

LE VELO (ROUTE OU VTT) AU SERVICE DU TRAIL

TRAILEURS, TRAILEUSES,

Si vous vous mettiez au vélo ?

LE VELO (route ou VTT) au service du TRAIL

Un vrai complément performant dans vos entrainements !

Quels entrainements sur un vélo ?

=>>AXE n°1 :

Développer votre endurance de force

Vos muscles sont composés de fibres

Ce sont les filaments que l'on voit dans une pièce de bœuf d'un pot au feu 😊

>> A retenir :

Plus le traileur sera efficace en montée plus il sera capable de mobiliser le plus grand nombre de fibres de ses jambes (quadriceps-mollets en particulier) ... et sur toute la durée de la montée si possible !

Savoir mobiliser le plus de fibres musculaires possibles et le plus longtemps possible est une qualité essentielle pour le trail .

Le vélo par des séances spécifiques permettra de développer l'amélioration de la capacité à maintenir le plus haut niveau possible de mobilisation des fibres musculaires

> exemple 1 :

15 à 20 x 1' sur une très forte pente en danseuse

> exemple 2 :

6 à 12 x 4' sur une pente de 5 à 7% avec le plus gros développement possible pour tenir sur un 50 de tour de pédale par minute

=>> AXE n°2 :

Renforcer vos ischios sur un vélo !

EVITEZ les BLESSURES !

On néglige trop souvent le renforcement des ischio-jambiers.

Les ischio-jambiers sont des grands muscles, ils s'accrochent sur le bassin en haut et s'insèrent sur l'extrémité supérieure du tibia en bas.

Pour faire court, ils plient le genou et étendent la hanche et sont très sollicités sur les courses très rapides en terrain plat lorsque l'on fait du griffé (sprints courts)

A l'arrière de la cuisse, les ischios sont un peu oubliés par le traileur qui précisément ne griffe que très rarement le sol avec une foulée de type course rapide

Pourtant, ces ischios sont essentiels à la prévention des blessures lors des chutes en descentes de trail notamment !

Ils sont indispensables à la stabilité du genou. Ils contribuent à la prévention des entorses dans toutes les descentes techniques où vous aurez des déplacements latéraux par exemple.

>>>en pratique sur le vélo

Vous allez vous concentrer régulièrement sur une sortie longue par exemple à lacer des séries de 5 minutes ou vous allez exclusivement porter votre effort sur le fait de pédaler en TIRANT LA PEDALE vers vous et non en appuyant dessus (geste naturel fait par la très grande majorité des cyclistes amateurs non compétiteurs .)

Ramenez dans la phase de traction votre coup de pédale, vous permettra de très fortement solliciter vos ischios.

Au-delà de ce renforcement maîtriser la traction dans le pédalage vous permettra d'avoir un « coup de pédale » plus puissant et plus fluide.

=>>AXE n°3 :

La sortie longue en économisant vos articulations

Le vélo est un sport « porté » qui préserve les articulations des chocs sur les indispensables entrainements longs si l'on veut prétendre performer sur des ULTRA TRAILS.

Avec une sortie longue voilà ce que vous allez développer :

> L'optimisation de l'utilisation de vos réserves de lipides (stock de graisses de l'organisme) qui sont la source d'énergie première sur des efforts longs et modérés.

> le développement des mitochondries de vos fibres musculaires.

Rappel :

Les mitochondries sont des petits organes (organites) placés dans vos fibres musculaires, et c'est dans ces mitochondries que l'énergie se crée pour permettre la contraction des muscles .

Ce sont les efforts modérés longs qui favorisent le mieux le développement du nombre de mitochondries dans vos muscles.

Et plus vous aurez plus vous serez performant pour produire de l'énergie !

> Le développement du système cardio-vasculaire en mobilisant fortement votre volume d'éjection systolique

Plus le volume éjecté est important à chaque battement et moins souvent il sera nécessaire au petit ventricule de se contracter pour délivrer une même quantité de sang par unité de temps.

Or, le volume d'éjection systolique est amélioré de manière très significative et quasi optimale sur des fréquences de contraction d'environ 60 à 65% de la FC max (70 à 75% pour un compétiteur aguerri).

Les sorties longues à vélo permettent de contrôler facilement la fréquence cardiaque, car il est facile de jouer avec les développements pour rester dans la bonne zone cardiaque

>>LA DURÉE d'une sortie longue à vélo

Lorsque je positionne une sortie longue sur un programme de traileur, le minimum reste 3h et cela peut aller jusqu'à des sorties de 5-6h pour les Elites .

>>L'intensité d'une sortie longue

On restera en dessous ou proche du seuil 1 aérobie, c'est à dire autour des 65-70% de votre FC max

Pour les curieux et curieuses :

EN SAVOIR plus différence de Fréquence Cardiaque entre le VELO et le TRAIL

La FC est souvent supérieure qu'en course à pied (CAP) :

Pourquoi ?

>> explication n°1 :

Plus de consommation d'oxygène

Quand on se place sur une intensité modérée, autour des 70% de sa capacité maximale à consommer de l'oxygène (VO2max) la consommation d'oxygène et la dépense énergétique est supérieure en CAP qu'en vélo.

Moins de déchets « lactique »

C'est cette dépense plus importante de la consommation du volume d'oxygène qui explique une concentration de déchets plus faible en CAP qu'en vélo sur un effort au ressenti identiques

Moins d'oxygénation = moins d'assimilation des déchets par l'organisme

>> explication n°2 :

Des mini inflammations en CPA provoquant une hausse de la FC

La CAP crée des mini inflammations bien plus importantes qu'en vélo.

Ces mini inflammation provoquent une première réaction de l'organisme qui fait alors intervenir des protéines circulantes (anticorps, protéines du complément, facteur de Hageman...).

Après cette première phase de mise en alerte, l'organisme va mettre en jeu la libération de médiateurs chimiques (prostaglandines et cytokines notamment) en réponse à ces inflammations.

Ce sont ces substances chimiques qui enclenchent une augmentation du flux sanguin favorisant l'augmentation de la FC

>> explication n°3 :

L'influence de la position corporelle sur la respiration/ventilation

Si la FC max est généralement plus élevée en course à pied qu'en cyclisme. (cf étude de Rocker qui place cette différence entre 5% et 7%) des études sur des triathlètes expliquent cette différence par la position corporelle et la ventilation naturelle moins efficace pour un coureur pied.

La position couchée du tronc fige la cage thoracique ce qui gêne le travail des muscles ventilatoires.

La zone où la différence est la plus importante est celle du seuil anaérobie (seuil 2)

A ce seuil 2 on observe assez souvent des différences assez importantes de 10 à 15 pulsations par minute.

L'auteur de l'article :

Alain ROCHE

Coach spécialisé dans le coaching à distance pour les sports d'endurance

15 années d'expérience de suivis de traileurs et ultra traileurs