



# PERFORMANCE OPTIMALE

*Un entraînement efficace en 10 leçons*

Nicolas FILIPPI

# FC 1

*Février 2011*

**veloroc**



## 1. Pour progresser je dois alterner effort et récupération.

En effet, lorsque vous vous entraînez votre organisme, vos muscles subissent tout un tas de traumatismes et de lésions diverses. Pour pouvoir s'entraîner à nouveau, le corps doit reconstituer ses réserves d'énergie et les fibres musculaires endommagées, c'est la RECUPERATION.

Si la récupération est plus importante, c'est la SURCOMPENSATION. On parle alors d'adaptation, l'organisme est prêt à supporter un effort plus long, plus intense.

Cette notion d'alterner effort et récupération est aussi vraie pour :

- Un entraînement (alternance d'effort et de récupération)
- Un micro cycle (2 jours d'entraînement, 1 jour de récupération, 1 jour d'entraînement...)
- Un méso cycle (3 semaines d'entraînement, 1 semaine de récupération)
- Une saison (1ère partie de saison, micro coupure, 2ème partie de saison, coupure)

*NB : La récupération est proportionnelle à la charge de travail (durée x intensité), plus la charge est importante plus la récupération sera longue.*

## 2. Pour être en « forme » je ne dois pas forcément m'entraîner plus !

Pour progresser et être en forme vous devez impérativement suivre un planning d'entraînement. Ce planning est établi en fonction des objectifs que vous êtes fixés. Il est composé de 3 grandes phases :

- la préparation physique générale (PPG) : travail de 6 à 8 semaines basé sur l'endurance, les fondations d'un entraînement de qualité.
- la préparation physique auxiliaire (PPA) : travail d'endurance mais avec augmentation de la charge de travail.
- la préparation physique spécifique (PPS) : travail spécifique de préparation à la compétition

## 3. Pour progresser variez vos parcours.

Rouler sur le même parcours à chaque sortie va forcément les



rendre monotones, et par conséquent votre motivation déclinera. Pour progresser il faut impérativement varier les parcours et donc les efforts.

#### **4. Pour progresser variez les intensités, les distances, les dénivelés, les cadences de pédalage...**

L'organisme est fait pour s'adapter. Un effort crée des traumatismes et des perturbations dans le corps tout entier. Afin d'encaisser plus facilement le prochain effort il met en place un certain nombre de modifications et le rend plus fort, plus endurant, plus économe. Si l'entraînement est toujours identique, il ne fera plus aucune modification et ne progressera plus. Si votre entraînement est trop répétitif, trop monotone, toujours aux mêmes intensités, vous stagnez.

#### **5. Pour éviter les carences et les coups de fatigue je dois varier au maximum mon alimentation.**

Comme vous le savez l'organisme est composé à plus de 70% d'eau, de protéines (tissu maigre, muscles, peau, sang...), de lipides (tissu adipeux, masse grasse) et de glucides (carburant du muscle, du cerveau...), on pourrait donc croire que manger des pâtes, de la viande, du pain et du beurre suffirait ! Et bien non, l'organisme est composé de dizaines d'autres éléments comme, le magnésium, potassium, sodium, calcium, cuivre, aluminium,... et même de l'or !

Pour que tous ces éléments soient en quantité nécessaire dans l'organisme il suffit d'avoir une alimentation des plus variée. Viandes blanche et rouge, poisson, fruits de mer, œufs, fruits et légumes à profusion, pâtes, riz, légumineuses (lentilles, haricots, pois, fèves...).

La nutrition est très complexe, à haut niveau il est nécessaire d'être suivi par un diététicien. Mais en tout cas je peux vous donner un conseil pour avoir une excellente alimentation de base :

« Manger de tout, sans excès et vous n'aurez besoin de rien ! »

#### **6. Boire, avant, pendant et après l'effort.**

L'hydratation est le premier réflexe qu'un sportif doit avoir en matière de nutrition. Dès que vous produisez un effort il faut impérativement s'hydrater. Une perte de 1% du poids du corps en eau engendre une diminution de 10% des capacités de l'individu.

L'eau est un élément facilement assimilable par l'organisme, n'hésitez

donc pas à y introduire des boissons énergétiques, de récupération ou même du sirop selon vos goûts.

Une hydratation de qualité c'est une à deux gorgées toutes les 10' environ. En terme de quantité on peut parler de 0,5 litre/heure jusqu'à plus de 1 litre/heure en cas de forte chaleur.

« Si vous avez soif, il est déjà trop tard ! »

## 7. S'alimenter à l'effort.

L'alimentation à l'effort est proportionnelle à l'énergie que vous allez consommer. Un apport d'énergie est nécessaire lorsque l'effort est long et soutenu. Il est inutile de s'alimenter pour une sortie de moins de 1H30 ou de faible intensité.

L'apport peut être à base de barres de céréales ou énergétiques, de pâtes de fruits, pâtes d'amandes, fruits secs, gâteaux de semoules, petits sandwichs... et de boissons énergétiques.

Comme pour l'hydratation, il ne faut pas attendre d'être en hypoglycémie pour manger. L'apport doit être régulier, l'espacement entre chaque dépendra de l'intensité de l'effort.

## 8. Les compléments (vitamines, protéines).

Comme je l'ai dit dans le paragraphe 5, une alimentation variée apporte tout ce dont l'organisme a besoin, c'est vrai. Sauf que, à un certain niveau, je dirais même à haut niveau, l'entraînement est tel que la nutrition de base ne suffit plus à combler les dépenses de l'organisme et des carences s'installent.

On parle alors de compléments vitaminiques (complexe multi vitamines) ou protéiques (BCAA). Ils doivent être réalisés sous la surveillance de l'entraîneur ou du médecin sportif. Quoiqu'il en soit ils seront de courtes durées, sous formes de cures.

## 9. La récupération.

Sans récupération il n'y a pas de progression. La récupération ne tient pas seulement au fait de se mettre au repos. Elle prend aussi en compte la réhydratation, l'alimentation, les étirements, les massages, la relaxation, le sommeil...

Tout ce qui peut contribuer à une meilleure récupération doit être fait sans retenue !



## 10. Le suivi d'entraînement.

L'établissement d'un carnet d'entraînement, papier ou informatique, est important, car il vous permet de collecter un ensemble de données sur chaque entraînement et ainsi noter votre progression. Il vous permet aussi de prendre en compte les erreurs que vous avez commis et par conséquent de ne plus les répéter. Si vous avez un entraîneur, le carnet d'entraînement permettra à ce dernier de suivre votre progression et de voir si les entraînements programmés vous conviennent.

