

1. SPÉCIFICITÉ

L'entraînement n'est pas la compétition

La meilleure préparation à la compétition, c'est la compétition elle-même... Cette affirmation fréquente, découlant directement du principe de spécificité, semble procéder d'une logique implacable, mais alors, pour s'entraîner à une compétition, il suffirait de faire d'autres compétitions ! « Je fais des compétitions, ça m'entraîne. Je m'entraîne, pour cela je fais des compétitions »... Ce n'est pas si simple.

La compétition met en jeu toutes les qualités du cycliste, mais de manière sous-maximale. Or, pour développer une qualité, il faut la solliciter au maximum. Dans *Sport et Vie* n° 97 (2006), Denis Riché montre d'ailleurs que la concentration en protéines du stress (prélude à de possibles adaptations) ne change pas dans le cas d'un exercice effectué à intensité habituelle. « Pour mettre les mécanismes en branle, on doit obligatoirement atteindre des niveaux de sollicitation auxquels l'athlète n'est pas habitué. » L'entraînement doit « sursolliciter » les qualités requises en compétition : vélocité, technique, force explosive, puissance de train, rythme, seuil d'accumulation des lactates... Et comme on ne peut pas pousser à fond toutes les qualités en même temps, l'entraînement doit en isoler certaines, pour mieux les solliciter, en laissant les autres en veille. Il doit aussi solliciter plus souvent les qualités primordiales en compétition. **La spécificité rapproche l'entraînement de la compétition, mais la séparation et l'exagération (ou surcharge) l'en différencient.**

Qui peut le plus peut le moins

Exemples concrets d'exagérations à l'entraînement : en volley-ball, les minimes mettent parfois le filet à 2,35 m à l'entraînement pour que les 2,24 m en compétition soient « faciles » ; en VTT, je franchis des troncs de 60 cm à l'entraînement pour franchir aisément des troncs de 30 cm en compétition ; à l'entraînement j'emploie un braquet plus gros qu'en course pour développer la force ; je tourne plus vite les jambes qu'en course pour développer la vélocité ; je roule plus longtemps qu'en course pour développer mes qualités foncières ; je roule plus vite qu'en course pour développer le rythme ; j'accélère plus fort qu'en course pour améliorer mes départs ; je gravis des côtes plus rapprochées qu'en course pour supporter leur répétition ; je franchis des passages plus techniques qu'en course pour rouler « propre » en course ; je prévois des temps de repos plus courts entre des efforts pour stimuler ma récupération ; j'ajoute un exercice de pré-fatigue avant une série à rythme de course, etc.

Je ne cumule pas différents « plus ». Du principe de surcharge découlent **la limitation du nombre de qualités travaillées dans une séance et le fractionnement des efforts**, car plus les efforts sont intenses, moins on peut les soutenir longtemps. Il faut donc ménager des plages de récupération. Cela augmente la qualité des sollicitations, tout en provoquant une fatigue souvent moindre que le travail en continu, une partie du temps de travail étant consacrée à la récupération (ex. : 3 à 5' en 30/30 correspondent en gros à 1 ou 2' de travail effectif, mais avec à la fois des intensités plus élevées et une meilleure récupération qu'en travail continu). Seul l'entraînement à la durée échappe à cette logique de fractionnement... et encore : il est aussi rentable pour le foncier et moins fatigant pour l'organisme de rouler 2 x 2 h plutôt que 1 x 4 h dans une même journée.

Autre exemple de différence entraînement-compétition : en compétition, on optimise le rendement pour durer à vitesse élevée (ex. : fréquence de pédalage optimale) ; à l'entraînement,

on recherche parfois des modes de déplacements « inconfortables » ou peu rentables (ex. : pédalage en survélocité, en force, en danseuse prolongée, répétition du même obstacle technique...).

La qualité avant la quantité

Celui qui veut améliorer ses performances doit augmenter la qualité des entraînements plutôt que d'appliquer une stratégie cumulative ou une stratégie d'imitation de la compétition.

- Stratégie cumulative : « Je m'entraîne beaucoup et je cours tout ce qui se présente... Ma Fcmax a baissé de 8 unités depuis le début de saison, pourquoi ? » Penser que faire plus de kilomètres rend plus rapide équivaut à penser que mettre plus d'eau dans le bain la rend plus chaude... Au contraire, s'entraîner trop rend incapable de rouler à très haute intensité !
- Stratégie d'imitation de la compétition : « Je me teste et je fais la course à chaque entraînement. Je bats Untel à l'entraînement, mais il termine devant moi en compétition, pourquoi ? » La stratégie d'imitation de la compétition comporte des phases intenses, c'est déjà ça. Un coureur qui passe un mois et demi à accumuler les kilomètres, puis un mois et demi à faire la course à l'entraînement, fait déjà mieux que simplement rouler, mais cela reste simpliste. En outre, celui qui fait la course à l'entraînement la fait souvent dès la première sortie et, du coup, se fatigue trop. Parfois même, le coureur se focalise plus sur les classements des entraînements que sur ceux des courses ! C'est assez fréquent chez ceux qui acceptent mal la défaite en course. Ils s'accommodent mieux d'un classement virtuel... C'est une impasse psychologique (refus de s'accepter) et une impasse qualitative (entraînement désordonné).

La moyenne générale et « la plaque », ennemies de l'entraînement

Un entraînement de qualité sépare intensité et récupération. Au contraire, la centration sur la moyenne horaire incite à rouler *assez vite-tout le temps* et à occulter le travail technique (s'acharner 30' sur un franchissement de tronc ou une montée technique ralentit la moyenne). Quelques exemples en « Bien » ou « Pas bien » reliant entraînement et moyenne horaire :

👉 Route - PAS BIEN - moyenne : sortie en groupe plutôt plate parce que les côtes « cassent la moyenne », accélération progressive en fin de sortie.

👉 Route - BIEN - pas moyenne : échauffement en groupe terminé par (10 x 8" sprint/52" récup.). Puis force sur le plat (3 x 5' en 52 x 11), les moins motivés restent dans les roues. Puis, dans une côte de 2 km à 5 %, une partie du groupe travaille la PMA et la monte 3 fois (1 en 20/20 en souplesse – 1 en 30/30 – 1 en vélocité), les autres retournent 5 km après la côte pour reformer le groupe, etc. On évalue la vitesse dans les sprints, le rythme de pédalage et la posture lors du travail de force, la Fc lors des ascensions en fractionné, la vitesse horaire dans les ascensions en souplesse.

👉 VTT - PAS BIEN - moyenne : sortie ou randonnée dominicale qui se transforme en course.

- En 2004, j'ai participé à une course de 6 h par équipes de 4 coureurs. Une équipe qui jouait la gagne fonctionnait par relais de 2 tours de 5 km environ alors que l'on roule plus vite sur 1 tour que sur 2. Peut-être que ces coureurs n'étaient pas habitués à travailler à haute intensité, et qu'ils ne savaient pas rouler plus vite sur 5 km que sur 10 ?

👉 VTT - BIEN - pas moyenne : début de sortie en groupe pendant 30', les meilleurs prennent quelques coupes techniques ou détours, puis travail technique sur une zone réduite, puis 40' sur une boucle courte (6-7') et variée. Ceux qui ont un objectif technique appliquent au x-country ce qu'ils viennent de travailler, en roulant « vite et propre ». D'autres, qui veulent travailler le rythme, enchaînent 3 x [1 boucle rapide – 1 boucle lente]. Puis le groupe se reforme et rentre en décontraction.

- Il vaut mieux comptabiliser les durées et les intensités que la distance et la moyenne horaire, surtout en VTT, où la distance parcourue varie énormément suivant les conditions météo et le

type de parcours. Par ailleurs, cela évite la frustration de n'avoir fait que 10 km en 1 h de travail technique. La centration sur la distance éloigne du travail qualitatif. En période de préparation physique générale, elle peut même amener à occulter certaines activités pourtant utiles (ex. : course à pied) parce qu'elles sont moins propices au volume que le vélo.

- Le défaut de « la plaque en permanence » va souvent de pair avec celui de la moyenne. Cela aboutit à un rythme de pédalage lent, qui rend difficiles les changements de rythme, les relances et réduit les adaptations cardiovasculaires, primordiales en VTT. Par ailleurs, cela dégrade le coup de pédale en une sorte de tirer-pousser qui favorise les problèmes de dos (jusqu'à la hernie discale, surtout en l'absence de renforcement musculaire hivernal) et diverses lésions tendineuses ou cartilagineuses, qui empêchent de s'entraîner en intensité. Par ailleurs, cette manière de rouler n'augmente pas vraiment les qualités de force, car une sortie entière sur le gros plateau n'exagère pas la sollicitation de la force, alors que quelques séries de force maximale, alternées avec des récupérations en vélocité, le font très bien.

Séparer et recomposer

Un entraînement qualitatif divise pour mieux solliciter, mais en compétition il faut intégrer les qualités. On peut envisager 3 manières de rassembler progressivement différentes qualités :

- Relier des qualités cohérentes : la vélocité, qui fait bouger vite et souffler, se marie bien avec le travail technique, de sprint ou aérobic ; la force ou les sprints courts peuvent accompagner le travail foncier s'ils sont réalisés à Fc basse ; le travail intermittent à intensité moyenne (15/15, 20/20, obstacles techniques rapprochés...) trouve sa place en phase d'approche du rythme. En revanche le rythme-force ou les stimulations lactiques sont incompatibles avec le développement foncier ; le travail des difficultés techniques maximales est peu compatible avec celui du rythme, etc.
- Relier certaines qualités à l'approche d'un objectif. Ex. : à l'approche d'un objectif VTT, le travail du rythme en tout-terrain suppose d'assembler des qualités de force, de rythme, de technique VTT et de vélocité. Cet assemblage serait absurde en période d'entraînement foncier.
- Recomposer complètement le jour de la compétition... et seulement celui-là, sinon on risque d'arriver sur les courses avec un fonds de fatigue.

Fatigues spécifiques et succession des entraînements

Après une compétition, la fatigue est générale : force (difficile de passer une côte en injection), vélocité (plus le courage de tourner les jambes), endurance (pas envie de rouler longtemps), mental (concentration difficile), métabolisme énergétique (hypoglycémie), déshydratation, dégradation de la qualité musculaire (courbatures, crampes, déchets, casse protéique...), etc. Après un bon entraînement, on a fatigué ou épuisé *une ou deux qualités*. Des indicateurs concrets garantissent que l'on a travaillé les qualités visées (vélocité : fréquence de pédalage ; foncier : durée de la sortie et Fc moyenne basse ; rythme : chrono sur une portion de parcours ; technique : type d'obstacle franchi, etc.).

- Les maximums-minimums concrets améliorent la qualité de l'entraînement : hauteur maximale de franchissement de tronc, vitesse maximale en 39 x 17, chrono sur une distance départ arrêté, une ascension, une descente VTT, vitesse maximale en 10 tours de pédale à partir d'une vitesse donnée sur un braquet donné, vitesse plancher dans une côte, etc.
- Un bon entraînement provoque des fatigues spécifiques à la qualité travaillée. Ex. : force en côte : courbatures aux cuisses et dans les lombaires ; sprints courts ou départs : fatigue nerveuse ; vélocité : plus envie de pédaler ; technique : envie de chemin roulant ; entraînement lactique : grosses cuisses et gorge qui brûle ; durée : envie de repos allongé... *Le type de fatigue produite renseigne sur la qualité travaillée.*
- Fatiguer un nombre restreint de qualités à la fois permet un travail spécifique d'une part, et d'autre part permet d'en travailler d'autres dès le lendemain (ex. : foncier peu intense le lendemain d'une sortie lactique, rythme le lendemain d'une sortie technique ou de sprints courts). La

séparation des qualités travaillées est la base d'un planning qui, qualité après qualité, amène à tout entraîner. Sans oublier de faire évoluer les dominantes de travail en fonction de la période de l'année, de travailler plus souvent les qualités primordiales en VTT, et d'alterner des phases intenses et d'autres où prime la récupération. En générant des fatigues *élevées mais localisées*, la séparation des qualités travaillées prévient également l'épuisement par surentraînement. À chaque jour suffit sa peine.

► La séparation structure aussi la relation entraînement-compétition. Plus on court, moins on s'entraîne, et vice-versa. À distance des compétitions, on durcit l'entraînement, en période compétitive on privilégie la récupération. Bien sûr, tout n'est pas si simple dans la réalité touffue d'un calendrier. On ne passe pas 3 mois à s'entraîner durement (ex. : janvier-février-mars) puis à courir sans s'entraîner d'avril à octobre. En revanche, on peut *cibler ses objectifs*, récupérer avant ceux-ci et poursuivre un entraînement plus intense entre les courses moins importantes. Le mieux est de libérer quelques dimanches afin d'intensifier l'entraînement en semaine non compétitive.

Différence entraînement-compétition : quelques exemples

► La montée impossible (objectif technique, en période de PPS par exemple)

👍 BIEN, pas compèt : vous tentez 30 fois une « montée impossible » de 10 m, en récupérant juste le temps de redescendre. Vous améliorez l'exploitation de la force en tout-terrain, importante en compétition VTT, tout en conservant un impact aérobie par la répétition des efforts. En cas de réussite, vous ajoutez des contraintes : braquet plus gros, élan réduit, arriver au sommet avec de la vitesse...

👎 PAS BIEN, compèt : se tirer la bourre dans une sortie à gros dénivelé. La Fc est haute en permanence, mais il n'y a pas un seul effort aussi qualitatif que dans une montée impossible.

► Les sites ludiques (objectif technique-foncier, en fin de période hivernale par exemple)

👍 BIEN, pas compèt : 2 h foncier-vélocité-technique ainsi composées : 30' VTT en vélocité pour rejoindre un site ludique – 20' sauts, descentes raides, montées impossibles, tronc... sur le site – 20' vélocité pour rejoindre un autre site – 20' défis techniques – 30' retour en vélocité.

👎 PAS BIEN, compèt : vous ne retentez pas les obstacles techniques ratés, vous accumulez des kilomètres avant tout, vous tournez de moins en moins les jambes au fil de la sortie.

👎 PAS BIEN non plus : vous vous ennuyez sur les sites ludiques, vous regardez les autres... Dans ce cas, faites un petit tour et retrouvez-les un quart d'heure plus tard, c'est toujours mieux que l'inaction.

► 30/30 (objectif rythme de compétition, par exemple à un mois d'un objectif)

👍 BIEN, pas compèt : en vélo de route, vous rejoignez en 30 à 40' une côte de 3 km à 5 % de pente. Vous y enchaînez 3 x 3' en 30/30 (30" à bloc – 30" de récup.), en essayant d'aller plus haut à chaque répétition. Puis 20 à 30' de vélocité, puis retour dans la côte pour 3 x 5' en vélocité, en essayant d'aller plus haut à chaque répétition. Vous avez travaillé l'intensité correspondant à un départ de course et aux minutes qui suivent, en vous donnant des repères concrets pour aller plus vite à chaque essai.

👎 PAS BIEN, compèt : sortie en groupe avec accélérations fréquentes mais jamais maximales. La sortie fatigue sans pour autant atteindre des intensités permettant de progresser.

Un exemple très concret d'entraînement efficace

19 août 2004, je repère le parcours de la coupe de France de VTT de Bourg-d'Oisans. Une côte d'environ 400 m se termine par une section très raide de 5 à 6 m. Au premier passage, je bloque à mi-hauteur. Au second, 50 m avant l'obstacle, je réduis à peine le rythme puis je mets une dent

de mieux, sprinte et réussis à franchir l'obstacle. Je décide alors de tenter de le franchir au moins au 1^{er} tour de la course, qui en comporte 3... Finalement, je le passe lors des 3 tours malgré la fatigue de la course, posant juste un pied au sommet, sans descendre de vélo, lors de la 2^e ascension. Mon repérage a donc été efficace, mais le plus intéressant reste à venir. Les élites courent le lendemain. Je m'attends à voir au moins les 10 premiers franchir l'obstacle en vélo. Or, aucun ne le fait ! Pourtant, ils sont plus puissants que moi. Alors pourquoi sont-ils passés à pied ? Je repense à mes jeux hivernaux de minimontées impossibles, qui permettent de travailler force et technique à la fois, de conserver une bonne qualité musculaire sans puiser dans les réserves. La variété des montées essayées apprend à choisir entre passage en souplesse ou en force. Ces entraînements ciblés m'ont permis de disposer de la réponse motrice adéquate à Bourg-d'Oisans. Quatre ou cinq ans avant, je n'aurais pas su comment m'y prendre, alors que physiquement j'étais supérieur. J'ai su **isoler des morceaux de compétition pour mieux les travailler**, comme en repérage de course ou lors d'un travail fractionné.

Bricoler un programme

Comprendre la logique de l'entraînement permet d'organiser une progression, même en l'absence de connaissances physiologiques. Il suffit d'extraire les caractéristiques de l'objectif fixé (ex. : x-country de 2 h, nombreuses côtes et passages techniques), et de les travailler spécifiquement, séparément et en progressant dans la difficulté des exercices envisagés. On fait ressortir des thèmes : un jour un maximum de côtes ; un jour du rythme sur le plat ; un jour du rythme en côte ; un jour de la technique pure (genre trial) ; un jour la capacité à enchaîner en souplesse des portions techniques... Les fatigues de chaque effort structurent la succession des sorties. Ex. : je suis fatigué d'une sortie de fractionné en côte, je fais une séance technique (elle sollicite des qualités différentes). Cette démarche rentabilise chaque entraînement. Les thèmes tiennent compte de la période de l'entraînement (pas de rythme de compétition en période foncière...), des caractéristiques de l'objectif visé (fréquentes sorties techniques si l'on prépare la Transvésuvienne...) et de la configuration d'aptitudes du vététiste (beaucoup de vélocité sur route et en VTT en période foncière si l'on a tendance à tirer trop gros...). Les exercices sont concrets pour visualiser ses progrès (exemple vélocité : égaler son temps record dans une côte avec un braquet inférieur) ; ils sont progressifs pour ne pas écœurer et éviter les traumatismes (ex. : sprints brefs et force douce en cycle foncier, avant de passer à des exercices de force maximale assise) ; ils évoluent en difficulté (ex. : enchaîner 3 fois une côte de 5' avec 5', puis 3', puis 2'... de récupération), ils sont réorientés chaque fois qu'une qualité ne réagit plus (ex. : stagnation de la fréquence maximale de pédalage : revenir à plus d'exercices de force), dans une logique de cycle d'entraînement, qui croise les qualités à travailler, mais en faisant revenir plus souvent les qualités essentielles à l'atteinte de l'objectif.

- Il est peu pertinent de copier l'entraînement d'un champion (les aptitudes de départ et les réactions à l'entraînement varient d'une personne à l'autre). Il est plus judicieux de chercher à *réduire l'écart entre ses propres caractéristiques et les caractéristiques de l'objectif visé*.

Où en sommes-nous ?

Si l'entraînement n'est pas la compétition, pourquoi préconise-t-on parfois la compétition comme entraînement ?

- Parce que l'entraînement doit reproduire des aspects de la compétition.
- Parce qu'un entraînement digne de ce nom suppose des efforts intenses.
- Parce que certains aspects de la compétition ne sont pas reproductibles à l'entraînement (ex. : départ à 200 coureurs).
- Parce que, parvenu à un bon niveau d'entraînement, seule une compétition permet de savoir vraiment si l'organisme est prêt, si les différentes qualités travaillées séparément s'assemblent harmonieusement, et quels sont les derniers problèmes à régler avant l'objectif.