

Stage la Londe des Maures 21 – 27 février 2009
Contenu entraînement

❖ **Lignes directrices du stage :**

☞ Organiser le déroulement du stage sur la base du déroulement d'une course : privilégier des "efforts de début de course" en début de stage, des "efforts de milieu de course" en milieu de stage et des "efforts de fin de course" en fin de stage.

⇒ Début de stage : exercices d'échauffement, sprints explosifs en vélocité et en force

⇒ Milieu de stage : exercices de rythme en côte et sur le plat en fractionné et en continu.

⇒ Fin de stage : accélérations sur fin de parcours, sommets de côtes, sprints fin de sortie

☞ **Choisir les parcours en fonction des thèmes de travail, privilégier la qualité plutôt que la quantité. Récupérer au maximum (sieste, étirements, automassages, électrostimulation...) entre chaque sortie pour rester capable de bien réaliser les exercices prévus lors de chaque sortie.**

☞ Organiser souvent les exercices sur la base de *durées* (ex : 6' en 20/20...) afin que chacun puisse les réaliser à son niveau – se regrouper à la fin de chaque séquence intense.

☞ Alternier chaque jour une sortie orientée "intensité" (plutôt le matin) et une sortie "récupération" (plutôt l'après-midi).

☞ Laisser les jeunes ou les moins chevronnés sauter une séance sur trois voire une séance sur deux pour ne pas s'épuiser.

☞ Pratiquer des étirements et un peu de renforcement musculaire au moins les trois premiers jours (15 à 20 minutes en fin de sortie matinale).

❖ **Sorties jour par jour :**

Consignes importantes

☞ Départ chaque matin à 9h précises pour avoir le temps de faire des étirements avant le repas de midi (le soir : risque de fatigue trop importante pour étirements).

☞ Ces sorties sont données pour le meilleur groupe. Les "jeunes" font la sortie du matin en essayant de faire les exercices mais réduisent la durée de la sortie de l'après-midi ou la suppriment si trop de fatigue (ex : vers 3^{ème} – 4^{ème} jour).

☞ Si faire toutes les séries d'efforts dans une sortie est trop difficile, il vaut mieux en faire la moitié avec une bonne intensité plutôt que toutes "en dedans".

☞ Ne cherchez pas à faire le maximum d'heures, vous ne pourriez plus réaliser des séries d'intensité efficaces.

☞ On BOIT dès le début des sorties, on MANGE au bout d'une heure de sortie car en stage on accumule les efforts et l'organisme a "faim". En revanche on mange "normalement" à table (c'est possible si on s'est bien alimenté pendant les sorties).

☞ Entre sortie du matin et de l'après-midi, on fait la sieste.

☞ Les sorties de l'après-midi sont orientées "récupération". On peut les faire avec un vtt si on l'a apporté, cela facilite le transfert des acquis dans la spécialité XC.

Samedi 21 février 2009

Arrivée des stagiaires, sortie groupée 1h30 dans la bonne humeur pour ceux qui ont le temps, pas de thème précis mais pas d'effort important. Éventuellement une accélération à bloc dans une côte pour relever Fcmax.

Dimanche 22 février : exercices explosifs de départ

Matin 9h : ~ 2h30 plutôt plat, sprints explosifs et brefs de simulation de départ:

30' échauffement vélocité

10 sprints de 10" (1 sprint toutes les 5'), sprints impairs en vélocité, sprints pairs en force.

10' vélocité

10 X [6" sprint vélocité assis / 54" récup]

10' vélocité

10 X [6" sprint force danseuse / 54" récup]

30' récup vélocité intensité basse.

☞ Sensations à rechercher : tout donner pendant les sprints – "randonner" entre les sprints. On ne regarde pas la Fc pendant les sprints, on la fait redescendre au maximum entre les sprints. La fatigue doit être "nerveuse".

☞ Parcours prévisionnel : la Londe – Pierrefeu – Puget-Ville – Carnouges – Pignans – Pierrefeu par D78-D13 et retour la Londe direct ou par Pas du Cerf suivant durée.

Après-midi 15h30: ~ 1h30 récup "randonnée" par Bormes – col de Caguo Ven (le col en "survélocité"). Fc basse, rechercher sensation de ne pas rouler assez vite.

Lundi 23 février : accélérations progressives alternance vélocité / force

Matin 9h : ~ 2h30 vallonnées avec intensités calées sur le relief de la sortie.

☞ Parcours prévisionnel : la Londe – Pas du cerf – Pierrefeu – D14-D40 montée vers Rocbaron deux fois – Puget-Ville – Pierrefeu – Pas du Cerf (ou retour direct suivant durée) – la Londe.

☞ Intensités sur le parcours :

Échauffement vélocité ~ 20-25'

Accélération progressive vélocité dernier km du Pas du cerf

3' de force assis gagné route plate avant Pierrefeu

Vélocité jusqu'au pied de la montée de Rocbaron

5 accélérations de 30" vélocité espacées de 3' dans la 1^{ère} montée de Rocbaron

10 accélérations de 10" force espacées de 2' dans la 2^{ème} montée

Toute la montée du Pas du Cerf en danseuse vélocité à partir du 1^{er} lacet.

☞ Sensations recherchées : accélérer du début à la fin de la durée d'effort (donc ne pas débiter l'effort de manière explosive). Entre les répétitions d'efforts : coup de pédale souple.

Après-midi : 1h30 récupération tranquille plat, possibilité de faire A-R presqu'île de Giens.

Mardi 24 février : côtes vélocité accélérations variées

Matin : ~ 2h30 "montagneux"

☞ Parcours prévisionnel : la Londe – col de Gratteloup par grande route – col de Babaou – Collobrières – col de Taillude – Collobrières – col de Babaou – la Londe.

☞ Intensités sur le parcours:

Vélocité jusqu'au pied du col de Gratteloup

Ascension col Gratteloup en "survélocité" (ex : 39X23)

1^{ère} Ascension Babaou en 20/20 vélocité (ex : 39X21 20" rapides / 39X23 20" récup) jusqu'au replat, fin de l'ascension tranquille.

Ascension Taillude : survélocité sauf une séquence de 20" gros plateau toutes les 2'

2^{ème} ascension Babaou vélocité (ex : 39X23) sauf accélération 10" assis 2 dents de mieux (ex : 39X19) toutes les 2'.

☞ Sensations recherchées : ne pas bouger sur la selle en survélocité ; bien différencier le rythme entre les 20" vite et 20" lentes dans le 20/20 ; accélérer franchement pendant les 20" gros plateau ascension Taillude et les 10" à 2 dents de mieux de la 2^{ème} ascension Babaou, coup de pédale le + souple possible entre les accélérations. On doit en avoir marre de tourner les jambes à la fin de la sortie!

Après-midi : ~ 1h30 récup, par exemple Pierrefeu – Pas du Cerf sans des aiguilles d'une montre sans trop tourner les jambes pour récupérer de la vélocité du matin.

Mercredi 25 février : plat force

Matin : ~ 2h30 à 3h assez peu de relief.

☞ Parcours prévisionnel : la Londe – col de Caguo Ven – col de Gratteloup – N98 – la Môle – col de Canadel et retour par le même parcours.

☞ Intensités sur le parcours : échauffement tranquille jusque fin descente col de Gratteloup puis:

10' force assis mains en bas du guidon plat sur N98

Vélocité jusque la Môle

5' force assis mains en haut du guidon au pied du Canadel

Ascension Canadel vélocité

5 X [15" accélération gros plateau – 15" récup vélocité – 2'30 rythme au seuil gros plateau] (donc 5X3') entre la Môle et col Gratteloup

Fin du col Gratteloup en vélocité tranquille

Col de Caguo Ven en "force douce" (ex : 52X16).

☞ Sensations recherchées:

Dans les exercices de force assise : gainage maximal, ne pas bouger, "statue", essoufflement modéré

Dans les 5X3' rythme au seuil : essoufflement important mais maîtrisé, limite du mal aux jambes

Dans la force douce caguo Ven : coup de pédale rond et essoufflement modéré.

Après-midi : 1h récup tranquille plate ou repos

Jeudi 26 février : longue sortie foncière

5h Longue sortie profil varié avec final accéléré de 3h à 4h, dernière heure tranquille.

☞ Parcours à décider ensemble, l'important est de se faire plaisir, de voir du pays!

☞ Sensations recherchées : s'hydrater régulièrement, manger régulièrement, pas d'à-coups, coopérer pour que le groupe en entier supporte bien la sortie.

Vendredi 27 février :

soit récupération tranquille si fatigue prononcée

soit chrono Babaou "for fun"!

☞ Option récupération:

2h maxi récupération de "jus", plat.

30' vélocité

10' en [6" sprint véloce / 54" récup]

20' vélocité 20'

10' en [6" sprint force assise / 54" récup]

10' vélocité

10' en [6" sprint force assise / 54" récup]

30' tranquille.

☞ Option chrono Babaou:

Échauffement jusqu'au pied du Babaou puis départs individuels et que le meilleur gagne!

Ensuite on rentre tranquille...Enfin peut-être!

Après le stage...

Ne poursuivez pas le stage après le stage! Rentrés chez vous, les conditions de pratique sont moins bonnes, il y a le travail, les études ... Pendant au moins une semaine mettez l'accent sur la récupération (si vous avez roulé 24h en stage, faites une semaine à 10-12h, pas plus!), les exercices brefs et explosifs pour retrouver du jus et le vtt technique pour transférer les acquis du stage à votre spécialité.