

— 15 Astuces —

# Pour les Cyclistes

• Passionnés et performants •



[lepetitpignon.com](http://lepetitpignon.com)



<b>Introduction .....</b>	<b>3</b>
<b>Mode d'emploi du manuel .....</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre 1 : Entraînement .....</b>	<b>5</b>
A) Optimisez votre temps de selle .....	5
B) Muscler vous .....	6
C) Intersaison : passez un palier .....	7
D) Testez votre forme et votre condition physique .....	9
E) Variez les entraînements de façon organisée .....	10
F) Roulez même sur place .....	11
G) La séance de déblocage .....	12
<b>Chapitre 2 : Récupération .....</b>	<b>14</b>
A) Routine post entraînement/course .....	14
B) Chaussettes de récupération et électrostimulation .....	14
C) Dormez profondément .....	15
D) Etirez-vous .....	16
<b>Chapitre 3 : Motivation .....</b>	<b>19</b>
A) Déterminez un objectif .....	19
B) Connectez-vous .....	20
<b>Chapitre 4 : Alimentation .....</b>	<b>21</b>
A) Routine alimentaire avant course/entraînement .....	21
B) Alimentation pendant une course .....	22
<b>Conclusion .....</b>	<b>23</b>
<b>Je peux devenir votre coach ! .....</b>	<b>24</b>



Tout d'abord merci ! Merci et bravo d'être passé à l'action et d'avoir la motivation pour faire évoluer votre entraînement !

Ce guide a été rédigé pour vous aider dans votre pratique du vélo. Que ce soit pour gagner des courses (longues ou courtes) ou tout simplement pour épater les copains durant la sortie dominicale. C'est justement pour ça, que ces 15 astuces s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux experts.

J'espère sincèrement que la lecture de ces quelques pages pourront vous guider et vous mener sur le chemin de la réussite, de la performance tout en vous faisant plaisir sur le vélo.

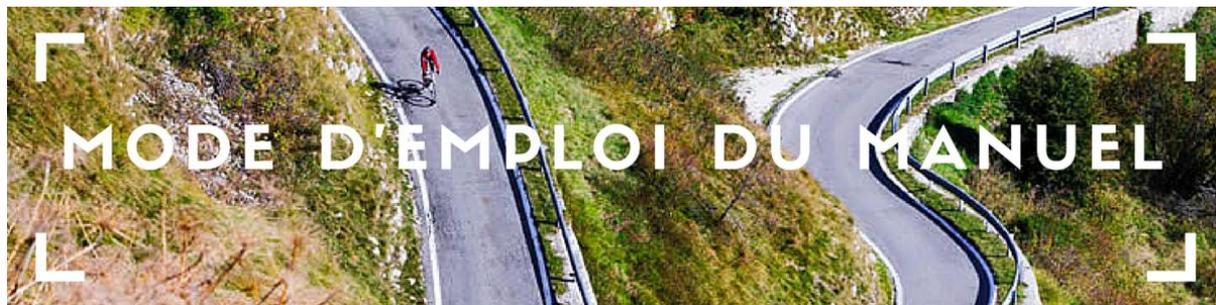
Avant de débiter la lecture, je voulais également vous remercier pour votre soutien et votre confiance. Vous contribuez ainsi à faire du Petit Pignon un meilleur blog et j'espère pouvoir très bientôt lancer de nouveaux concepts pour continuer à vous aider à progresser.

Ce guide est édité sous la licence Creative Commons « Paternité-Pas de Modification 3.0 ». Pour faire simple, vous avez le droit de partager ce guide comme bon vous semble tant que vous indiquez clairement qu'il a été rédigé par Antoine du blog Le Petit Pignon et que vous ne lui apportez aucune modification.

Pour finir, je suis ravi que vous consacriez un peu de votre temps pour lire ces lignes. J'espère que ce guide vous conseillera efficacement dans votre pratique.

Merci encore et bonne lecture,

Antoine, blogueur et coach des cyclistes passionnés et performants.



Avant toute chose, je tiens à préciser que ces 15 astuces ne sont pas des recettes miracles, ce sont des principes importants dans la pratique du cyclisme qui ont fait leurs preuves.

Bien sur, je vous invite à tester ces principes et à vous faire votre propre opinion quand à l'efficacité de ces méthodes. Vous pourrez ensuite modifier quelques points pour appliquer au mieux ces astuces dans votre quotidien. Cela dépendra aussi de votre niveau de pratique, de votre motivation à vouloir évoluer...

J'ai rédigé ce guide de façon à classer ces 15 astuces en 4 grandes parties : l'entraînement, la récupération, la motivation, et l'alimentation. Dans chaque partie, vous trouverez des conseils à appliquer pour progresser tout en gardant une grande motivation suivant votre niveau : cycliste débutant ou confirmé.

De même, le guide est écrit de façon à ce que vous puissiez le reprendre régulièrement, et que vous vous demandiez quelles sont les méthodes que vous n'avez pas encore mises en place et qui pourraient me faire passer un cap. Si vous arrivez à vous investir et à appliquer ces méthodes, la réussite vous sourira !

"L'action libère, l'action vivifie, l'action récompense." Reine Malouin

Bonne lecture !



## A) Optimisez votre temps de selle

Encore aujourd'hui, à l'heure du développement des capteurs de puissances, des plans d'entraînements, des stages de préparation, la majorité des cyclistes ne jurent que par leurs kilométrages et leurs heures de selle.

Ils ne s'imaginent pas une seule seconde que, s'ils roulaient le même nombre d'heures mais plus intelligemment, ils amélioreraient drastiquement leurs performances.

Je côtoie beaucoup trop de cyclistes (jeunes et moins jeunes) qui ne se préoccupent pas du contenu de leur entraînement : ils roulent, parfois en groupe, parfois seul, parfois sur un parcours escarpé, parfois sur du plat. Cette façon de faire est valable (et encore) lorsque l'on débute en cyclisme mais montre ses limites lorsque l'on cherche à passer au cap supérieur.

Bien sur, il est possible de progresser en roulant énormément, mais il est possible d'atteindre le même niveau en diminuant le volume hebdomadaire de moitié (si + de 10 h d'entraînement). La solution est donc de s'intéresser au contenu de ses entraînements et d'amorcer une logique de planification.



### Conseils :

**Si vous êtes débutant :** Durant votre première année de vélo, il est important d'apprendre les bases, de découvrir le sport et de conserver votre motivation (souvent forte au début d'une pratique sportive). Pour ça, entourez vous de cyclistes expérimentés, ils vous renseigneront sur les codes des cyclistes et seront certainement de bons conseils. L'avantage de rouler en groupe, si ce n'est

de vous initier à rouler « séré », est de ne pas se retrouver tout seul dans « la pampa » en cas de défaillance ou de problème technique. Si vous roulez seul, roulez à votre rythme, sans vous préoccuper du contenu de la séance, sur des parcours que vous connaissez et que vous appréciez. Après 6 à 12 mois de pratique régulière et progressive, vous pourrez appliquer le conseil qui suit « pour cyclistes confirmés ».

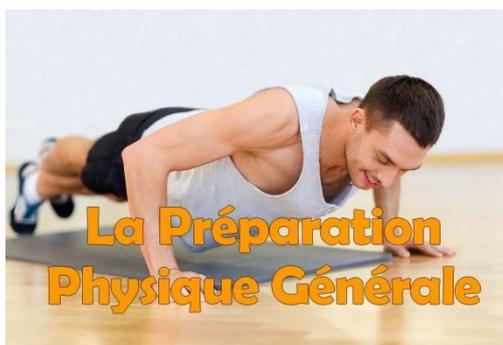
**Si vous êtes cyclistes confirmés :** Vous avez déjà quelques bases, vous pouvez donc essayer de passer un cap en optimisant votre temps de selle. La clé est de faire des séances ciblées. Travail de la vélocité, de la force, de la PMA, du sprint, du coup de pédale (pour savoir comment réaliser ces séances, se renseigner via les articles respectifs du blog). Il existe une multitude de séances qui vous feront progresser. L'objectif est de travailler distinctement toutes les qualités du cycliste. Il faut malgré tout respecter une certaine logique dans votre entraînement et pour ça, un coach pourra vous conseiller au mieux sur l'entraînement à effectuer en fonction de votre objectif.

## B) Muscliez-vous

Comme nous l'avons vu précédemment, le cyclisme ce n'est pas seulement enchaîner des heures de selle, l'intérêt de la musculation (l'hiver notamment) est indiscutable.

Que vous soyez adepte de la route, du VTT, du cyclo-cross, de la piste, du contre-la-montre, toutes ces disciplines du cyclisme nécessitent un gainage important. Lors d'un contre-la-montre, par exemple, la puissance restituée sera plus importante si vous êtes bien gainé car il y aura moins de perte d'énergie due à votre « dandinement » en position de contre-la-montre. Il en est de même pour toutes les autres disciplines du cyclisme où le gain de puissance restituée d'un cycliste bien gainé par rapport à un coureur non gainé a également été démontré à travers différentes recherches.

On parle ici de préparation physique et non pas de musculation à proprement parler. L'objectif est de se renforcer mais de ne pas prendre de masse musculaire (poids supplémentaire à déplacer), et de développer sa ceinture abdominale. On peut réaliser des exercices de musculation toute l'année (en plus d'un entretien régulier de ses capacités) mais la période principale pour ce type de travail est la période de préparation physique générale. Pour en savoir plus sur la musculation et le type de séances, vous pouvez consulter cet article que j'ai rédigé sur la période de préparation physique générale :



[http://lepetitpignon.com/  
preparation-physique-generale/](http://lepetitpignon.com/preparation-physique-generale/)

## Conseils :

**Si vous êtes débutant :** Il est préférable de commencer par accumuler un certain nombre de kilomètres avant de commencer à travailler votre ceinture abdominale. A ce niveau vous progresserez davantage en développant vos qualités de cyclistes sur le vélo qu'en salle de musculation. Si vous êtes vraiment motivé, 2 séances par semaine de gainage chez vous ou en salle en plus du vélo suffiront.

**Si vous êtes cyclistes confirmés :** La musculation peut vous faire passer un cap durant la période de préparation physique générale. Pour espérer avoir des résultats satisfaisant, il vous faut suivre un programme d'entraînement ou du moins une logique d'entraînement pendant votre période de PPG. Voici 4 programmes qui devraient vous convenir :

<http://lepetitpignon.com/4-programmes-de-preparation-physique-generale/>

Choisissez celui qui vous convient le mieux et n'hésitez pas à programmer des séances « rappel », c'est-à-dire de solliciter de nouveau ces muscles au cours de votre saison, sans quoi vos efforts hivernaux auront été vains. Ce qui est sur, c'est que si vous programmez des entraînements de renforcement, et que vous êtes appliqués dans vos exercices, les progrès seront au rendez-vous.

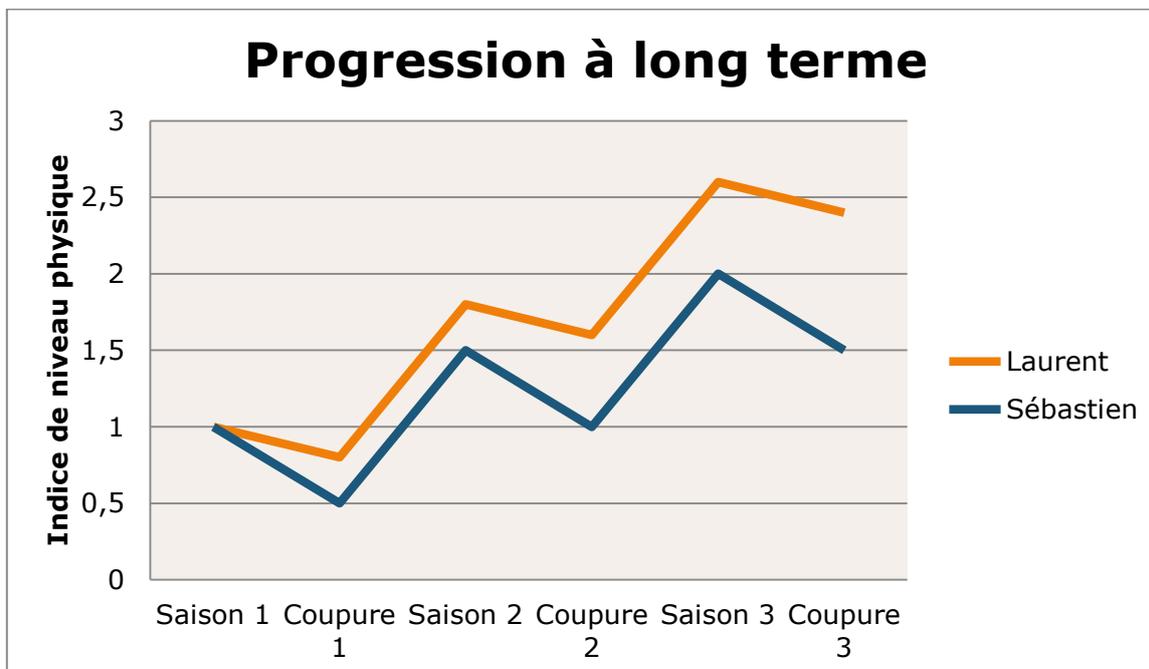
## C) Passez un palier durant l'intersaison

Encore aujourd'hui, l'intersaison est une des périodes les plus controversées dans le milieu cycliste. Entre ceux qui ne coupent jamais et ceux qui s'arrêtent pendant deux mois, il y a une énorme différence et je pense qu'un juste milieu est préférable.

Globalement, « couper » c'est arrêter la pratique du vélo, volontairement pendant une période plus ou moins longue (généralement entre le mois de Novembre et de Décembre pour laisser son corps se régénérer et attaquer une nouvelle saison.

Cette « culture » de la longue coupure a été instituée par les cyclistes professionnels qui, après des saisons énormes (en termes de kilométrage) avaient besoin d'une très longue période pour récupérer et se ressourcer mentalement. Les amateurs se servaient donc du modèle de saison des pros mais ne l'adaptaient pas à leur pratique.

Les cyclistes coupaient ainsi généralement entre 4 et 8 semaines, comme les pros, alors qu'eux avaient un volume d'entraînement plus faible. Ce qu'il se passe lorsque la coupure est trop longue, c'est que l'on perd « son coup de pédale » et une partie de ses qualités que l'on met environ 1 mois et demi à récupérer.



Voici un exemple pour illustrer mes propos, Laurent et Sébastien sont deux amis qui se mettent au vélo en même temps. Nous admettons qu'ils ont le même potentiel physique et que les deux amis ont le même entraînement (même volume hebdomadaire de 10 h.) Après cette première saison de compétition (Cycloportives et courses de fédération), Laurent coupe 3 semaines en séparant chaque semaine par 20 min de Home-Trainer en récupération pour conserver son coup de pédale durement acquis l'hiver dernier. Il reprend ensuite par de la course à pied et quelques séances de vélo progressives. Sébastien lui, coupe 6 semaines sans toucher au vélo, et reprends lui aussi par de la course à pied et des séances de vélo progressives. Mais Sébastien va mettre 2 mois avant de retrouver le niveau qu'il avait avant de couper et va donc perdre un temps précieux en vu de sa préparation pour la nouvelle saison. On voit sur le graphique, que si le schéma se répète, l'écart entre deux cyclistes du même niveau et qui suivent le même entraînement peut devenir conséquent après plusieurs saisons.

### Conseils :

**Si vous êtes débutant :** Si vous faites du vélo depuis moins de 6 mois, inutile de chercher à couper, vous êtes encore frais, vous pouvez donc continuer à rouler comme vous le faisiez avant. Malgré tout, il est possible d'intégrer quelques semaines plus « cool » que la normal (pendant le période de fête notamment) à condition d'être sûr de pouvoir reprendre le rythme après ce petit passage plus calme.

**Si vous êtes cycliste expérimenté :** Vous avez sûrement accumulé de la fatigue tout au long de votre saison, il est donc normal de couper pour se régénérer. Si vous jugez qu'il n'est pas nécessaire de couper, réservez vous tout de même 3 semaines plus souples pour souffler. Si vous jugez qu'il est nécessaire de couper, 2 à 4 semaines (suivant la fatigue mentale et physique) seront suffisantes. Vous pouvez de plus séparer ces semaines par des séances

d'Home-Trainer en récupération (par exemple tous les dimanches, 20 min pour tourner les jambes et conserver le coup de pédale).

## D) Mesurez votre fatigue et votre forme

Pour être performant, il n'y a pas de secret, il faut passer par la case « entraînement ». Mais les performances résultent aussi de votre niveau de forme et de fatigue. Quelqu'un qui s'entraîne comme un pro (+ de 20 h par semaine) mais qui est complètement « cramé » aura grossièrement le même niveau en course qu'un cycliste au volume hebdomadaire de 10 h mais qui arrive en bonne forme et sans trop de fatigue.

Il est donc important de manier ces deux facteurs avec soin et de les exploiter au mieux pour être fin prêt le jour J. Pour ça, l'idéal est de pouvoir mesurer régulièrement son niveau de forme et/ou de fatigue. Il existe plusieurs méthodes, certaines sont plus simples et plus rapides que d'autres.

Ici, la différence « débutant » et « expérimenté » me sert simplement à représenter la méthode la plus facile à mettre en place et l'autre plus longue à effectuer. Vous avez donc le choix !

### Tests :

**Si vous êtes débutant :** La méthode la plus simple suffira. Une à deux fois (voir plus) par semaine, vous allez relever votre fréquence cardiaque dès le réveil. Si cette fréquence cardiaque est plus élevée qu'à la normale, il se peut que vous soyez en sur-entraînement et donc en état de fatigue avancé. Attention, il se peut que votre fréquence cardiaque soit parfois anormalement élevée sans réelle raison. Si cette hausse persiste, vous serez alors certain que vous êtes fatigués et vous pourrez programmer immédiatement 1 à 2 semaines de récupération suivant votre ressenti et vos sensations du moment.

**Si vous êtes cycliste expérimenté :** Il existe une méthode pour mesurer votre état de forme et de fatigue. Pour réaliser le test de Ruffier-Dickson, munissez vous d'un cardio-fréquencemètre et allongez-vous pendant 5 min. Notez votre fréquence cardiaque au repos (FC1) puis levez vous et répétez 30 flexions en 45 secondes. Notez votre fréquence cardiaque à la fin de l'exercice (FC2). Reposez vous pendant 1 min puis notez de nouveau votre fréquence cardiaque (FC3). Avec ces trois, valeurs vous allez calculer votre indice de Ruffier =  $(FC1+FC2+FC3-200)/10$

Si votre indice de Ruffier est :

< 0 = excellent / < 3 = très bon / Entre 3 et 6 = bon / Entre 6 et 9 = moyen

> 9 = médiocre

Pour en savoir plus sur ces tests et apprendre à en connaître plus sur vous :



<http://lepetitpignon.com/apprendre-a-se-connaître-pour-progresser/>

## E) Variez les entraînements

Ce point rejoint le tout premier de ce guide. Une des clés de la progression est de solliciter son organisme de différentes manières.

Pour ça, il est évident que rouler toujours à la même intensité, ou toujours sur le même parcours n'est pas le moyen le plus efficace pour s'améliorer.

### Conseils :

**Si vous êtes débutant :** Tachez dans un premier temps de vous intégrer dans un groupe de cyclistes qui roule au départ d'une ville ou d'un village proche.

Le parcours se fera tout seul et il est très probable que vous découvriez de nouveaux parcours grâce aux membres du groupe. De plus, l'avantage de rouler en groupe est que le rythme est plus élevé que seul et qu'il est possible de « tirer la bourre » avec les copains dans une bosse ou lors d'un sprint.

**Si vous êtes cycliste expérimenté :** Outre le fait de rouler en groupe, essayez lors de vos sorties en solo de varier les types de séances : vitesse, force, PMA, sprints, contre-la-montre, seuil... Sur des parcours plats, vallonnés et montagneux (si géographiquement possible).

Mais attention, ces séances ne doivent pas être effectuées dans n'importe quel ordre et dans n'importe quelle condition. Essayez de planifier votre entraînement au moins deux semaines à l'avance.

L'idéal n'est pas de se créer un programme d'entraînement comme un coach pourrait le faire mais de se donner un axe de travail tout en ne négligeant pas les autres qualités.

Par exemple, en période de reprise, vous déterminez 4 semaines axées sur la vitesse puis 4 semaines sur la force. Durant ces semaines le travail qualitatif (vitesse puis force) sera complété par du foncier et quelques sprints.

## F) Pédalez, même sur place

Pour certains cyclistes, l'hiver et le mauvais temps sont synonymes de non-activité sportive. Mais ne faites pas parti de cette catégorie de personnes et profitez de ces jours où faire du vélo dehors serait inutile, en sortant le Home-Traineur et en effectuant une séance qualitative ! Mieux vaut tourner les jambes sur HT pendant 30 min que ne rien faire du tout. L'Home Trainer est un outil vraiment efficace et très pratique qui comporte un bon nombre d'avantages que je vous laisse découvrir en cliquant sur l'article qui suit. Vous y trouverez quelques conseils pour vos séances d'HT :



<http://lepetitpignon.com/entrainement-sur-home-trainer/>

### Conseils :

**Si vous êtes débutant :** Pour commencer, inutile d'acheter le Trainer dernier cri, un modèle d'entrée de gamme suffira. Commencez par vous familiariser avec ce type d'effort sur place avec des séances courtes (20 à 30 min) puis si vous êtes motivés, programmez des séances d'HT le soir après le travail en plus de vos sorties sur la route. Récupérez simplement, et ces séances à long terme vous feront le plus grand bien !

**Si vous êtes cyclistes expérimentés :** Comme dit précédemment, l'intégrer pour vous est d'effectuer des séances qualitatives courtes. Il existe une multitude de séances qui vont booster vos performances en très peu de temps. En voici quelques exemples :

- Travail en fractionné : Le fractionné se travaille en amont des compétitions, généralement dans les 8 semaines avant votre premier objectif. Le principe de ces séances de fractionné est d'alterner des phases de travail intense et des phases de récupération : Après un bon échauffement (très important dans ce genre de séance intensive), 2 séries de 6 min de 30/30 (30 secondes à fond/30 secondes de récupération) entrecoupées de 10 min de récupération et enfin toujours terminer par 10 min de retour au calme. Une séance comme celle-ci peut être adaptée en modifiant les durées d'effort et de récupération (ex : 40/20, 50/10 ou encore 20/40 pour les débutants).
- Travail au seuil : C'est un exercice d'intensité qui sert principalement à reproduire des intensités proches de celles des courses, pendant votre période de préparation et également au cours de votre saison. Pour le

travailler : Après un bon échauffement (là aussi très important), 3 à 4 séries de [5 min à une intensité importante (85 à 90 % de la FC max)/ 5 min de récupération] puis un retour au calme de 10 min. Là aussi on peut augmenter la durée de l'effort jusqu'à 10 min, mais toujours progressivement après un nombre suffisant de séances. Autre exercice de seuil, cette fois si sur intervalles plus longs : Après un bon échauffement, 2 fois de 10 à 15 min à 85 % de la FC max entrecoupées de 5 à 10 min de récupération puis retour au calme.

Pour découvrir d'autres exercices à effectuer sur HT, cliquez sur le lien suivant : <http://lepetitpignon.com/10-exercices-a-faire-sur-home-trainer/>

## G) La séance de débloccage

Derrière cette expression, que vous n'avez peut-être jamais entendue, se cache tout simplement une séance préparatoire, de veille de course, dite de « débloccage ». Le principe est simple, il s'agit de « réveiller », de stimuler votre organisme (vos muscles, votre cœur ...) pour que ceux-ci soit conditionnés à fournir un effort soutenu le lendemain (que ce soit pour une course longue comme courte ou pour une grosse sortie). Pour ça, le mieux est d'effectuer un effort plutôt court (de 20 à 50 km) la veille de votre course ou autre en faisant quelques intensités proches de celles qu'il vous faudra fournir dès le lendemain. Avant que je vous donne quelques exemples de séances « clés en main », voici quelques règles à respecter pour faire une séance de débloccage efficace :

- Faire monter le cœur : Lors de cette séance, il faut remobiliser le système cardio-vasculaire. Il faut donc que vous fassiez monter votre cœur aux alentours des 80 % de votre FC max (même temporairement lors de sprints par exemple).
- Ne pas trop se fatiguer : Le débloccage est un effort court, il ne faut surtout pas rentrer fatigué de cet entraînement. Cela voudrait dire que vous avez usé trop d'énergie et l'organisme n'aura pas le temps de récupérer entièrement avant votre épreuve du lendemain.
- Faire court : Le but du débloccage étant simplement de faire un rappel d'intensité, inutile de faire trop long si vous voulez être performant le lendemain. Il est trop tard pour vous entraîner, les dés sont déjà jetés !
- Faire en fonction de sa forme : Si vous avez fait une semaine plus « tranquille » que d'habitude, il faudra davantage solliciter votre organisme lors de cette séance de débloccage. En effet, si votre système cardio-vasculaire n'a pas (ou très peu) été sollicité pendant votre semaine d'entraînement, il y a un risque pour que vous ayez du mal à vous mettre dans votre course, et aurez plus de chances d'avoir de mauvaises sensations en début de parcours. Au contraire, si vous avez fait une grosse semaine d'entraînement avec de l'intensité, inutile de faire une séance de débloccage trop longue et trop intense.



## Exemples de séances

Maintenant que vous savez ce qu'il faut faire et ne pas faire, voici quelques types de débloccage possible. Les différentes séances sont classées en ordre croissant concernant la difficulté.

1. **Débloccage Simple** (idéal lors d'une grosse semaine d'entraînement ainsi que pour les débutants) : 10 à 15 min d'échauffement, puis 3 série de 2 sprints de 10 s (en côte ou sur le plat) avec 2 min de récupération entre chaque sprint et 4 min entre chaque série. Puis retour au calme pendant au moins 10 min.
2. **Débloccage Type 30/30** : (débloccage efficace mais plus intense / pour cyclistes expérimentés et débutants) : 10 à 15 min d'échauffement, puis 2 série de 3 fois (30 s effort/ 30 s récupération) avec 5 min de récupération entre les deux séries. Retour au calme d'au moins 10 min.
3. **Débloccage Progressif** : (très efficace mais beaucoup plus intense que les deux autres / seulement pour les cyclistes expérimentés) : 10 à 15 min d'échauffement, 5 min à 70 % de la FC max puis 5 min à 75 % puis 4 min à 85 % puis 2 min de récup et enfin 2 min à 90 % de la FC max. Retour au calme d'au moins 15 min.



## **A) Routine Post Entraînement/Course**

Après avoir vu quelques principes sur l'entraînement, nous allons voir quelles sont les bonnes habitudes à mettre en place après une course ou un entraînement éprouvant.

Tout d'abord, il est bon de savoir que votre corps a dépensé beaucoup plus d'énergie qu'il a pu en recevoir (même avec une hydratation et une alimentation parfaite). Il y a donc un déficit en nutriment qu'il faut combler au plus vite. La nature est bien faite, puisqu'il existe une fenêtre métabolique de 30 min après la fin de votre effort ou l'organisme est capable d'ingurgiter un grand nombre de calories. Profitez de cette période pour manger et vous hydratez. Votre récupération musculaire n'en sera que plus rapide.

### **Exemple de collation post entraînement/course :**

Fruits, pain, confiture, jus de fruit, céréales... Tout en vous hydratant bien avec au moins l'équivalent d'un bidon (idéal = 1L). Pour ceux qui le souhaite, il est également possible d'utiliser des produits de récupération des grandes marques (Boissons et gâteaux de récupération, crème énergétique...) mais leurs effets ne sont guère supérieurs à une collation lambda.

Après une course ou un entraînement musclé, on est généralement plein de toxines. Pour les éliminer au plus vite, quelques minutes de Home-Trainer sont idéales. 10 à 20 min en décontraction et en moulinant. Vous pouvez aussi commencer à vous réhydrater pendant ce laps de temps. L'efficacité de l'HT pour récupérer a été démontré à mainte reprises et il n'y a qu'à voir Chris Froome sur le tour de France qui utilise cette méthode après chaque étape.

## **B) Chaussette de récupération et électrostimulation**

Parce qu'une bonne récupération ce n'est pas seulement s'hydrater, manger une collation et se poser dans le canapé, voici deux outils, que vous connaissez certainement, et qui vont vous permettre de récupérer plus vite et d'être opérationnel dès le lendemain pour remettre le couvert (que ça soit pour une course par étape ou des entraînements consécutifs). Ces deux outils ce sont les chaussettes de récupération et les appareils d'électrostimulation. Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur.

## **Chaussettes de récupération :**

- Choisissez toujours des chaussettes en fonction de votre tour de mollet. Mesurez-le à l'aide d'un mètre à couture et choisissez la taille qui vous correspond le mieux grâce au guide des tailles.
- Mieux vaut acheter des chaussettes de bonne qualité plutôt que le premier prix, leur efficacité est parfois très décevante.
- Si vous avez des problèmes de retour sanguin, fuyez les manchons. Les chaussettes ont la même efficacité et elles vous éviteront des problèmes.
- Et enfin, ne portez pas vos chaussettes de compression ou manchons plus de 4 h de suite. Leurs effets ne seront alors plus très significatifs.

## **Appareils d'électrostimulation :**

- Effectuez votre séance de récupération grâce à l'électrostimulation le plus rapidement possible après votre entraînement, les effets n'en seront que supérieurs.
- Profitez de cette période pour prendre votre collation, c'est toujours un peu de temps de gagner et dans nos vies très occupées, çà compte !
- N'oubliez pas que l'électrostimulation est également un bon moyen de se muscler. Il existe des programmes pré-enregistrés dans la plupart des appareils. Les muscles à privilégier sont : les mollets, les quadriceps et les ischios jambiers.

## **C) Dormez profondément**

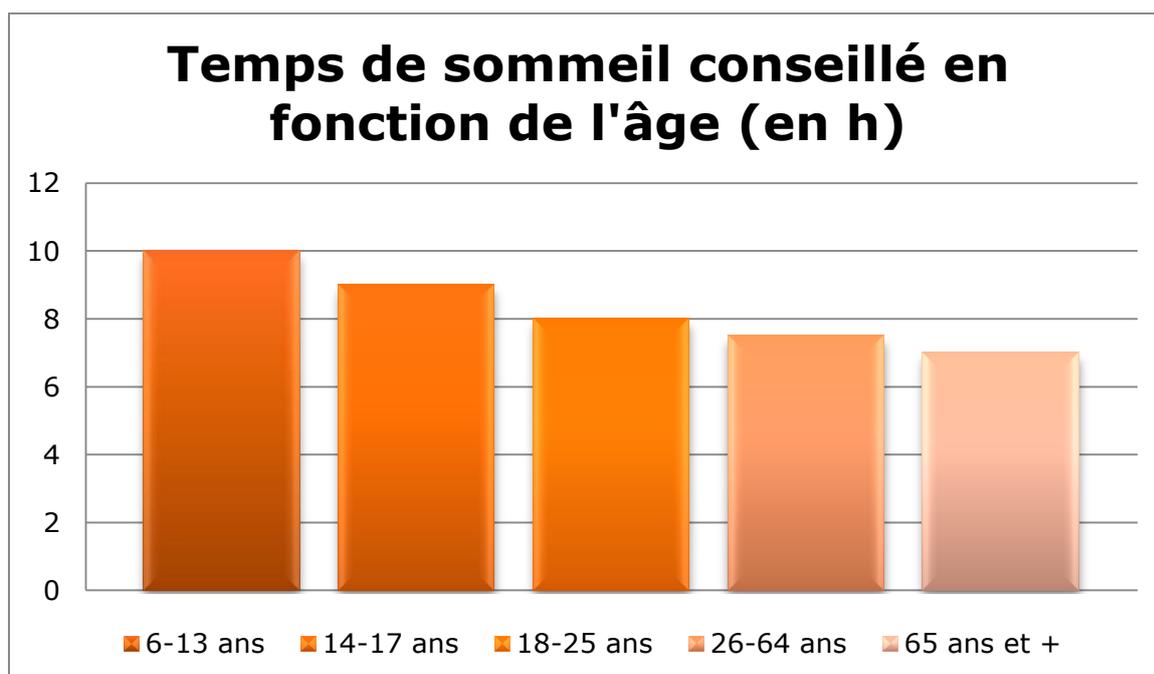
C'est une des astuces la plus évidente de ce guide, mais curieusement pas la plus facile à mettre en place.

Il existe un rapport entre la performance et votre sommeil. Plus précisément, le sommeil fait baisser la température corporelle. La conséquence directe est que la récupération se fait plus rapidement. Il s'agit donc d'un point essentiel ! Mais beaucoup de cyclistes ne dorment pas assez et s'étonnent ensuite d'être en sur-entraînement. C'est tout simplement la conséquence d'une accumulation de fatigue et le corps dit stop !

Il est vrai que la tentation est importante : Les journées paraissent parfois courtes lorsque l'on a beaucoup de tâches à faire mais réservez vous tout de même le temps nécessaire pour récupérer la nuit, surtout si votre volume d'entraînement est conséquent.

Voici un tableau récapitulant le temps de sommeil optimal en fonction de votre âge. Ces données ne sont bien sûr pas à prendre au pied de la lettre, dormir de temps en temps 5h au lieu de 8h ne changera pas grand-chose dans votre condition physique et mentale mais attention à ne pas le répéter trop souvent.

## Heures de sommeil conseillées :



### D) Etirez-vous

Autre classique de la récupération, les étirements ! Leurs efficacités du point de vue de la tonicité musculaire et de la souplesse ont été prouvées de nombreuses fois et pourtant leur application n'est pas encore très commune au sein des pelotons.

On peut s'étirer juste après l'effort mais je vous conseille plutôt de le faire avant de vous coucher, c'est très relaxant et vous vous endormirez plus vite.

### Voici quelques exemples d'exercices à réaliser :

**Tous les exercices sont à maintenir entre 20 et 30s**

#### Etirements Quadriceps :



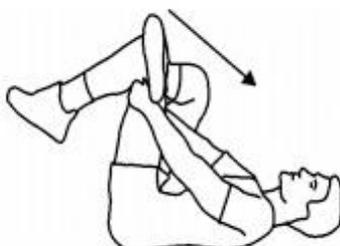
Saisissez votre pied avec votre main du même côté que celle-ci. Tirez votre pied vers le haut en restant bien droit. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

### Etirements des ischios jambiers :



Positionnez votre talon sur un support en face de vous et penchez vous en avant en gardant la jambe tendue. Si vous le pouvez, n'hésitez pas à essayer d'aller chercher vos pointes de pied pour un étirement complet. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

### Etirement des fessiers :



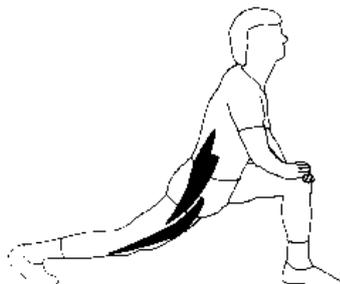
Couchée sur le dos, votre jambe gauche fléchie, ramenez votre pied droit en appui sur le genou. Dans cette position, ramenez votre jambe gauche fléchie vers votre buste. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

### Etirement des adducteurs :



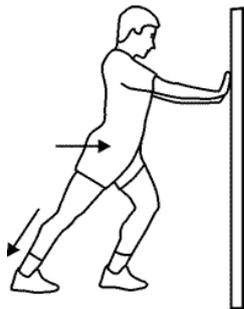
Partez jambes légèrement écartées, tendez votre jambe gauche et fléchissez celle de droite. Orientez ensuite votre poitrine vers votre jambe tendue. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

### Etirement du psoas :



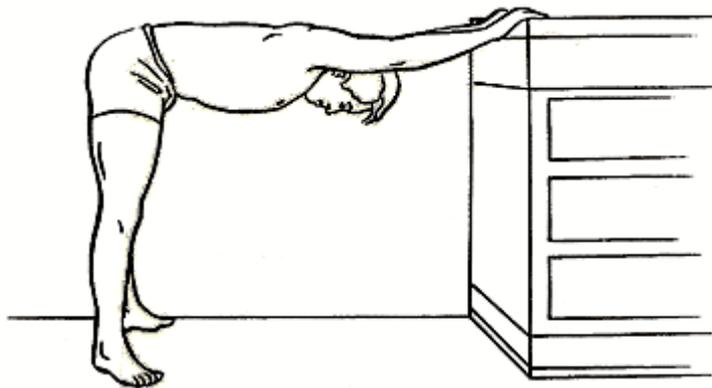
Accroupi, tendez votre jambe droite derrière vous tandis que votre jambe gauche est fléchie. Baissez le genou jusqu'au sol puis tentez de pousser vos fessiers vers le sol. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

### Etirement des mollets :



Devant un mur, tendez une jambe en arrière et gardez l'autre légèrement fléchie. Maintenez votre talon à plat au sol et poussez votre bassin en direction du mur. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

### Etirement du dos :



Jambes écartées, tendez vos bras au dessus de votre tête. Basculez votre buste en avant et en laissant tomber vos bras sur un support. Gardez la tête rentrée.



## A) Déterminez un objectif

Un des leviers de motivation le plus important, c'est la détermination d'objectifs. Mais pourquoi donc ?

Eh bien c'est très simple, si vous ne vous fixez pas d'objectif clair et précis, il y a peu de chance pour ce que vous souhaitez (mais que vous n'avez pas défini à l'avance) se réalise, vous me suivez ?

Pour mieux comprendre, imaginez, dès votre reprise de l'entraînement, alors que vous êtes plein de motivation, vous vous dites : « Cette année, je veux finir l'Etape du Tour ... et dans les 10000 premiers ! ». Cet objectif permettra tout d'abord de personnaliser votre entraînement en fonction de l'objectif choisis. Ensuite, puisqu'il s'agit d'une course qui vous fait vibrer, vous serez plus motivé pour vous dépasser à l'entraînement. Les dimanches grisâtres où il fait bon rester sur le canapé, vous ne vous poserez même pas la question et irez rejoindre votre bande pour une bonne partie de manivelles.

Vous avez donc compris, Il est primordial de définir un objectif personnel, qui vous fait vibrer et qui vous donnera la motivation nécessaire pour, par exemple, partir rouler un dimanche matin à 9 h en plein mois de janvier !

### Conseils pour définir son objectif :

- Imaginez la performance (que ça soit une place, un temps sur une course ou tout simplement un défi que vous lancez personnellement) dont vous seriez très fier et très satisfait si vous y parvenez.
- Définissez un objectif précis : Tout d'abord une date fixe pour que vous ne repoussiez pas l'échéance. Ensuite un objectif précis : définissez un temps cible ou tout simplement la place à laquelle vous vous imaginez parvenir.
- Voici quelques exemples :
  - Mon objectif cette année est de terminer l'Etape du Tour dans les 10 000 premiers.
  - Mon objectif cette année est un podium sur le championnat régional route de ma fédération.
  - Cet été, je fais une sortie de ... kms entre ... et ...

De plus, pour que votre objectif ai plus de chance de se réaliser, parlez en autour de vous un maximum. Si par exemple vous décidez « Cet été, je fais une sortie de 250 kms entre chez moi et ... » et que vous en parlez à votre famille, à vos

amis, cet été, ils vous demanderont comment c'est passé votre défi et vous ne pourrez alors pas dire « Ah, oui ... Finalement euh ... je ne l'ai pas fait ... ». Ça sera une motivation supplémentaire.

## B) Connectez-Vous

C'est un moyen encore sous-estimé pour rester motivé mais qui pourtant a déjà fait ses preuves. Le fait de se « connecter » à d'autres cyclistes partageant la même passion que vous va vous motiver à en faire plus à l'entraînement. Et comment ?

Imaginez, vous n'êtes pas sorti depuis une semaine et voyez que tous vos amis roulent énormément et seront prêts pour les premières courses. Inconsciemment vous vous direz « ça sera tout même bien que je sorte m'entraîner ». Bien-sur, il y a les contraintes liées à la météo, à la vie de famille, au travail, mais en ce qui concerne votre motivation, celle-ci sera forcément boostée par l'utilisation de ces outils.

### Quelques exemples :

<https://www.strava.com>

Le leader en ce qui concerne le suivi de l'entraînement et des parcours GPS. Ce site regroupe une multitude de points positifs : On connecte notre compteur GPS à l'ordinateur ou à l'application et celle-ci télécharge les sorties que vous avez faites sur le site. Vous pouvez suivre les activités de vos amis et réciproquement. Le gros point fort de Strava est la création de segments : portion de route où les temps de chaque cycliste étant passés par là est comparé aux autres. Le meilleur temps est nommé KOM (King Of Mountain). Le site propose également beaucoup d'autres fonctionnalités que je vous laisse découvrir par vous-même.

<https://fr.cyclingheroes.com>

Le principe de Cycling Heroes est très simple, vous connectez votre compte Garmin Connect, Strava ou autre au site et vos sorties sont automatiquement mises à jour sur le site. Vos sorties vous rapporte ensuite des points (en fonction du temps, du dénivelé et du kilométrage) que vous pouvez échanger ensuite contre des offres promotionnelles chez les partenaires du site. J'ai par exemple pu récemment bénéficier d'un mois du service premium de Strava gratuitement juste grâce à mes kilomètres parcourus. Pour bénéficier de quelques points dès votre inscription, je vous laisse mon code de parrainage : **8g71** à remplir dans le menu déroulant « activer un code bonus ».

A noter que ce sont des sites gratuits et qu'au moment où j'écris ces lignes, seul Strava possède une extension de service payante.



## A) Routine alimentaire avant course ou entraînement

Parce qu'il serait dommage que tous vos efforts pour être prêt le jour J ne servent à rien, l'alimentation est un point essentiel si vous voulez être constant dans vos performances. Il ne s'agit pas là de peser le moindre aliment, mais de faire attention et de si possible mangez des choses qui vous seront bénéfiques pour votre course. Ces quelques conseils s'appliquent également pour vos entraînements « musclés » où vous préférez arriver avec tous vos moyens.

### La veille :

C'est un repas important, c'est ici que se constituent vos réserves énergétiques. Il est conseillé de manger des sucres lents en quantité suffisante accompagnés de viande digeste ou un poisson (exemple de repas idéal : veau accompagné de riz complet, le tout arrosé légèrement d'huile d'olive) Terminez votre repas avec un yaourt et un fruit. Le repas doit être facile à digérer afin de ne pas perturber votre sommeil.

### Avant la course :

Lors de ce repas d'avant course, tout dépendra de l'horaire de votre compétition mais la règle est d'avoir fini de manger environ 3 h avant votre effort.

**Si votre course se déroule le matin**, le mieux est de manger des pâtes ou du riz accompagné de nouveau de viande blanche. Attention tout de fois à tester votre alimentation en amont pour éviter quelques surprises le jour de votre épreuve. Si vous n'êtes pas très emballés à l'idée de manger des pâtes à 7 h du matin, ce qui est plutôt compréhensible, vous pouvez opter pour un petit déjeuner adapté : Thé ou café, produit céréalier, jus de fruit ou compote (Fruit cru plus difficile à digérer), en évitant les laitages également plus difficiles à digérer. Vous pouvez aussi opter pour des solutions proposés par les marques de nutrition sportive : Gâteau pour sportif ou crème pour petit déjeuner ... les solutions ne manquent pas mais elles sont plus coûteuses qu'un petit déjeuner classique simplement adapté.

**Si la course se déroule l'après midi**, un repas pourra être prévu afin d'avoir fini de manger 3 h avant environ avant votre course pour permettre une bonne digestion. Vous pouvez accompagner vos pâtes ou votre riz avec de la viande blanche, un peu d'huile d'olive et finir par une compote plutôt qu'un fruit cru, plus difficile à assimiler.

## B) Alimentation pendant la course

Maintenant que vous avez digéré votre repas et constitué vos réserves énergétiques, nous allons voir ce qu'il faut manger et boire pendant votre effort. On parle ici de besoin lors d'une course et non d'un entraînement.

Il est nécessaire de savoir que **si votre effort est court** (1 h ou moins) le corps n'aura pas le temps d'assimiler l'aliment, même un gel aura peu d'effet significatif (hormis psychologique qu'il ne faut pas oublier !). Il faudra alors se concentrer sur les boissons énergétiques.

**Si la course est supérieure à 1 h**, vous pouvez prendre 1 à 2 gels par heure. Ils couvriront une partie de vos besoins mais il faudra aussi boire des boissons énergétiques pour combler le manque de minéraux. Pour des courses d'endurance type cyclo sportive, les barres énergétiques apporteront davantage d'énergie que des gels mais mettront plus longtemps à traverser l'organisme. Mais ces barres peuvent très bien être remplacé par des produits plus courants et moins chers :

- **Pain d'épice** : Il est un des classiques du ravitaillement sur les cyclo sportives, et possède un profil glucidique intéressant. Avant, pendant (pour les courses de plus de 2 h) mais aussi après, le pain d'épice est un incontournable !
- **Biscuits secs** : Les biscuits secs type petit beurre, constituent un bon choix de ravitaillement pour une épreuve au long court (cyclo sportive principalement).
- **Fruits à coques** : Ils permettent de rompre la saturation en sucre et constituent un choix de ravitaillement très nutritif.

Avant toute chose, essayer de tester votre alimentation de course à l'entraînement afin de voir si tout passe bien. Le jour J, avec le stress du départ, l'alimentation d'avant course peut parfois passer difficilement.

Il est également important de savoir que l'on ne peut pas subvenir totalement à nos besoins lors d'un effort. Pour manger autant que l'on élimine en 1 h de vélo, il faudrait prendre 5 à 6 gels par heure, ce qui est totalement impossible à assimiler pour notre corps ! C'est pourquoi plus l'effort est long, plus le corps va être en déficit d'énergie et il faudra donc remplir l'organisme dès la fin de votre effort.



Félicitations ! Vous venez de lire 15 astuces qui vous permettront de passer un cap dans votre entraînement et dans votre pratique du vélo ! Je vous conseille de relire ce guide régulièrement pour voir quelles astuces avez-vous déjà mises en place et lesquelles vous devriez intégrer à vos habitudes.

J'espère que cet e-book vous fera gagner du temps, vous guidera sur la route de vos objectifs !

Si vous l'avez apprécié, vous pouvez l'envoyer à un ami si vous pensez qu'il pourrait lui aussi l'aider.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me contacter via la page de contact du blog : <http://lepetitpignon.com/contact/> Vous pouvez aussi me retrouver sur Facebook et Youtube.

J'espère vous revoir très bientôt sur le blog **Le Petit Pignon !**

Et surtout n'oubliez pas, « Ne vous découragez pas. C'est souvent la dernière clé du trousseau qui ouvre la porte. » !

Antoine, blogueur et coach des cyclistes passionnés et performants.

## Je peux devenir votre coach !

Si tout ce que vous venez de lire vous semble compliqué à mettre en place mais que vous avez une volonté de progresser, de remporter votre première course, de monter en catégorie, de bien figurer dans le classement de la cyclo sportive qui vous fait rêver ... j'ai une solution pour vous !

Je peux vous proposer un coaching complètement personnalisé, en mettant en place étape par étape les bonnes stratégies d'entraînement, de nutrition, de motivation pour que vous réussissiez enfin votre objectif qui vous fait tant rêver !

Cette offre de coaching comprend une planification personnalisée de l'entraînement, un suivi régulier de vos performances, un point régulier sur votre condition par SMS, l'analyse de vos séances d'entraînement, des conseils en nutrition et bien d'autres avantages...

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à me contacter via le formulaire de contact du blog : <http://lepetitpignon.com/contact/>

A bientôt sur Le Petit Pignon,

Antoine, blogueur et coach des cyclistes passionnés et performants.