

CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR SE QUALIFIER AUX CHAMPIONNATS DU MONDE UCI GRANFONDO
FIG. 1: OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					Objectifs de l'entraînement	Raisonnement
				1	2	3	4	5		
Nov	29	Préparation (Polarised)	P1						<p>Il ne s'agit pas d'un programme, mais d'un plan cadre et d'un ensemble de lignes directrices. Il vous appartient de réfléchir mûrement à ce qui est le plus approprié pour vous. Ce document doit être lu avec les explications plus détaillées fournies dans le Guide d'Entraînement (à télécharger au même endroit).</p> <p>SUR LE VELO : QUE FAIRE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Soyez régulier : entraînez-vous en moyenne 8 à 12 heures par semaine. 2. Développez votre endurance aérobie : augmentez progressivement votre sortie longue hebdomadaire jusqu'à 6 heures, en roulant à faible intensité. 3. Développez votre capacité à brûler les graisses en modérant votre consommation de glucides et en évitant de manger pendant les 2-3 premières heures d'une longue sortie. Évitez de manger pendant toutes les sorties de moins de 2h (sauf sortie à haute intensité où quelques glucides peuvent être bénéfiques) 4. Travaillez la PMA: deux séances d'intervalles/semaine, à des intensités appropriées. 5. Visez une répartition de l'intensité de vos séances d'entraînement entre 80/20 et 90/10 pour les séances à faible intensité/à haute intensité 6. Assurez-vous de bénéficier d'une récupération adéquate. Surveillez votre FC au repos et votre HRV (variabilité de la fréquence cardiaque) pour guider votre décision concernant l'intensité. 7. Incluez des exercices pour améliorer vos compétences techniques, par exemple en descente, en virage, etc. <p>HORS LE VELO : QUE FAIRE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Préparation physique générale: 1 à 2/semaine 2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine 3. Complétez occasionnellement avec d'autres sports: footing, natation, etc. 	<p>SUR LE VELO : POURQUOI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La régularité est essentielle si vous voulez progresser. 2. L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante que vous devez développer. Si vous roulez trop fort, vous vous fatiguerez trop pour un bénéfice minime. 3. L'amélioration de la capacité à brûler les graisses vous permettra de conserver le glycogène dans vos muscles et de rouler plus fort pendant plus longtemps. 4. Une PMA élevée permet de défendre votre position pendant la première heure de la course et de répondre aux attaques. 5. Il a été démontré qu'une distribution "polarisée" de l'intensité d'entraînement est plus efficace que les alternatives, pendant la phase de préparation. 6. On devient plus fort pendant la récupération, PAS pendant l'entraînement. L'entraînement à haute intensité n'apporte que peu ou pas de bénéfices lorsque votre HRV est inférieur aux niveaux normaux. 7. C'est le meilleur moment pour développer les compétences techniques.
	28									
	27									
	26									
Déc	25		P2							
	24									
	23									
	22									
Jan	21		P3							
	20									
	19									
	18									
Fév	17	P4								
	16									
	15									
	14									
Mars	13	Pre-compétition (Pyramidal)	PC1						<p>SUR LE VELO : QUE FAIRE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 6h (voire plus) en avril 2. Seuil : plusieurs efforts de 10' à 30' en 13/14. Manger suffisamment de glucides pour la dépense énergétique. 3. Rythme course : 2 cyclos ou sorties club par mois en mars et en avril 4. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine. 5. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation <p>HORS LE VELO : QUE FAIRE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine 2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine 3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress 	<p>SUR LE VELO : POURQUOI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance. 2. Des efforts au seuil pour mieux grimper 3. Des cyclos et sorties club pour le rythme 4. Les semaines de récupération doivent être faciles afin de développer la sur-compensation 5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.
	12									
	11									
	10									
Avril	9	PC2								
	8									
	7									
	6									
Mai	5	PC3								
	4									
	3									
	2									
1	Compétition						<p>Période d'affûtage: réduire le volume par 25% 2 semaines avant et par 50% pendant la dernière semaine.</p> <p>Réduire la fatigue : augmenter la fraîcheur tout en maintenant la forme</p>			

* Votre volume d'entraînement peut être calculé en heures/semaine. Ici, 5 représente le maximum (ce qui pourrait être de 12-15h) et 1 représente le minimum (ce qui pourrait être 4-5h)

CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR SE QUALIFIER AUX CHAMPIONNATS DU MONDE UCI GRANFONDO
FIG. 2: LES SEANCES TYPES

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					La semaine d'entraînement « type ».	
				1	2	3	4	5		
Nov	29	Préparation (Polarised)	P1						<p>Les entraînements sont présentés par ordre de priorité : faites d'abord les premiers. Ne faites les séances d'entraînement de haute intensité que les jours où vous vous sentez en forme et prêt (idéalement, vous devriez contrôler cela en mesurant votre RHR (Resting Heart Rate) et votre HRV (Heart Rate Variability) chaque matin au lever du lit).</p> <p>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ (POLARISÉ 80/20 or 90/10)</p> <p>1. Longue sortie à faible intensité, commençant à 2-3 heures et progressant à 5 heures en février, avec du dénivelé. Au moins pour les 2 à 3 premières heures, cette sortie devrait sembler facile.</p> <p>2. Séance d'intervalles p.e. initialement 2 x 10' à 15' à I3, puis 4 x 5' à 14 ou 8 x 2' à I5, avec augmentation progressive du nombre et de la longueur des intervalles. Échauffez-vous bien pendant au moins 15' avant.</p> <p>3. 2ème sortie à faible intensité 2-3 h, progressant à 3-4h (avec travail sur les faiblesses techniques)</p> <p>4. 2ème séance d'intervalles 1h. Échauffez-vous bien pendant au moins 15' avant.</p> <p>5. Sortie de récupération 1hr</p> <p>SEMAINES DE RECUPERATION</p> <p>1. Sortie à faible intensité, commençant à 1-2hrs et progressant à 2-3hrs</p> <p>2. 2ème sortie à faible intensité, 1-2 h</p> <p>3. 3ème sortie à faible intensité, 1-2 h</p> <p>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</p> <p>1. Séance en salle, surtout axé sur le gainage et les jambes. Deux fois /semaine. Faites-vous conseillé par un spécialiste pour éviter de vous blesser.</p> <p>2. Étirements (p.e. Pilates or Yoga). Deux fois /semaine. Faites-vous conseillé par un spécialiste pour éviter de vous blesser.</p> <p>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</p> <p>1. Longue sortie à faible intensité, 5h, en augmentant progressivement jusqu' à 6 à 7h ou plus en une seule sortie, avec du dénivelé</p> <p>2. Intervalles au seuil p.e. 4 x 10' à I3-I4 ou 3 x 15' à I3 - I4 ou 2 x 20' à I3 - I4, sur les montées pendant une sortie 2-4h. Alternatif: cyclo ou sortie club 2/mois en mai et en juin.</p> <p>3. 2ème sortie longue à faible intensité, 3-4h, jusqu'à 5-6h avec du dénivelé</p> <p>4. 2ème sortie d'intervalles au seuil (maximum 1h30). Échauffez-vous bien pendant au moins 15' avant.</p> <p>5. Sortie de récupération 1-2hrs (terrain plat)</p> <p>SEMAINES DE RECUPERATION</p> <p>Comme ci-dessus en période de préparation</p> <p>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</p> <p>Étirements (p.e. Pilates ou Yoga) 2/ semaine</p> <p>AUTRES</p> <p>1. Maximisez votre sommeil en temps et en qualité; assurez-vous une nutrition de haute qualité</p> <p>2. Réduisez au minimum les voyages et le stress</p> <p>Affûtage progressif sur deux semaines pendant lesquelles vous réduirez le volume de 50%. Prévoir d'arriver dans les Vosges 2-3 jours en avance.</p>	
	28									
	27									
	26									
Déc	25		P2							
	24									
	23									
	22									
Jan	21		P3							
	20									
	19									
	18									
Fév	17		P4							
	16									
	15									
	14									
Mars	13	PC1								
	12									
	11									
	10									
Avril	9	PC2								
	8									
	7									
	6									
Mai	5	PC3								
	4									
	3									
	2									
1	Compétition									

* Votre volume d'entraînement peut être calculé en heures/semaine. Ici, 5 représente le maximum (ce qui pourrait être de 12-15h) et 1 représente le minimum (ce qui pourrait être 4-5h)