

COMPÉTITION : ENCHAÎNEZ LES COURSES DE FÉDÉRATION

EN ÉTÉ, LA SAISON BAT SON PLEIN ET VOUS ÊTES NOMBREUX À PARTICIPER AUX COURSES DE FÉDÉRATION, QUE CE SOIT EN FFC, UFOLEP OU FSGT. CEPENDANT, ENCHAÎNER DES COMPÉTITIONS IMPOSE DE RESPECTER CERTAINES RÈGLES.

CES FAMEUX « VIRE-VIRE »

Même en déplacement, il vous suffit de lire la presse locale pour découvrir les « vire-vire » et autres « grands prix » organisés à l'occasion des fêtes votives dans les villages proches de votre lieu de vacances. En voyage, une autre alternative est de dénicher le magasin de cycles du coin et de demander les infos relatives au calendrier local. A la rentrée, la fin de saison approche déjà et il serait dommage de ne pas profiter de la dernière partie du calendrier des courses avant la traditionnelle trêve hivernale. Ainsi, après un premier semestre studieux, grande cyclo sportive oblige, rien ne vous empêche de terminer la saison au gré des épreuves qui se présentent. L'important est d'établir astucieusement votre planning afin d'être capable d'enchaîner les efforts tout en maintenant votre niveau. Dans un tel contexte, il n'est d'ailleurs pas exclu de réaliser au passage une excellente performance et de pouvoir prendre enfin la bonne échappée qui s'était toujours refusée à vous.

QUAND ET COMBIEN D'ÉPREUVES ?

Lorsqu'on improvise un peu, c'est la convivialité, l'envie et un grain de folie qui se substitue à la rigueur d'un programme établi. Pourtant, lorsque les compétitions se succèdent, l'entraînement ne doit pas être laissé au hasard. Participer à 4 ou 5 courses en un mois est permis si vous respectez quelques principes de base dont le paramètre primordial est tout simplement la récupération avant et après chaque épreuve.

Mais en termes d'entraînement, récupérer ne signifie pas ne rien faire. Le repos complet induirait une chute rapide de vos performances couplée avec douleurs musculaires et courbatures de plus en plus tenaces à chacune de vos (rares) sorties. Vous devez impérativement maintenir un juste niveau de sollicitation pour entretenir votre forme, ne pas prendre de poids, conserver votre motivation et accélérer votre récupération en cours de semaine.

COMBIEN D'ÉPREUVES ?

Durant cette période, vous pourrez programmer une course hebdomadaire. Mais enchaîner deux courses qu'elles soient distantes d'une ou deux semaines impose de respecter certains principes de base. La constante la plus importante est de récupérer après chaque course, tout en effectuant un travail suffisamment sollicitant pour pouvoir garder votre niveau et enchaîner deux ou trois épreuves avec, pourquoi pas, une forme ascendante. Voici schématiquement les phases à respecter lorsque vous enchaînez deux compétitions :

« Lorsque les compétitions se succèdent, l'entraînement ne doit pas être laissé au hasard. »



DEUX COMPÉTITIONS À UNE SEMAINE D'INTERVALLE

Période de semaine	Phase d'entraînement	Type de sollicitation
Vendredi et samedi	Précompétition	Sortie courte et souple ou repos
Dimanche	COMPÉTITION	
Lundi et mardi	Régénération	Sortie courte et souple ou repos
Mercredi ou jeudi	Sollicitation	Portions à allure rapide
Vendredi et samedi	Précompétition	Sortie courte et souple ou repos
Dimanche	COMPÉTITION	
Lundi et mardi	Régénération	Sortie courte et souple ou repos

DEUX COMPÉTITIONS À DEUX SEMAINES D'INTERVALLE

Période de semaine	Phase d'entraînement	Type de sollicitation
Vendredi et samedi	Précompétition	Sortie courte et souple ou repos
Dimanche	COMPÉTITION	
Lundi à mercredi	Régénération	Sortie courte et souple ou repos
Jeudi à jeudi	Sollicitation	Deux séances intégrant des portions à allure rapide séparées par une sortie « club » le dimanche
Vendredi et samedi	Précompétition	Sortie courte et souple ou repos
Dimanche	COMPÉTITION	
Lundi et mardi	Régénération	Sortie courte et souple ou repos

COMPÉTITION : ENCHAÎNEZ LES COURSES DE FÉDÉRATION

VOTRE PROGRAMME DÉTAILLÉ

DEUX COMPÉTITIONS À UNE SEMAINE D'INTERVALLE

Calendrier	Cadence pédalage	%FCM	Contenu de la séance
Jeudi	80 à 90	70	Echauffement
	100	80 à 90	6 x 4mn / récup 2mn souple
	70	60	Retour au calme
Vendredi	80	70	1h30 ou repos complet Etirements
Samedi	80	70	1h30
	100	80 à 90	5 x 1mn / récup 1mn souple
	90	60	15mn très souple
Dimanche			COMPÉTITION 1
Lundi	80 à 90	60 à 70	2h Etirements
Mardi			Repos complet
Mercredi	80 à 100	70 à 90	3h : sortie en groupe avec quelques sprints type « pancarte »
Jeudi	80 à 90	70	Echauffement
	100	80 à 90	3 ou 4 x 15mn / récup 3mn souple
	70	60	Retour au calme
Vendredi			Repos complet
Samedi	80	70	1h00 à 1h30
	100	80 à 90	3 ou 4 x 1mn / récup 1mn souple
	90	60	15mn très souple
Dimanche			COMPÉTITION 2
Lundi	80 à 90	60 à 70	1h30 Etirements
Mardi			Repos complet
Mercredi	80 à 100	70 à 90	2h00 : sortie en groupe avec quelques sprints type « pancarte »

DEUX COMPÉTITIONS À DEUX SEMAINES D'INTERVALLE

Calendrier	Cadence pédalage	%FCM	Contenu de la séance
Jeudi	80 à 90	70	Echauffement
	100	80 à 90	6 x 4mn / récup 2mn souple
	70 à 80	60	Retour au calme
Vendredi	80	70	1h30 ou repos complet Etirements
Samedi	80	70	1h30
	100	80 à 90	5 x 1mn / récup 1mn souple
	90	60	15mn très souple
Dimanche			COMPÉTITION 1
Lundi	80 à 90	60 à 70	2h Etirements
Mardi			Repos complet
Mercredi	80 à 100	70 à 90	2h30 : sortie en groupe avec quelques sprints type « pancarte »
Jeudi	80 à 90	70	Echauffement
	100	80 à 90	3 ou 4 x 20mn / récup 5mn souple
	70	60	Retour au calme
Vendredi			Repos complet
Samedi	80 à 90	70	Echauffement
	100	90	10 x 2mn / récup 1mn souple
	70 à 80	60	Retour au calme
Dimanche	80	80	3h30 à 4h : sortie « club »
Lundi	60	66	40mn ou repos complet
Mardi	80 à 90	70	Echauffement
	100	80 à 90	3 ou 4 x 10mn / récup 3mn souple
	70	60	Retour au calme
Mercredi	80	70	1h30 à 2h ou repos complet Etirements
Jeudi	80 à 90	70	Echauffement
	100	80 à 90	6 à 8 x 3mn / récup 2mn souple
	70	60	Retour au calme
Vendredi			Repos complet
Samedi	80	70	1h00 à 1h30
	100	80 à 90	3 ou 4 x 1mn / récup 1mn souple
	90	60	15mn très souple
Dimanche			COMPÉTITION 2
Lundi	80 à 90	60 à 70	1h30 Etirements
Mardi			Repos complet
Mercredi	80 à 100	70 à 90	1h30 à 2h : sortie en groupe avec quelques sprints type « pancarte »

LES DISTANCES

Bien entendu, lorsque nous pensons à enchaîner deux épreuves, il n'est en aucun cas question de cyclo sportive montagnarde ou d'ultra distance ! En général, les courses de fédération proposent des distances comprises entre 60km (vire-vire) et 100km (routière). Si vous en avez la possibilité, l'idéal est de placer la plus courte et nerveuse en premier. Si vous participez à des courses de fédération en vue de préparer une cyclo sportive, vous pouvez utiliser ces programmes d'entraînement et les enchaîner avec une semaine de régénération active avant de participer à votre cyclo. Par « régénération active », nous entendons trois sorties très souples (90rpm et 70% FCM), sur parcours plat et de 2h00 maximum.