

INTERSAISON : PRÉPAREZ

EN AUTOMNE ET EN HIVER, LE SOLEIL SE CACHE ET LES JOURNÉES RACCOURCISSENT. CETTE PÉRIODE MOINS FAVORABLE AU PLAN CLIMATIQUE, POUSSE LE CYCLISTE À LIMITER CONSIDÉRABLEMENT SES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET À SE «RATTRAPER» SUR LE PLAN ALIMENTAIRE. OR, CE LAISSER-ALLER PEUT HYPOTHÉQUER SÉRIEUSEMENT LES RÉSULTATS DE LA PROCHAINE SAISON... AFIN DE GÉRER AU MIEUX L'INTERSAISON, NOUS ABORDONS TOUTES LES QUESTIONS QUE SE POSENT LES PRATIQUANTS AU MOMENT OÙ CES DERNIERS PRENNENT LEURS «QUARTIERS D'HIVER».



LES VICTOIRES DE L'ÉTÉ !

Tout d'abord, et cette notion est capitale, « couper » ne veut pas dire arrêt total de la pratique cycliste. Généralement, lorsqu'on parle de coupure, on considère, mais de moins en moins il est vrai, que le cycliste doit arrêter toute activité d'entraînement et de compétition pour se reposer et prendre des forces vives afin de renouveler son potentiel énergétique.

Cette façon de voir et de faire entraîne une diminution très rapide de la condition physique qui impliquera un temps très long de préparation, donc une perte de temps, pour retrouver un niveau de forme acceptable en vue de la reprise des compétitions ou des cyclosporives de printemps.

Certaines études ont mis en évidence que le repos, l'inactivité ou l'absence d'entraînement, s'accompagnaient d'une baisse de la force musculaire mais également d'une diminution du volume du muscle et cela très rapidement. Par exemple, après un entraînement bien conduit qui va augmenter la force de 10% en quatre semaines de pratique régulière, il suffira d'une semaine d'inactivité pour perdre tout bénéfice de ce qui a été gagné. L'immobilité est également nocive aux systèmes circulatoire, respiratoire, digestif et nerveux. Pour le coureur professionnel, le cyclosporitif et même pour le cycliste de loisir qui roule pour se maintenir en forme, trois ou quatre semaines de « farniente musculaire » suffisent pour entraîner une baisse sensible de la condition physique quelle que soit l'ancienneté de l'activité. Cette notion capitale porte le nom peu connu de réversibilité.

La rapidité de la décélération de l'aptitude à appuyer sur les pédales demeure un mystère. Un chercheur de l'université Washington-de St Louis, au Missouri, John Holloszy, a mis en évidence le rôle joué par le repos musculaire. En effet, si les muscles ne sont pas suffisamment sollicités, ils diminuent rapidement leur capacité à consommer de l'oxygène. Certains routiers internationaux ont jusqu'à trois fois plus d'enzymes, pour la conversion aérobie, que les non-sportifs, ce qui provoque un meilleur rendement énergétique par la cellule musculaire. Or, on sait que les facteurs limitants de l'exercice physique aérobie (d'endurance) ne sont ni la respiration ni le débit cardiaque mais les possibilités plus ou moins développées de la fibre musculaire à pomper l'oxygène. Ce mécanisme laisse entrevoir le rôle majeur que peut jouer la réversibilité dans les activités d'endurance ou aérobie comme, bien entendu, le cyclisme sur route. Par contre, tous les sportifs d'accélération et les sprinters, moins touchés par le manque d'oxygène puisque utilisant en grande partie les filières anaérobies, ne diminuent ni leur force ni leur vitesse tant que leurs muscles ne fondent pas en raison de l'immobilité.

RÉDUIRE L'ENTRAÎNEMENT : OUI, S'ARRÊTER : NON !

Même s'il subit les atteintes de la réversibilité, le sprinter pourra tirer son épingle du jeu dans un tournoi de vitesse. En revanche, dans une individuelle de 30 tours avec sprints répétés, il aura du mal à maintenir l'efficacité de ses déboulés. Le souffle court et les muscles douloureux caractérisent les sportifs en manque. La réversibilité démontre qu'il est beaucoup plus facile et rapide de se retrouver hors condition que d'atteindre le top-niveau. Ainsi, après une interruption de trois semaines, il faut au moins deux mois pour retrouver l'état antérieur.

Cela démontre sans détours qu'un entraînement régulier est nécessaire et bénéfique pendant la « coupure ».

D'autre part, en arrêtant toute activité physique, et si vous ne réduisez pas votre alimentation (ce qui est plus facile à dire qu'à mettre en pratique) la prise de poids sera certaine et nécessitera des efforts exagérés en début de saison.

Au total, s'il est possible de lever le pied pendant l'intersaison, et pas plus d'un mois, il faut néanmoins continuer à s'entraîner tout en gardant une alimentation équilibrée correspondant aux moindres dépenses caloriques engendrées par des sorties plus courtes et sans accélérations.

BILAN MÉDICAL DE FIN DE SAISON

Dès la fin de saison cycliste, il faut déjà penser à la préparation de la suivante. Les futures victoires se forgent pendant la période hivernale.

Nous allons envisager quelles sont les différentes démarches que doit accomplir un cycliste qui vient de terminer sa saison afin d'enchaîner avec la suivante dans les meilleures conditions possibles. Autrement dit, la préparation hivernale est organisée en fonction du bilan médical de fin de saison ; celui-ci, pratiqué dans les jours qui suivent la dernière course, va permettre de déterminer comment le cycliste a supporté sa saison et de vérifier ainsi s'il termine «équilibré», trop endurant ou trop résistant. Rappelons qu'il existe deux grands types d'entraînement :

1. ENDURANCE : c'est ce que l'on appelle le travail foncier ou aérobie. Il se fait en aisance respiratoire, c'est-à-dire que l'on peut soutenir une conversation avec un camarade d'entraînement sans que la conversation soit hachée par l'essoufflement.

2. RÉSISTANCE : ou entraînement spécifique du sport pratiqué, en l'occurrence le cyclisme. Cet entraînement se fait surtout en anaérobie, c'est-à-dire sans oxygène.

Il correspond à la poursuite d'un effort le plus intense possible, à la limite des capacités cardiaques et ventilatoires. C'est ce qui se passe

lorsqu'on «gicle» du peloton ou lorsqu'on chasse derrière une échappée, que l'on accomplit un relais en tête d'un groupe d'attaquants ou que l'on monte une bosse à bloc. Il est possible de reproduire ce type d'effort à l'entraînement : c'est ce que l'on appelle le fractionné. Il est très important, pour réussir en compétition, d'être équilibré sur le plan endurance-résistance. L'expérience a montré que c'était ceux qui étaient le mieux équilibrés qui obtenaient les meilleurs résultats.

POURQUOI LE BILAN MÉDICAL EST-IL INDISPENSABLE ?

Il faut savoir qu'en fin de saison, on est toujours un peu déséquilibré du côté de la résistance car on court plus qu'on ne s'entraîne. Voilà pourquoi il est important de faire un bilan pour déterminer l'état du cycliste.

S'il est équilibré : pas de problèmes, il pourra continuer un entretien physique pendant l'intersaison.

S'il est trop endurant : il faut profiter de la période hivernale pour acquérir cette qualité indispensable qu'est la résistance, en faisant du cyclo-cross ou tout autre travail de type anaérobie avec efforts maximaux.

S'il est trop résistant, l'intersaison doit être consacrée préférentiellement à un travail d'endurance : footing, natation, ski de fond, roller en ligne, etc.

« Après un entraînement bien conduit qui va augmenter la force de 10% en 4 semaines de pratique régulière, il suffira d'une semaine d'inactivité pour perdre tout bénéfice de ce qui a été gagné. »

L'UNANIMITÉ DES EXPERTS

• Jean Bobet : « Cultiver les muscles négligés par le cyclisme »

« Le monde cycliste est pénétré de vieilles croyances, de superstitions même qui s'opposent à cette idée que le cycliste doit d'abord être un athlète. Dans ce milieu où l'on méprise la rigueur scientifique, on croit volontiers que les muscles abdominaux constituent une entrave au rendement cycliste d'un individu, on considère comme une hérésie la pratique de la culture physique. Ce point de vue indéfendable à mon sens, s'explique en partie. Le cyclisme n'étant pas un sport naturel, il n'est comparable à aucun autre. L'homme n'a pas été conçu pour se propulser à vélo. Une adaptation lui est indispensable pour devenir un cycliste. Toutefois, on a tort de considérer que cette spécialisation est exclusive.

Il est admis maintenant, au contraire, qu'en période de repos, un cycliste a tout intérêt à cultiver les parties de son corps que la pratique de son sport néglige. Ainsi les coureurs sont de plus en plus nombreux qui s'adonnent à la chasse, au ski, à la culture physique ou qui se déguisent en bûcherons, en manœuvres... »

[Bobet J. - Louison Bobet. Une vélobiographie - Paris, éd. Gallimard, 1958 - 254p (pp 89-90)]



• Bernard Hinault : « 50% des victoires acquises durant la saison »

« La préparation hivernale est très importante. Elle représente, à mon avis, plus de cinquante pour cent des victoires acquises durant la saison. C'est l'hiver que l'on forge les succès de l'été. La préparation, c'est un peu le moment où l'on sème et les premières places, c'est la récolte.

Rouler, rouler, rouler, c'est ce qu'il faut se mettre dans la tête. Couvrir un maximum de kilomètres sur la route. A l'image d'une voiture qui a besoin d'être rodée, un coureur cycliste doit avaler les kilomètres pour ne pas être à la peine quand les compétitions arrivent.

Il s'agit de rouler mais aussi de disputer des cyclo-cross. C'est très bon pour acquérir la condition physique. Dans ces terrains accidentés, on soigne sa forme, on s'endurcit moralement et physiquement. Quand je suis chez moi, je fais du footing. Je respire le bon air de ma Bretagne. »

[Hinault B. - Ma vie et mes courses (avec la collaboration de Rodolphe Hassold et Olivier Rey) - Paris, éd. Solar, 1981 - 111p (p 39)]

• Marc Madiot : « Deux semaines sans faire de vélo »

« L'intersaison est dans notre métier fondamentale. Beaucoup de coureurs arrêtent plus ou moins longtemps toute activité physique, et c'est une erreur. Moi, je demeure deux semaines sans faire de vélo début décembre et c'est tout. Résultat, je reviens plus vite en forme au début de saison et surtout je dure, pour n'avoir pas brûlé mes cartouches. »

[L'Equipe, 23.07.1982]



Pour modifier un cœur trop endurant, c'est-à-dire de type cyclotouriste, ou trop résistant comme celui d'un coursier ayant abusé des compétitions, il est indispensable de pratiquer un entraînement compensateur.

Ce n'est pas en faisant de la chaise longue que l'on peut modifier quelque chose. Pour arriver à un résultat, il faut pratiquer une activité compensatrice : de la résistance pour un cœur trop endurant ou de l'endurance pour un cœur trop résistant. Le bilan médical de fin de saison comporte, au plan physiologique, deux examens importants : un test d'effort avec détermination du VO2 max - ou consommation d'oxygène des seuils aérobie et anaérobie - et un électrocardiogramme. Ces différents examens permettront à votre médecin et à votre entraîneur de vous conseiller au mieux sur le programme hivernal le plus adapté à vos aptitudes. Dans le cadre du bilan de fin de saison et surtout s'il n'est pas pratiqué immédiatement après la dernière compétition, le test d'effort du VO2 max va mettre en évidence une chute verticale du chiffre de consommation d'oxygène d'autant plus prononcée que le bilan sera pratiqué à distance de l'arrêt des compétitions. Par exemple, un cycliste qui, au mois de juillet a 70 (plus de 80 pour les as du vélo), peut se retrouver un mois après la fin de saison avec un test à 60, soit une baisse proche de 15% ! Ceci prouve bien que dès que l'activité sportive est ralentie, la condition physique subit un net fléchissement.

SOINS DENTAIRES : MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

La liste est longue de grands champions qui ont souffert ou renoncé à cause des dents. De plus en plus, on se rend compte que le mauvais état des dents peut influencer sur l'état musculaire ou tendineux du sportif. Lorsqu'on sait tous les sacrifices, toutes les années d'effort, toutes les heures passées sur une selle, toute

la longue préparation que nécessite la pratique du cyclisme en compétition et que l'on songe que tout cela peut être compromis par une absence de surveillance dentaire, ce n'est pas acceptable.

Il est indispensable d'aller consulter son dentiste au moins une fois par an, de préférence durant la période hivernale. Quelques chiffres à méditer : les statistiques montrent qu'on utilise dans notre pays une brosse à dents pour quatre habitants, un tube de pâte dentifrice par an et par personne. La pathologie dentaire la plus fréquemment rencontrée, la carie, est le 4e fléau mondial après la malnutrition, les maladies cardiovasculaires et le cancer. Cyclistes, n'attendez pas d'avoir mal aux dents pour consulter votre dentiste. Après une sortie sous la pluie, vous nettoyez et astiquez votre roue libre afin de préserver sa longévité. Dans le cas contraire, l'absence d'entretien se manifestera par des craquements intempestifs. Alors, prenez donc autant de soins envers les dents de votre appareil masticatoire qu'envers ceux que vous apportez à vos pignons et plateaux.



CONTRÔLEZ VOTRE POIDS

Dès que l'on arrête de s'entraîner, si l'on n'y prend pas garde, les formes du corps : l'abdomen pour l'homme, les hanches, fesses et cuisses pour la femme s'arrondissent. Un coureur cycliste professionnel, un vététiste de compétition ou un amateur de série Elite ou Nationale en pleine activité consomme quotidiennement le double de la ration alimentaire d'un individu sédentaire. S'il arrête son entraînement à la fin de la saison et qu'il continue à s'alimenter de la même manière, les 2 000 calories qu'il consommait en plus s'accumulent sous forme de graisse et peuvent entraîner une rapide prise de poids que l'on peut estimer à 1kg tous les 8 jours (1kg de graisse = 8 000 calories).

Quand on arrête ou que l'on diminue considérablement sa pratique cycliste, il est impératif de réduire son « coup de fourchette ». Pendant cette période de moindre activité, l'alimentation devra être sobre, variée et moins abondante

que durant la phase des compétitions. Il est certain que le calcul des calories « brûlées » pourrait, selon le travail musculaire accompli, fournir le régime exact à respecter, que ce soit en quantité et en qualité, mais la complexité d'une telle approche pourrait poser au cycliste un problème dont la solution ne serait pas facile à trouver, à moins qu'il n'ait la possibilité d'être suivi par un spécialiste de la nutrition.

On conseillera néanmoins quelques règles, le plus souvent de bon sens, qui doivent permettre de ne pas prendre plus de 5% de votre poids de forme, 3 à 4kg étant encore un gain acceptable d'octobre à janvier.

- manger à des heures régulières et éviter à tout prix le « grignotage »
- pour deux raisons, limiter le vin et les boissons alcoolisées aux occasions exceptionnelles :

- l'alcool est calorique : 1 litre de vin à 10° = 28 sucres en morceaux

- l'alcool par son action euphorisante stimule l'appétit

- essayer de ne pas « manger sur le pouce » : prendre le temps de manger lentement et calmement en mastiquant longuement : la satiété naît aussi du temps passé à manger. Il faut déguster les plats en au moins 20mn pour que la sensation de faim s'apaise sans rebond quelques minutes après la fin du repas

- ne pas préparer plus que le nécessaire et se servir une seule et unique fois de chaque plat

- sortir de table sans être rassasié

- répartir la ration calorique de la journée en trois repas : il faut en effet insister sur la nécessité de manger au petit déjeuner des glucides, lipides et protéines : café ou thé, beurre ou margarine, lait ou yaourt, pain ou biscottes

- diminuer le beurre et l'utiliser cru sans le supprimer car il contient des vitamines A et E

- préparer les produits laitiers écrémés : laits, yaourts, fromages blancs. Ne manger du fromage qu'à l'un des principaux repas

- éviter les viandes grasses : charcuterie, mouton, bœuf gras, porc, abats. Préférer les viandes maigres : cheval, veau, bœuf, jambon maigre. Ne pas hésiter à remplacer la viande par du poisson, des oeufs, des volailles

- éliminer les parties grasses des viandes lors de leur préparation : cuisiner si possible sans matière grasse, à la rôtissoire, à la vapeur, en papillotes.

Eviter d'ajouter des matières grasses après la cuisson. Assaisonner les salades avec les huiles les moins riches en acides gras saturés, comme l'huile de tournesol par exemple

- consommer suffisamment de fruits et de légumes : préférer les fruits aux sucreries et confitures

- consommer suffisamment de céréales riches en fibres : ne pas hésiter à manger du pain, des lentilles, des haricots secs, des pâtes. Alternier pain blanc et pain complet

- il est également conseillé de ne pas ajouter trop de sel à l'alimentation actuelle

- boire quotidiennement au moins un litre et demi d'eau les jours sans sports. Consommer une boisson d'effort pendant toutes vos activités physiques

- lors de vos séances sportives (pour ceux qui prennent facilement du poids) brûler en priorité vos graisses. Que ce soit en pédalant, en skiant en nageant ou en courant, l'intensité de l'effort doit correspondre à la moitié de vos possibilités maximales. En pratique, on s'active à une fréquence cardiaque (FC) comprise entre 50 et 60% de la fréquence cardiaque de réserve qui, elle-même, est déterminée par la formule suivante : FC de réserve = FC maximale (220 moins votre âge ou mieux déterminée pendant un effort maximal avec un cardiofréquence-mètre) moins FC de repos. Pour déterminer le pouls correspondant à la fourchette d'utilisation des graisses, il suffit d'ajouter 50-60% de la FC de réserve à la FC de repos. Pour un sujet de 30 ans ayant une FC de repos de 80 (prise du pouls au poignet), nous aurons :

$$220 - 30 = 190 - 80 = \text{FC de réserve} = 110$$

$$50 \% \text{ de } 110 = 55 + \text{FC de repos} = 135$$

Ce dernier chiffre correspond donc à la FC de mobilisation des graisses. Avec l'entraînement, la FC de repos diminuant, il est indispensable de recalculer régulièrement la FC de mobilisation des graisses qui, normalement, doit progressivement diminuer.

PRATIQUEZ DES ÉTIREMENTS

La nécessité de pratiquer, durant la saison hivernale, des exercices d'échauffement suivis d'étirements, avant chaque sortie est une technique habituel-

lement peu utilisée par les cyclistes. Or, cette période où le froid peut être vif, voit une prolifération non négligeable de tendinites du genou. Pourquoi ? La nuit et le froid qui, tous deux à des degrés divers, peuvent diminuer la température corporelle, augmentent le tonus musculaire. C'est-à-dire que, entre les deux extrémités des muscles, la tension s'accroît. Il s'ensuit des tiraillements au niveau des tendons ou insertions musculaires, des enveloppes, des ligaments articulaires et des articulations elles-mêmes avec, en première ligne, celle du genou. Cette dernière, la plus sollicitée par le pédalage (60km avec un développement de 5 mètres imposent 1 200 tours de manivelle), nécessite au contraire des muscles chauds et capables de s'étirer au maximum afin que la rotule passe parfaitement dans son rail.

Des muscles raidis et « raccourcis » par le repos nocturne pourront difficilement, sur la bicyclette, se réchauffer correctement par temps froid. Les tensions ainsi provoquées au niveau des stabilisateurs rotuliens (tendons rotuliens, quadriceps, ailerons, patte d'oie) déterminent alors « un passage » du défilé plus ou moins chaotique. D'où l'intérêt pendant l'intersaison de fréquenter un cours de stretching afin d'acquiescer une bonne technique. Pour l'initiation, la lecture d'un ouvrage s'avère insuffisante. Gare aux étirements mal faits, ils sont bien souvent plus néfastes que profitables. En revanche, des exercices de stretching correctement effectués apportent une telle sensation de bien être musculaire que ces séances ne sont plus considérées comme une corvée mais deviennent « une drogue » douce.

Jeannie Longo, la perfectionniste et la femme la plus titrée du sport français a contribué à faire découvrir à ses compatriotes l'intérêt de cette préparation musculaire. Dans son ouvrage « Du miel dans mon cartable » (Ed. Laffont, 1988), elle déclare : « Forte de mon expérience en ski, j'ai aussi introduit les mouvements d'assouplissement avant les compétitions, car la contraction du muscle est proportionnelle à l'étirement de sa fibre. Les premières années, on se moquait de mes mouvements. Pour les gens, ce n'était pas du cyclisme, mais quelques exercices réservés aux Folies-Bergère. Maintenant, toutes les filles m'imitent et s'assouplissent matin et soir. Entre-temps, la notion de stretching est arrivée des États-Unis ; il est dommage que certains attendent l'introduction des méthodes étrangères pour les appliquer ».

S'il arrête son entraînement à la fin de la saison et qu'il continue à s'alimenter de la même manière, les 2 000 calories qu'il consommait en plus s'accumulent sous forme de graisse.

