

## Un stage clé en mains.

En 2009 déjà j'avais communiqué le programme du stage sur route de début de saison de Véloroc – Lapierre. Voici maintenant le programme 2010 ! Vous trouverez également un compte rendu « texte et images » en rubrique « Actualités » de [www.lapierrebikes.com](http://www.lapierrebikes.com).

J'ai élaboré le contenu de ce stage en concertation avec Yvon Miquel et Nicolas Filippi, dirigeants et éducateurs pour le Véloroc, et Mickaël Bouget qui entraîne notamment Thibault Bellanger et Kevin Miquel. Un joli travail d'équipe !

Même s'il convient de préciser certains détails au départ des sorties d'entraînement, cette trame peut aider des clubs, teams, coureurs...à réaliser un stage pour leur propre compte. D'ailleurs cette année le club marseillais MJC Plan de Cuques s'est inspiré du contenu de notre stage 2009 pour réaliser son stage 2010 à la Londe des Maures, comme nous, ce qui a donné lieu à divers échanges intéressants, que j'évoque dans le compte rendu « texte et images ».

NB : cette année, la réalisation du stage a parfois légèrement différé du programme prévisionnel du fait de conditions météorologiques difficiles. Ainsi le dimanche après-midi la sortie prévue a été remplacée par 1h30 de « PPG – gainage – abdos – étirements »...Pas sûr que les stagiaires aient trouvé cela plus facile que la sortie vélo prévue initialement ! Mais comme je l'explique dans *VTT Rouler plus vite*, à chaque fois que c'est possible il convient de *remplacer* une activité par une autre plutôt que de la supprimer purement et simplement.

Le mercredi a lui aussi été modifié. Nous devions rouler 1h30 le matin + 2h l'après-midi, mais la pluie battante et les 7° nous ont incité à rouler une seule fois le matin...On a roulé 102km et 3h30 sous une pluie battante ! On était heureux de l'avoir fait.

En revanche la longue sortie du jeudi, qui faisait peur à certains, a été réalisée sans souci. C'est moins difficile de rouler plus longtemps que de rouler plus vite...Le titre de mon livre ne doit rien au hasard !

Prenez connaissance du programme de ce stage et si vous avez une semaine à « perdre »...Bon courage !

# Véloroc - Lapierre

## Stage la Londe des Maures du 13 au 20 février 2010

### **PRIORITES.**

- ☞ VELOCITE, surtout en fin de stage quand on a moins envie de tourner les jambes...
- ☞ GAINAGE, essentiel à la transmission des forces.
- ☞ Différenciation du travail matin / après-midi, sur le vélo et en salle.
- ☞ Changer / 2009, découvrir de nouveaux thèmes, réaliser de nouveaux exercices...
- ☞ étirements quotidiens, soit reliés au gainage (étirements en contraction – relâchement), soit séparés, afin de mieux récupérer d'un jour à l'autre du stage.
- ☞ sieste quotidienne pour bien récupérer d'une journée à l'autre.

### **Consignes importantes.**

- ☞ Respecter les horaires de départ (variables d'un jour à l'autre) surtout le matin pour avoir le temps de réaliser une bonne séance d'étirements – gainage avant le repas de midi.
- ☞ Les exercices sont souvent organisés sur la base de durées afin de mieux gérer l'hétérogénéité (regroupement à la fin de chaque séquence de travail spécifique).
- ☞ Les jeunes et les stagiaires à court d'entraînement sauteront 1 séance sur 3 voire 1 séance sur 2 afin de ne pas s'épuiser. Ils peuvent aussi sauter certaines séries d'efforts au sein de la sortie, surtout vers le 3ème ou 4ème jour s'ils sont trop fatigués (il vaut mieux 3 séries bien faites plutôt que 5 séries mal faites). Mais il importe qu'ils participent à toutes les séances d'étirements – gainage car elles améliorent la condition physique.
- ☞ La qualité des séries d'efforts importe plus que le volume effectué pendant le stage.
- ☞ Boire une boisson énergétique et manger dès le début de chaque entraînement, surtout à partir du 3ème jour de stage car l'organisme puise dans ses réserves.
- ☞ Ne pas se gaver à table. C'est possible si on boit et mange suffisamment pendant les entraînements. Les repas trop copieux altèrent la qualité des entraînements, du sommeil, des siestes.

## Samedi 13 février 2010 – 2h

« 2h à allure modérée (*i1.i2.i7*), formation de groupes»

☞ Parcours prévisionnel groupe « rapide »: Pas du cerf – D 14 – croisement de Collobrières – col de Babaou – La Londe les Maures.

☞ Parcours prévisionnel autre groupe : Pas du cerf – Pierrefeu – La Londe les Maures.

Sortie à allure modérée, seulement 4 sprints (*i7*) de 20'' gros plateau dans le Babaou, le reste véloce petit braquet en *i1.i2*.

**Soir : briefing début stage avec MJC Plan de Cuques.**

## Dimanche 14 février – 4h

2h « vélocité» (*i1.i2.i3*) + étirements

2h « force douce » (*i2.i3.i5.i6*)(ou 1h récup) + étirements

**Matin 9h : ~ 2h avec 3 petits cols, vélocité 100%.**

☞ **Parcours et exercices matin** : La Londe – Bormes – col de Caguo Ven – col de Gratteloup – col de Babaou – croisement de Collobrières – D 14 – pas du cerf – La Londe.

\* Échauffement jusque Bormes les Mimosas

\* Col de Caguo Ven vélocité assis (39 X 23, 24, 25...) en *i2.i3*, ~ 10', regroupement au sommet.

\* Col de Babaou vélocité alternance assis / danseuse 15 à 20' en *i2.i3*, regroupement au sommet.

\* Pas du cerf vélocité 100% danseuse 3-4' en *i3*, regroupement au sommet.

\* Retour sans forcer (*i1.i2*) à la Londe des Maures.

☞ **Sensations recherchées matin** : tourner vite les jambes sans déhanchement, supprimer toute sensation « d'appuyer fort », adopter un braquet suffisamment petit pour seulement sentir les jambes *tourner*.

☞ **Étirements priorité membres inférieurs.**

**Après-midi 15h30 : ~2h plat, alternance vélocité – force pas trop appuyée gainée.**

☞ **Parcours et exercices après-midi** : La Londe – D 12 direction Pierrefeu...à gauche Maraval – Solliès Pont – Cuers – Pierrefeu – D 14 – Pas du cerf – La Londe.

\* Vélocité jusque carrefour vers Maraval

\* Jusqu'à Cuers : alterner (1' force douce (*i2.i3*)– 2' vélocité (*i2*)), par exemple force douce en 52X16 et vélocité en 39 X 17. Augmenter un peu la puissance en force à chaque fois (ex : 1' à 300w...1' à 320w...1' à 340w...).

\* Cuers – Pierrefeu : vélocité rythme cool.

\* Pierrefeu – croisement du Pas du cerf : 3 accélérations progressives de 30'' (*i5.i6*) en danseuse braquet important (ex : 52 X 14 ou 13), pas explosif mais 100% gainé.

☞ **Sensations recherchées après-midi** : gainage parfait dans les exercices de force, sensation de « dérouler » en vélocité ; on doit pouvoir produire plus de puissance au fur et à mesure des exercices, donc rouler à basse intensité pendant les intervalles en vélocité.

☞ **Étirements de tout le corps.**

**Soir : questions – réponses sur l'entraînement avec MJC Plan de Cuques.**

## Lundi 15 février – 3h

3h « force gagnée » (*i1.i2.i3.i5*)+ gainage statique en salle  
Repos et étirements variés.

### Matin 8h45 : ~ 3h force – gainage

☞ **Parcours et exercices matin** : la Londe – Bormes – col de Caguo Ven – Gratteloup – La Môle – col de Canadel nord – Canadel – col de Canadel sud – le redescendre et retour par bord de mer – Bormes – La Londe.

\* Échauffement vélocité jusqu'à Bormes les Mimosas

\* Col de Caguo Ven : [1' vélocité danseuse – 1' vélocité assise – 1' force danseuse – 1' force assise] en *i3*...répéter cet enchaînement jusqu'au sommet.

\* Entre Gratteloup et la Môle : pyramide force croissante, durées décroissantes, mains en bas du guidon : [4' 52X15 *i3* – 1' récup vélocité *i1* – 3' 52X14 *i3* – 1' récup vélocité *i1* – 2' 52X13 *i3* – 1' récup vélocité *i1* – 1' 52X12 *i3*]

\* Col de Canadel nord : répéter [2'30 vélocité aisance respiratoire *i3* – 30'' accélération progressive *i5* gros plateau] jusqu'au sommet.

\* Col de Canadel sud : répéter [2' force gagnée – 1' vélocité] en *i3* jusqu'au sommet

\* Retour bord de mer : intégrer 2 X 5' force douce (ex : 52X16) bien gagné en *i3*, le reste en vélocité en *i1.i2*.

☞ **Sensations recherchées matin** : différence nette entre pédalage en force et pédalage en vélocité (braquets bien différents) mais rester toujours gagné, notamment lors des changements de pédalage (de la vélocité à la force, de la force à la vélocité, de la position assise à la danseuse).

☞ **Gainage statique à base de maintien de postures diverses.**

### Après-midi 16h : sieste + étirements variés

(passifs, actifs, contraction – relâchement...) de tout le corps.

## Mardi 16 février – 4h30

3h « ascensions » (*i1.i2.i3.i5.i7*) + étirements passifs  
1h30 récup + étirements contraction – relâchement.

### Matin 8h45 : 3h ascensions vitesse

☞ **Parcours et exercices matin** : La Londe – Pas du Cerf – D 14 – Collobrières, montée 10' puis descente direction col des Anges – montée 10' puis descente direction col des Fourches – montée 10' puis descente direction col de Taillude – montée 10' puis descente direction col de Babaou – D14 et retour par le Pas du Cerf (6 ascensions).

**NB** : 4 montées incomplètes de 10' (ND des Anges – col des Fourches – col de Taillude – col de Babaou), chacun redescend au bout de 10' d'ascension, le groupe se reforme en bas pour l'ascension suivante.

- \* 1<sup>er</sup> Pas du Cerf vitesse alternance assis – danseuse en *i3*.
- \* Vitesse jusqu'à Collobrières en *i2*.
- \* Notre Dame des Anges : 10' vitesse, alterner assis – danseuse toutes les 30'' environ en *i3*.
- \* Col des Fourches : 10' vitesse en *i3* accélérer 20'' en *i5* à 1'40, 3'40, 5'40, 7'40, 9'40 (5 accélérations).
- \* Col de Taillude : 10' vitesse en *i3* sauf 20'' en *i5* « injection gros plateau » à 2'40, 5'40, 8'40 (3 accélérations)
- \* Col de Babaou : 10' vitesse en 15/45 : 15'' accélérées *i5* – 45'' en souple *i2* (ex : 15'' en 39X19 – 45'' en 39X21).
- \* 2<sup>ème</sup> Pas du Cerf : sprint (*i7*) 300 derniers mètres.
- \* Retour cool à la Londe en *i1.i2*.

☞ **Sensations recherchées matin** : monter suffisamment « lentement » pour pouvoir produire des accélérations franches dans les intervalles cités ci-dessus. Ne jamais se faire « brûler les jambes », aller jusqu'à essoufflement bien établi, pas plus (donc ne pas s'écrouler après les accélérations).

☞ **Étirements passifs, se détendre car la sortie aura été dure.**

**Après-midi 16h : 1h30 (*i1*) cool, prétexte à une bonne séance d'étirements.**

☞ **Parcours possible après-midi** : aller – retour col de Cagno Ven, photo au sommet...

☞ **Étirements en contraction – relâchement** : rechercher de grandes tensions musculaires afin de mieux détendre et étirer ensuite les muscles préalablement contractés.

☞ **Soir : questions – réponses sur l'entraînement avec MJC Plan de Cuques.**

## Mercredi 17 février – 3h30

1h30 « Plat alternance force – vitesse gainée » (*i1.i2.i3.i6*) + gainage dynamique en salle  
2h « vitesse et danseuse » + étirements

### Matin 10h : ~ 1h30 plat gainage maximal + gainage dynamique en salle.

☞ **Parcours et exercices matin** : La Londe – Pierrefeu – Cuers – Solliès – La Crau – D29 nord-est – D12 à droite – la Londe.

\* Échauffement vélocité 15' *i1.i2*

\* Accélération 20'' vitesse assise (*i6*) toutes les 2' jusqu'à Pierrefeu, aucune oscillation du corps.

\* 5' force progressive en *i2.i3* entre Pierrefeu et Cuers (ex : 1' en 52X17 – 1' en 52X16 – 1' en 52X15 – 1' en 52X14 – 1' en 52X13) sans déhanchement. Ne plus augmenter le braquet si on commence à se déhancher.

\* Vitesse *i2* de Cuers à Solliès, bien gainé, assis.

\* 5 X [2'30 vitesse assise gainé (*i3*) – 30'' force danseuse gainée (*i3*)] entre Solliès et fin de sortie.

☞ **Sensations recherchées matin** : ne pas rechercher vitesse maximale mais rechercher gainage maximal (« statue ») dans tous les exercices.

☞ **Gainage dynamique en salle** : exercices de gainage en mouvement (ex : sursauts sur les pieds en appui facial) où l'on recherchera la même sensation de « tenue » du corps que lors de la sortie qu'on vient de faire.

### Après-midi 15h : 2h vitesse – danseuse + étirements

☞ **Parcours et exercices après-midi** : La Londe – Pas du cerf – D14 vers Collobrières – col de Babaou – col de Gratteloup – col de Caguo Ven – Bormes – la Londe.

Pas du Cerf tout en danseuse, braquet réduit (ex : 39 X 21) en *i2.i3*

Col de Babaou : répéter (1'30 danseuse – 30'' assis) en *i2.i3* toute la montée, braquet réduit

Col de Caguo Ven : accélération progressive vélocité (ex : 39 X 19) jusqu'au sommet en *i2.i3*, ne pas augmenter le braquet.

Retour en vitesse en *i1.i2* jusque La Londe, côtes en danseuse en *i2*, sprints explosifs *i7* de 5" au sommet.

☞ **Sensations recherchées après-midi** : en avoir marre de la vitesse et de la danseuse à la fin de la sortie !

☞ **Étirements variés de tout le corps.**

## Jeudi 18 février – 5 à 6h

5 à 6h foncier montagnoux véloce (*i1.i2.i3.*)  
Étirements passifs et avec aide extérieure éventuelle.

5h Longue sortie profil varié, ascensions en vélocité.

☞ **Parcours possible (~160km)** : La Londe – route de Pierrefeu – Maraval – Solliès Pont – route forestière plateau de Siou Blanc – D2 à gauche – Le Camp du Castellet – Cuges – Gémenos – col de l’Espigoulier – Plan d’Aups – La Ste Baume – D 95 – Mazaugues – Roquebrussane – Méounes – Belgentier – Solliès Pont – Maraval – route de Pierrefeu – La Londe.

☞ **Sensations recherchées** : s'hydrater et manger régulièrement, coopérer pour ramener tout le monde à bon port, profiter du paysage et de la fin du stage.

## Vendredi 19 février:

☞ **Parcours et exercices après-midi** (repos le matin) : Pas du cerf – D 14 – croisement de Collobrières – col de Babaou – col de Caguo Ven – Bormes - La Londe les Maures.

Sortie à allure modérée sauf :

5' « force douce » assis gainé sur le plat entre Pas du Cerf et pied du Babaou.

3 X 3' force allure progressive (*i3*) dans montée du Babaou, récuaps 3' véloces.

Col de Caguo Ven gros braquet progressivement accéléré (de *i1 à i4*)

## samedi 20 février:

Récupération tranquille si fatigue prononcée  
Sinon chrono Babaou

☞ **Option récupération**: aller en vélo voir le chrono du Babaou!

☞ **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 continuez pas le stage après le stage! Quand vous serez rentrés chez vous les conditions de pratique seront moins bonnes (travail, études, météo...) et en plus vous devrez récupérer de la fatigue du stage et du déplacement. En fonction de votre vitesse de récupération, réduisez fortement le volume d'entraînement (si vous avez roulé 24h en stage, faites 6-10h / semaine, pas plus !) et privilégiez les sorties de récupération avec seulement efforts brefs et explosifs pendant 1 à 2 semaines. Profitez-en pour refaire du vtt ludique avec défis techniques pour retrouver à la fois vos sensations de vététistes et de la fraîcheur physique.

# INTENSITES D'ENTRAINEMENT

	Récup	Endurance de Base	Endurance Critique	Seuil	PMA	Capacité Anaérobie	Puissance Anaérobie
Zones	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7
Puissance	40 à 50%	50 à 60%	60 à 75%	75 à 90%	90 à 105%	105 à 180%	180 à 350%
FC	55 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 95%	95 - 100%	NS	NS
	40	50	60	75	90	105	180
	50	60	75	90	105	180	350

	Seuil	Max
<b>FC (bpm)</b>	90	100
<b>Puissance (watts)</b>	85	100

<b>Métabolisme dominant</b>	Aérobie	Anaérobie Lactique	Anaérobie Alactique

<b>Lipides</b>	*****	****	**	*			
<b>Glucides</b>	*	**	****	*****	*****	*****	**
<b>ATP-PC</b>						*	****