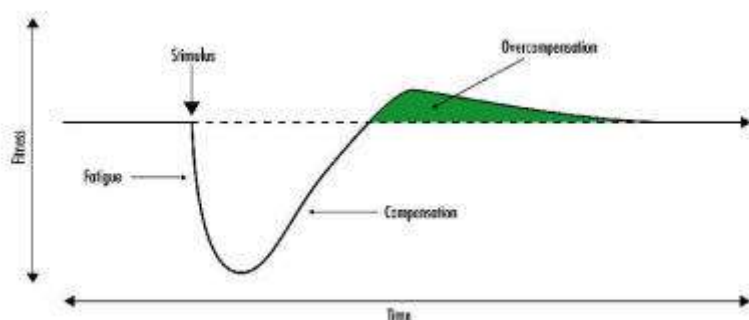


Bases de l'entrainement

L'entrainement c'est l'application d'une charge, d'un travail sur l'athlète dans un objectif d'amélioration. En fonction de la charge appliquée on induira des améliorations physiques d'une qualité spécifique. L'entrainement se base sur une spécificité du corps humain : la SURCOMPENSATION (voir ci-dessous).



Suite à une sortie, il y aura une fatigue. Pour pallier à cette fatigue un organisme en bonne santé compensera. Mais l'organisme est intelligent, il possède une mémoire et pour éviter de redescendre au même niveau de fatigue il récupérera plus haut que le niveau initial. C'est cela surcompensation. L'entrainement moderne doit donc plus être pensé en tant que charge mais en terme de récupération. Ce n'est plus il faut s'entraîner plus, mais il faut s'entraîner juste en fonction de ses capacités des récupérations. Mieux on récupère plus on aura de grosse charge, et non l'inverse. Ce que cela implique dans l'entrainement moderne, c'est qu'il doit être pensé à long terme, on parle de planification, sur la semaine, le mois, le trimestre, l'année, la carrière. La périodisation de l'entrainement va permettre de mieux quantifier les périodes de charge et les périodes de repos en fonction de l'objectif du coureur.

Voici quelques termes que vous avez sans doute déjà entendu parler concernant la planification de l'entrainement :

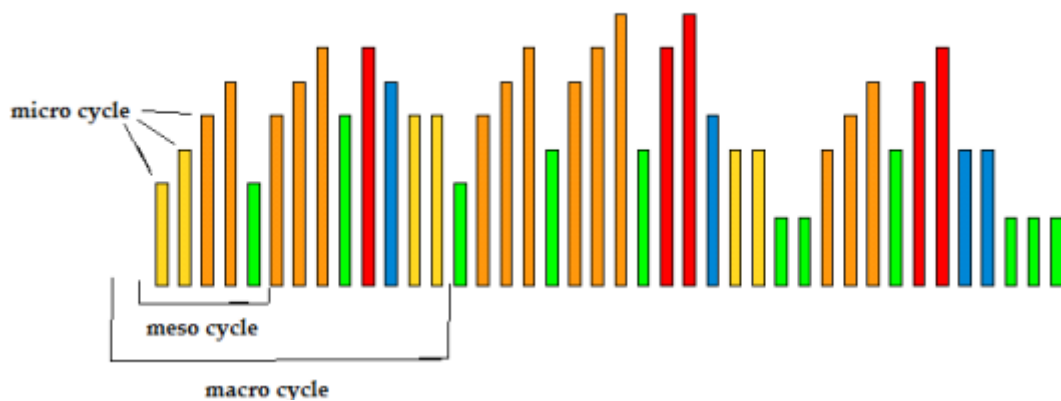
Micro cycle : c'est un cycle d'entrainement sur une semaine par exemple

Meso cycle : constitué de plusieurs micro cycle, cela peut s'échelonner sur plusieurs mois

Macro cycle : comprend plusieurs mesocycle.

A noter qu'en fonction des auteurs le meso et macro cycle peuvent s'inverser...

Voici ci-dessous ce que cela peut concrètement ressembler.



Pour planifier toute une saison, il faut connaître le ou les objectifs principaux de la saison (2-3). Ce peut être des courses qui vous tiennent à cœur, ou des courses importantes par leur niveau, ou pour votre carrière. Pour qu'il y est une bonne planification et un entraînement pour ces objectifs il est important de bien les identifier avant de commencer la saison. Les charges d'entraînement en cyclisme Planifier un entraînement, c'est d'abord ce posé deux questions: Quels sont les déterminants de la performance dans le cyclisme ? Par rapport à ces déterminants, où es ce que je me situe? mes points forts et mes points faibles. Ensuite les charges d'entraînement s'orienteront, soit vers du foncier, rythme, explosivité, force, résistance, travail au seuil, etc... Idéalement ordonnées ces charges vous permettront d'arrivée en pleine forme le jour de l'objectif, mais aussi progresser.