

Guide d'entraînement UCI Granfondo 2024 pour se qualifier pour les Championnats du Monde

Les [Championnats du Monde Granfondo UCI](#) sont la seule occasion pour les athlètes non professionnels ou Masters de porter leur maillot national et de concourir pour le très convoité maillot arc-en-ciel. C'est évidemment un grand honneur et le rêve de très nombreux cyclistes.

L'édition 2024 aura lieu à [Aalborg, au Danemark](#), du 29 août au 1er septembre 2024. Il s'agira de la dernière occasion de concourir en Europe jusqu'en 2027, puisque les épreuves de 2025 et 2026 se dérouleront respectivement en Australie et au Canada. Nous pouvons donc prédire avec confiance que la concurrence pour se qualifier cette année sera particulièrement forte en Europe !

La qualification se fait par la participation à l'un des événements de l'UCI Granfondo World Series. Il s'agit de quelques 25 à 30 courses de qualification sanctionnées par l'UCI, organisées dans le monde entier entre septembre 2023 et juillet 2024. A chaque épreuve, les 25 premiers de chaque catégorie d'âge sont qualifiés pour les Championnats du Monde Granfondo UCI de 2024.

Si vous êtes un bon grimpeur, l'une des meilleures occasions de vous qualifier est au [GF Vosges](#), qui se tiendra à La Bresse Hohneck 19 mai 2024. Il y a deux distances de qualification : le Granfondo de 178 km pour tous les hommes âgés de 18 à 59 ans, et le Mediofondo de 122 km pour toutes les femmes âgées de 18 ans au moins et pour tous les hommes âgés de 60 ans au moins.

1. Que faut-il pour se qualifier à cette épreuve ?

La concurrence sera forte et il ne faut pas se le cacher, ce sera une véritable course ! Si on est réaliste, seuls les coureurs les plus forts de leur catégorie en montée, en descente et en tactique de course ont une chance de se qualifier.

Alors, comment se préparer au mieux au GF Vosges pour réussir à se qualifier ?

Avant de répondre à cette question, examinons les exigences de l'épreuve, en s'appuyant sur le parcours de 2023, celui de 2024 devant être assez similaire.

Le Granfondo est long de 178 km et comprend 3 500 m de dénivelé, sur un total de dix ascensions de 5 km ou plus et au moins quatre ou cinq ascensions plus courtes. Certaines pentes avoisinent les 10 % sur deux ou trois kilomètres, mais la plupart se situent entre 6 et 8 %. Les routes sont souvent étroites et certaines descentes sont techniques. Environ 23 km peuvent être considérés comme relativement plats, en trois sections, après les km 22, 70 et 95. Les 60 derniers kilomètres sont une série de montées et de descentes sans répit.



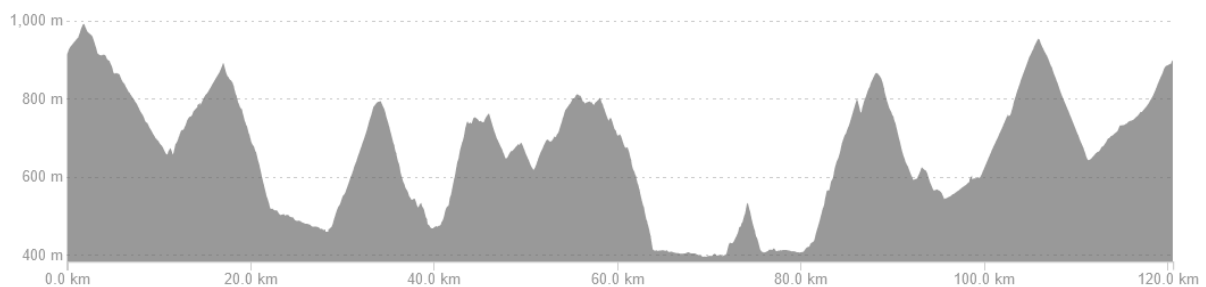
Profil du parcours Granfondo (2023)

Les temps de qualification dépendent de votre catégorie. Voici les temps et les vitesses moyennes des derniers coureurs (les plus lents) à s'être qualifiés dans leur catégorie au Granfondo Vosges en 2023 :

Catégorie	Temps	Vitesse moyenne	coureurs qualifiés/ coureurs ayant fini
M19	5:27	32.7	95/378
M35	5:35	31.9	32/128
M40	5:50	30.6	31/123
M45	5:52	30.3	36/142
M50	5:55	30.1	28/109
M55	6:08	29.0	24/96

On peut s'attendre à des résultats à peu près similaires en 2024, peut-être un peu plus rapides si la concurrence est plus forte, ce qui pourrait être le cas.

Le Mediofondo est long de 122 km et comprend 2 700 m de dénivelé, répartis en cinq ascensions de 5 km ou plus et quatre ascensions plus courtes. Comme pour le Granfondo, les routes sont souvent étroites, les descentes techniques et les dénivelés sont le plus souvent de l'ordre de 6 à 8 et approchent parfois les 10 % sur 2 ou 3 km. Environ 20 km sont relativement plats, en trois sections, après les km 22, 64 et 76. Les 40 derniers kilomètres du Mediofondo sont une série de montées et de descentes sans répit.



Profil du parcours Mediofondo (2023)

Comme pour le Granfondo, les temps de qualification dépendent de votre catégorie. Voici les temps et les vitesses moyennes des derniers coureurs féminines qualifiées dans chaque catégorie au Mediofondo Vosges en 2023 :

Category	Finishing time	Average speed	coureurs qualifiés/ coureurs ayant fini
F19	4:31	26.7	13/52
F35	4:44	25.5	4/16
F40	4:50	25.0	3/9
F45	5:03	23.9	4/14
F50	5:23	22.4	3/10
F55	4:57	24.3	4/14
F65	6.00	20.1	3/3
F70	5:55	20.3	7/1

Et voici pour les hommes de 60 ans et plus :

Category	Finishing time	Average speed	coureurs. qualifiés/ coureurs ayant fini
M60	4:43	25.5	17/65
M65	4:46	25.3	7/26
M70	4:53	24.7	5/18

Là encore, on peut s'attendre à des résultats à peu près similaires en 2024, peut-être un peu plus rapides si la concurrence est plus forte.

Comment réussir à se qualifier ?

Les exigences précises ne peuvent bien sûr être connues qu'après l'épreuve, puisqu'elles dépendent du nombre de personnes dans votre catégorie et de leur performance le jour de l'épreuve. Un point de départ raisonnable est de viser une vitesse légèrement supérieure à la vitesse moyenne du dernier qualifié en 2023 dans votre catégorie. Par exemple, si vous êtes une femme âgée de 47 ans, vous êtes dans la catégorie F45. La dernière personne à s'être qualifiée en 2023 dans la catégorie F45 l'a fait à une vitesse moyenne de 23,9 km/h. En 2024, il serait prudent de viser 24,5 km/h pour mettre toutes les chances de votre côté.

Les coureurs qualifiés auront satisfait aux exigences suivantes, par rapport aux autres coureurs de leur catégorie :

Exigences physiologiques

- Une excellente endurance aérobie
- Une excellente durabilité (capacité à répéter des montées successives de 20 à 30 minutes au seuil)
- Une excellente résistance musculaire sur le court terme (efforts courts et intenses pour se replacer avant les montées, les goulots d'étranglement et les intersections)
- Un rapport poids / puissance élevé
- Une bonne capacité à récupérer entre les efforts

Exigences psychologiques

- Rester concentré, motivé et lucide pendant tout le temps nécessaire pour terminer, même lorsque la fatigue est importante
- Savoir se discipliner et rester à l'allure optimale dans les montées - en acceptant de laisser partir les autres plus rapides... quitte à les retrouver plus loin !
- Être capable de tolérer de longues périodes de douleur et d'inconfort
- Rester positif et savoir faire face aux moments difficiles et gérer les pensées négatives

Exigences techniques

- Une excellente capacité à grimper, sur des pourcentages variés
- Une excellente technique en descente et dans les virages
- Une excellente capacité à rouler en peloton
- La capacité à s'alimenter sur un parcours technique exigeant : savoir manger et boire aux moments opportuns et en quantités optimales.

Exigences tactiques

- La capacité à identifier les roues à suivre (et celles à laisser partir)
- La capacité à identifier les moments où il faut se porter à l'avant du peloton

Il devrait pouvoir être possible de se qualifier pour les Championnats du Monde sans être (relativement) fort sur tous ces critères, mais c'est peu probable. Chaque critère est important et toute faiblesse pourrait vous empêcher de vous qualifier.

Avant de décider des détails de votre plan d'entraînement **personnel**, il vous faut d'abord passer du temps à analyser vos capacités actuelles par rapport à la liste des exigences de l'épreuve pour identifier vos forces et vos faiblesses.

Pour une performance optimale le jour de la course, vous devez non seulement continuer à développer vos points forts, mais également travailler vos points faibles.

Par exemple, si la descente est un point faible, vous risquez de perdre 30 secondes à une minute à chaque descente. Cela vous fera perdre d'autant plus de temps qu'à la 1^{ère} descente vous risquez ainsi de perdre contact avec le groupe qui correspond à votre niveau réel et en plus vous continuerez à rétrograder au minimum d'un groupe à chaque descente. Le temps perdu pourrait facilement s'élever à 10 voire 15 minutes sur l'ensemble du parcours, ce qui pourrait vous coûter votre qualification. C'est dommage, car descendre vite est une technique qui s'apprend et qui ne coûte rien en énergie !

2. Votre plan d'entraînement : les principes

Le meilleur plan d'entraînement pour vous est celui qui a été conçu en tenant compte de vos besoins et qui est constamment adapté à vos besoins lorsqu'ils changent au cours de la préparation (comme c'est toujours le cas...). Vos besoins sont déterminés par vos forces, vos faiblesses, vos objectifs, votre contexte personnel et vos contraintes.

Un plan générique risque fort de ne pas être optimal, voire inutile. C'est la raison pour laquelle nous n'en proposons pas. Le plan que nous vous proposons ci-dessous est avant tout un cadre et des recommandations que vous devriez adopter et adapter selon vos besoins. Notre objectif est de vous donner les moyens de bien réfléchir au processus et de prendre la responsabilité de votre propre préparation.

CEPENDANT, ceci n'est pas un livre et nous ne pouvons pas expliquer ici toutes les nuances et les variations individuelles inhérentes à l'entraînement. Nous vous encourageons donc vivement à utiliser ce document comme un aide-mémoire de **ce qui pourrait être important**, puis à faire vos propres recherches sur **la manière de l'appliquer**, ou à trouver un coach pour vous aider.

Les principes clés d'un plan d'entraînement efficace pour se qualifier aux Championnats du Monde sont :

1. **Votre engagement à faire de votre qualification une priorité.** Cela devrait aller de soi, mais si vous voulez vous qualifier, vous devez vous engager à faire un effort sérieux de préparation. Notre plan suppose que vous vous entraînez 8 à 12 heures par semaine en moyenne pendant la période allant de maintenant à fin mars, puis jusqu'à 15 heures par semaine en moyenne pendant les trois derniers mois.
2. **Soyez régulier.** C'est le facteur de réussite le plus important. Bien sûr, votre charge d'entraînement variera d'une semaine à l'autre, mais ces variations doivent être délibérées afin de créer une surcharge, suivie par la récupération et la surcompensation. Si vous n'êtes pas en mesure de vous entraîner normalement pendant un certain temps, vous devez limiter

ce temps sans entraînement au minimum et trouver des moyens de compenser (par exemple, exercices de renforcement des jambes et de gainage, marche, jogging, natation...).

3. **Construisez une base aérobie solide**, de sorte que vous puissiez rouler pendant plusieurs heures sans baisse de régime significative. Pour ce faire, nous vous recommandons de vous entraîner surtout à faible intensité, en dessous du seuil aérobie LT1¹, le point où le taux des lactates commence à augmenter dans votre sang. Il est fort probable que cette intensité soit bien inférieure au niveau actuel auquel vous avez l'habitude de vous entraîner. Il est important de comprendre que l'entraînement à cette faible intensité est plus efficace, car il crée les adaptations d'endurance dont vous avez besoin sans ajouter de fatigue inutile avec ses conséquences néfastes sur les entraînements suivants.
4. **Développez votre capacité à brûler des graisses**, afin de conserver vos stocks de glycogène pendant les longues ascensions et donc votre capacité à grimper fort plus longtemps. L'adaptation métabolique est un véritable facteur de différenciation pour les courses sur route. Il est très difficile de consommer suffisamment pendant la course pour s'alimenter de manière adéquate. Par conséquent, plus vous pouvez puiser dans vos réserves de graisse, meilleures seront vos performances.
5. **Développez votre tolérance à la douleur**. L'endurance est « *la lutte pour continuer contre une envie croissante d'arrêter* »². On ne peut échapper au fait que votre tentative de vous qualifier va vous faire souffrir. Plus vous vous entraînerez à tolérer la douleur et l'inconfort, plus vous aurez de chances de réussir.
6. **À partir du mois d'avril, grimpez autant que possible**. Au cours des 3 à 4 dernières semaines, vous devriez grimper au moins 2 600m en une seule fois si vous préparez le Granfondo, et au moins 2 000m si vous préparez le Mediofondo. Variez l'intensité sur les montées : si vous attaquez fort toutes les montées lors de vos sorties d'entraînement, vous augmenterez beaucoup votre fatigue sans bénéfice réel. À mesure que vous vous rapprochez de l'épreuve, vous devriez effectuer **certaines** montées à l'allure de course, surtout vers la fin de vos sorties. Si vous habitez dans une région plate, vous avez le choix entre (1) faire des allers-retours sur la plus grande côte que vous pouvez trouver à proximité; (2) voyager pour trouver des bosses ; (3) utiliser un smart trainer relié à une application qui simulera les côtes pour vous.
7. **Développez votre PMA (puissance maximale aérobie)**, afin de rouler au-dessus de votre seuil pendant de courtes périodes pour revenir sur un groupe et pour grimper les petites bosses.
8. **Augmentez progressivement la charge, puis récupérez**, afin de donner à votre corps le temps de s'adapter et se renforcer. Souvenez-vous, l'entraînement *sans récupération* finit par vous rendre plus faible ! Vous ne devenez plus fort que lorsque vous donnez à votre corps le temps de récupérer et de s'adapter. Il devrait y avoir une différence importante entre vos semaines d'entraînement les plus difficiles et celles qui sont les plus faciles.
9. **Surveillez votre capacité à tolérer une séance d'entraînement dure**. Le meilleur moyen d'y parvenir est via la FCR (fréquence cardiaque au repos) et la HRV (*Heart Rate Variability* ou

¹ Idéalement, vous devriez déterminer le LT1 par un test de lactate. À défaut, vous pouvez l'estimer en faisant très attention à votre respiration tout en commençant à rouler sur home-trainer à une intensité très faible, puis en augmentant lentement par étapes de 10W ou 20W. Votre LT1 sera le point où vous ressentirez pour la première fois le besoin de commencer à respirer plus profondément. Pour la majorité des gens, le LT1 se situe entre 60 et 65 % de la FTP ou entre 66 et 65 % de la FCmax.

² Samuele Marcora, cité par Alex Hutchinson dans son livre *Endure* (2018).

variabilité de la fréquence cardiaque), qui donne un aperçu de l'état de votre système nerveux parasympathique et donc du stress que vous subissez. Des recherches ont montré que l'entraînement lorsque vous êtes stressé (HRV faible) n'apporte que peu ou pas de bénéfices et peut même être nuisible. Nous vous recommandons de surveiller votre FCR et votre HRV chaque matin, dès votre réveil. Si votre FCR est sensiblement plus élevée que la normale, et/ou votre HRV est sensiblement plus faible, faites seulement une sortie de récupération ou prenez un jour de repos. [Pour en savoir plus, lisez ici](#) (article en anglais).

10. **Ajoutez des exercices pour améliorer vos compétences techniques**, et pas seulement vos capacités physiologiques, car la course à vélo n'est pas seulement une histoire de seuil et de PMA. Il peut s'agir de travailler la cadence basse en montée, ou la cadence élevée sur le plat, la descente, ou encore les virages, rouler en peloton, se déshabiller et s'habiller en roulant, etc.

Notre plan cadre commence le 1^{er} novembre, soit au début traditionnel de la nouvelle saison de vélo. Vous aurez donc 5 mois et demi d'entraînement devant vous avant l'épreuve.

Une hypothèse clé est que vous puissiez continuer à vous entraîner régulièrement en extérieur tout au long de cette période. Si ce n'est pas le cas, vous devrez compenser ce manque en effectuant de longues séances de home-trainer (Zwift, Rouvy, Bkool sont parmi les nombreux apps VR qui peuvent être d'une grande aide pour cela) et, idéalement, en participant à un stage d'entraînement au cours du printemps dans un endroit relativement chaud, comme le sud de l'Espagne, le Portugal, Majorque ou les Îles Canaries.

Alpine Cols organise deux stages d'entraînement en 2024 qui pourraient vous aider. Tous deux sont axés sur les compétences et les techniques dont vous avez besoin pour vous qualifier. Le premier se déroule aux [îles Canaries du 27 janvier au 3 février](#) et le second est notre stage spécial [GF Vosges du 15 au 19 mai](#), qui comprend la reconnaissance et l'analyse du parcours, la tactique de course et le coaching individuel, ainsi qu'un forfait d'hébergement de 4 nuits et un soutien logistique pour l'événement.

[Les stages Alpine Cols en 2024](#)

3. Votre plan d'entraînement : vue globale et structure

Le plan d'entraînement se compose de trois phases : **Préparation**, **Pré-compétition** et **Compétition**. Chaque phase est ensuite décomposée en méso-cycles de 4 semaines comprenant 3 semaines de charge et une semaine de récupération avec une charge d'entraînement cible pour chaque semaine. Si vous avez plus de 50 ans, pensez à faire des méso-cycles de 3 semaines comprenant 2 semaines de charge et une semaine de récupération.

Il est important de comprendre qu'une telle structure est essentiellement arbitraire et ne tient pas compte du stress total (stress de la vie + stress de l'entraînement) auquel vous serez soumis un jour donné.

La meilleure pratique actuelle consiste à surveiller votre capacité à encaisser la charge d'entraînement, en combinant les mesures quotidiennes de HRV (variabilité de la fréquence cardiaque) avec la perception de la fatigue et des douleurs musculaires, et à adapter le plan en conséquence.

Si vous vous sentez très fatigué, que vous avez des douleurs musculaires et que votre HRV est au-dessous de la zone normale, il est préférable de ne faire qu'une petite sortie de récupération, voire de ne pas vous entraîner du tout jusqu'à ce que vous ayez récupéré. Des recherches ont montré que

l'entraînement lorsque vous êtes stressé (HRV faible) n'apporte que peu ou pas de bénéfices et peut même être nuisible. [Pour en savoir plus, lisez ici](#) (article en anglais).

N'oubliez pas qu'un entraînement intensif vous affaiblit : vous ne devenez plus fort que pendant la récupération !

En termes de répartition de l'intensité, nous recommandons que la phase de préparation soit **polarisée** (80 % d'intensité faible / 20 % d'intensité élevée, ou même 90 % d'intensité faible / 10 % d'intensité élevée) et que la phase de pré-compétition soit **pyramidale** (70 % d'intensité faible / 20 % d'intensité moyenne / 10 % d'intensité élevée).

[Télécharger le plan ici.](#)

4. Votre plan d'entraînement : par période

4.1. Période de préparation : de novembre à avril

Les principaux objectifs sont ici d'habituer votre corps à s'entraîner entre 8 à 12 heures par semaine, de construire une base aérobie solide et de développer votre puissance maximale aérobie (PMA).

La répartition de l'intensité de l'entraînement pendant cette phase doit être **polarisée**, ce qui signifie que 80 à 90 % de votre entraînement doit se faire à faible intensité et seulement 10 à 20 % à forte intensité. La répartition en pourcentage est calculée sur la base du nombre d'heures de la séance d'entraînement, et non du temps réel passé à une intensité élevée. Ainsi, une séance typique d'intervalles à haute intensité durera une heure (et doit être comptée comme telle) même si le temps réel à haute intensité ne dépasse pas 10-20 minutes. Si vous ajoutez 5 à 10 sprints lors d'une sortie de 4 heures à faible intensité, comptez 3 heures à faible intensité et 1 heure à haute intensité.

Vous devez éviter de vous entraîner au milieu (I3 tempo ou I4 proche du seuil), car à cette période de l'année, cela crée trop de fatigue pour trop peu de bénéfices.

4.1.1 Période de préparation, sur le vélo

1. **Endurance aérobie** : progression vers des sorties de 5h à faible intensité (moins de 60% à 65% de votre FCmax ou de votre seuil anaérobie ; en cas de doute, restez prudent. Les sorties doivent être LENTES). L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante que vous devez acquérir et vous devriez y consacrer ~80% de votre entraînement.

Rouler lentement peut sembler ennuyeux et cela demande en effet une certaine adaptation, notamment dans votre attitude et votre état d'esprit. [Vous trouverez ici des conseils pour faire passer le temps lors de longues sorties à faible intensité](#) (en anglais).

Si vous ne pouvez pas rouler à l'extérieur, vous devrez faire de longues séances sur votre home-trainer. [Comment ne pas devenir fou à rouler des heures durant sur home-trainer](#)

2. **Brûlez des graisses** : Progressez vers cet objectif en limitant votre consommation de sucre raffiné et de glucides à index glycémique élevé, à la fois sur et hors du vélo. Faites une longue sortie à faible intensité par semaine, partiellement ou totalement à jeun, et ne commencez à manger sur le vélo qu'après les deux premières heures (puis trois heures, puis même quatre).

Il a été démontré qu'une bonne répartition globale des macronutriments en termes de kCal total consommé peut être de 48 % pour les glucides, 24 % pour les protéines et 28 % pour les lipides. Il est évident que chaque aliment doit être de la meilleure qualité et aussi naturel que possible. Évitez les aliments industriels et transformés.

Enfin, n'oubliez pas d'adapter vos apports alimentaires à vos dépenses énergétiques : mangez plus pendant les jours et les semaines de forte charge et moins pendant les jours faciles et les semaines de récupération. Gardez un œil sur la balance pour vous assurer que toute perte de poids est lente et progressive : la priorité à ce stade est de fournir du carburant à votre entraînement ! [Pour en savoir plus sur la nutrition pendant l'entraînement, cliquez ici](#) (en anglais)

3. **PMA:** Une grande puissance maximale aérobie est essentielle pour fournir les efforts courts et intenses nécessaires pour rester avec un groupe lors d'une course sur des routes étroites avec des changements de direction et de pente fréquents. Faites deux séances par semaine avec de multiples efforts de 4' à 8', initialement à I3 puis augmentant progressivement en intensité jusqu'à I5, et/ou des efforts courts de 1' à 2' à I4 puis à I6. Nous vous conseillons de faire une partie de ces efforts à basse cadence à cette période de l'année.
4. **Faiblesses techniques :** par exemple, descendre, virer, etc. Profitez de toutes les occasions qui se présentent lors de vos sorties pour vous y entraîner. Si vous n'êtes pas habile en descente, envisagez un stage d'entraînement avec des coachs qualifiés pour vous apprendre à le faire. Pendant les stages Alpine Cols nous organisons toujours des séances spécifiques avec vidéos pour un feedback individuel.

4.1.2 Période de préparation, en plus du vélo

Il s'agit peut-être d'un type de préparation dont vous n'êtes pas coutumier. Cependant, cela peut faire une différence importante dans vos performances. Pour aller plus vite sur le vélo, il faut pousser plus fort sur les pédales, ce qui signifie qu'il faut développer d'une part les muscles des jambes afin qu'ils fournissent plus de force, et d'autre part les muscles impliqués dans le gainage pour stabiliser et diriger cette force. La meilleure manière de renforcer ces muscles est en salle, à l'extérieur ou chez vous, en utilisant des exercices appropriés et une bonne technique.

1. **Préparation physique générale :** une ou deux séances par semaine en salle, idéalement guidées par un entraîneur spécialisé ayant de l'expérience en cyclisme. Si vous êtes novice, faites preuve de prudence pour limiter les risques de blessure.
2. **Souplesse et étirements :** deux à trois séances de 20' par semaine. Le Pilates ou le Yoga peuvent être extrêmement bénéfiques. L'apprentissage d'une technique correcte est essentiel, choisissez donc un praticien qui connaît le cyclisme et ne prend que des petits groupes (ou mieux encore des individus).
3. **Compléter occasionnellement avec d'autres sports :** course à pied, natation, etc. Si le vélo est votre seul sport, vous allez accumuler des déséquilibres et des problèmes musculaires au fil du temps.

4.2. Période de pré-compétition : avril à juin

Cela couvre la période allant d'avril à la mi-juin. Les principaux objectifs durant cette phase sont d'augmenter la charge d'entraînement jusqu'à 15 heures par semaine ou plus et de renforcer votre base aérobie, votre capacité à grimper tempo et votre capacité à tenir le rythme de la course.

La répartition de l'intensité de l'entraînement doit maintenant passer en Pyramide. Vous devez toujours vous entraîner pendant 70 % du temps à faible intensité, mais vous devez maintenant introduire un entraînement à intensité moyenne (I3 tempo et I4 sous-seuil) pendant 20 % du temps, tout en maintenant 10 % à haute intensité. Votre entraînement devient donc plus spécifique à la course à mesure que vous vous rapprochez de l'événement. En pratique, cela signifie ajouter des

séances tempo à une ou deux sorties par semaine, tout en conservant une sortie par semaine axée sur le travail à haute intensité.

4.2.1 Période de pré-compétition, sur le vélo

1. **Endurance aérobie** : poursuite des longues sorties à faible intensité, progression vers une sortie de 6h à 7h à la fin avril, avec autant de dénivelé que possible. Faites ces longues sorties seul ou avec un partenaire d'entraînement compréhensif, prêt à rester à faible intensité.
2. **Capacité à brûler les graisses** : continuez à suivre les conseils donnés pour la phase de préparation. Il est important de maintenir l'équilibre des macronutriments proche de la répartition recommandée (basée sur les kCal) : 48 % de glucides, 24 % de protéines et 28 % de lipides.

Il est également important de s'assurer que vous mangez suffisamment pendant les semaines à charge élevée et que vous ne mangez pas trop pendant les semaines de récupération. Surveillez de près les kCal dépensés par sortie (tels qu'indiqués par des applications telles que Strava) afin de déterminer combien vous devez manger.

[Pour en savoir plus sur la nutrition, cliquez ici](#) (en anglais).

3. **Seuil** : multiples efforts de 10'-30' à I3, puis à I4 afin de développer votre capacité à grimper en course. Pas besoin de trop structurer ; faites toutes les montées à I3/I4 sur une sortie de 2 à 4h. Faites votre plus gros effort sur la dernière montée. Pas plus de deux fois par semaine, moins si vous êtes fatigué.
4. **Cyclo sportive ou sortie club** : deux fois par mois, en mai ou juin, vous pouvez soit faire une cyclo sportive, soit participer à la sortie rapide du club afin d'aiguiser vos réflexes et de vous (ré)habituer au rythme de la course.
5. **Récupération** : sorties courtes, 60-90 minutes, strictement dans la zone 1. Faites en sorte que les semaines faciles soient FACILES. Si les semaines les plus dures vous ont poussé près de votre limite, alors les semaines faciles devront être plus faciles que la normale, sinon vous surentraînez et perdrez les bénéfices.
6. **Testez différents choix de nutrition et d'équipement** pour que, le jour venu, vous sachiez exactement ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Entraînez-vous à changer de vêtements et à vous adapter aux différentes températures pendant que vous roulez. Habituez-vous à porter deux chambres à air et deux cartouches CO2 ou une pompe (deux crevaisons ça arrive, si si !)

4.2.2 Période de pré-compétition, en plus du vélo

1. **Préparation physique générale** : une ou deux séances par semaine en salle, toujours guidées par un entraîneur spécialisé ayant de l'expérience en cyclisme. Le but en cette période est de maintenir votre force musculaire : faire du vélo seulement n'est pas suffisant.
2. **Souplesse et étirements** : comme dans la phase précédente, il est essentiel de maintenir ces séances pour garder votre corps souple. Faites deux à trois séances de 20' par semaine.
3. **Autres activités** : en option, selon vos besoins. Nous recommandons de nager occasionnellement ou de marcher (1 à 2 heures par séance).

4.2.3 Période de pré-compétition, en général

1. **Maximisez votre sommeil.** Il est essentiel pour la récupération et l'adaptation. Vous devez viser un minimum de 7h par nuit, et essayer de vous réveiller naturellement (sans réveil). Bannissez tous les écrans de la chambre à coucher.
2. **Veillez à une alimentation de qualité.** C'est encore plus important que d'habitude, en raison de la charge d'entraînement élevée. Ce n'est pas le lieu pour donner des conseils détaillés sur la nutrition, mais les principes clés sont d'éviter les aliments industriels et les suppléments (sauf sur avis médical) et de manger la plus grande variété possible d'aliments frais et naturels de première qualité.
3. **Un minimum de voyages, un minimum de stress :** plus vous éviterez d'ajouter au stress de votre corps, mieux vous vous porterez. En cas de besoin, cherchez des stratégies psychologiques pour réduire l'impact des événements les plus stressants que la vie peut vous réserver.

4.3. Période d'affûtage : les deux dernières semaines

Cela couvre les deux dernières semaines avant l'événement. L'objectif principal est d'éliminer la fatigue sans perdre la forme. Vous voulez arriver sur la ligne de départ en meilleure forme que jamais, mais aussi très frais et donc capable de réussir votre qualification.

4.3.1 Période d'affûtage, sur le vélo

Réduisez progressivement votre volume d'entraînement d'au moins 50%. Par exemple, si vous avez fait 15 heures d'entraînement par semaine, vous pouvez descendre à 10 heures l'avant-dernière semaine et ne pas dépasser 7 heures la dernière semaine. En cas de doute, faites moins. Il est trop tard pour faire une différence dans votre forme physique et il est bien plus important d'éliminer la fatigue accumulée.

Idéalement, vous devriez arriver dans les Vosges 2 ou 3 jours avant le départ. Faites quelques petites balades pour faire tourner les jambes, mais sans effort. Certaines personnes trouvent bénéfique de faire quelques efforts courts à haute intensité la veille d'une course, par exemple 5'-10' en I4, 1'-2' en I5, mais cela ne fonctionne pas pour tout le monde.

4.3.2 Période d'affûtage, en plus du vélo

Le besoin de sommeil, d'une alimentation de qualité et d'un minimum de stress sont encore plus cruciaux pendant la période d'affûtage. Les conseils sont les mêmes que pour la phase de pré-compétition. Mieux vous dormirez, mangerez et éviterez le stress, mieux vous vous porterez...

[Télécharger le plan d'entraînement.](#) Souvenez-vous, c'est à vous de l'adapter en fonction de votre situation personnelle.

5. SOUTIEN DE LA SOCIÉTÉ ALPINE COLS

Tous nos coachs ont fait beaucoup de courses et connaissent très bien les défis auxquels vous aurez à faire face. Nous pouvons vous aider à vous préparer de trois manières complémentaires :

1. Bénéficiez d'un [contrat de coaching](#) de six mois comportant un coaching individuel au quotidien et des conseils personnalisés ;

2. Participez à un [stage d'entraînement](#) d'une semaine pour bénéficier d'un gros bloc d'entraînement ainsi que d'un coaching individuel sur vos compétences techniques et bien sûr de nombreux conseils et astuces pour votre préparation et l'événement lui-même. Les coachs vous accompagnent sur le vélo, prennent des vidéos et vous donnent des conseils en temps réel. (Stages bilingue français/anglais avec la présence de coureurs étrangers).
3. Participez à notre stage spécial [GF Vosges du 15 au 19 mai](#), qui comprend la reconnaissance et l'analyse du parcours, la tactique de course et le coaching individuel, ainsi qu'un forfait d'hébergement de 4 nuits et un soutien logistique pour l'événement.