



# GÉREZ VOS SORTIES hivernales en groupe

La période hivernale est souvent propice à la reprise de l'entraînement après une trêve plus ou moins longue et plus ou moins inactive. Lors des premiers entraînements, le niveau du groupe auquel vous avez l'habitude de vous joindre durant la saison est souvent hétéroclite. Chacun a eu sa phase de repos (ou pas) et chacun a des objectifs plus ou moins proches du début de saison 2016. C'est pourquoi, il est bon de prendre un peu de recul, suivant vos ambitions et votre niveau actuel, afin de ne pas commettre certaines erreurs à vouloir absolument prendre le train en marche. Voyons comment vous pouvez adapter votre entraînement en fonction des autres et non l'inverse...



Faites du vélo pour vous et non pour les autres !

## Faites le bilan de la saison passée

Avant de recommencer une saison, il est toujours bon de revenir sur la précédente. On a toujours à apprendre du passé surtout de ses erreurs. Prendre une feuille blanche en indiquant d'un côté ses satisfactions et de l'autre ses déceptions, vous permettra de mieux analyser vos résultats. Vous pouvez également reprendre l'historique de vos entraînements, comparer le volume de chaque mois, afin de mettre en lumière les bonnes et mauvaises recettes (propres à chacun !). Passer par cette démarche vous obligera à vous remettre en question. Les années passent les unes après les autres et on a tendance à faire un copier/coller des saisons passées. Mais il est parfois bon de se remettre en cause et de changer ses habitudes. On entend trop souvent : « moi je ne suis pas du début de saison » ou « j'ai toujours une phase de moins bien en milieu de saison » ! Mais vous êtes-vous posé la question de savoir si cela n'était pas dû à votre approche, votre préparation ? Et pourquoi ne pas essayer d'aborder la saison différemment, en modifiant vos méthodes d'entraînement hivernal ?

## Pourquoi observer une coupure ?

La saison est longue, il est donc important de se régénérer. Aussi bien dans son corps que dans sa tête. Créer le manque pour créer l'envie, telle est la réussite pour éviter l'ennui.

La coupure est différente pour chaque individu. Elle dépendra de la saison réalisée et de son intensité. La période comprise entre 3 et 8 semaines est une période raisonnable pour tourner la page sur votre saison 2015 et partir du bon pied pour 2016. Comptez 3 fois le temps de coupure pour retrouver votre condition d'avant. Mais pour certains, cela représentera une réelle frustra-



## CONSEILS

1. Pensez à descendre dans le groupe du niveau inférieur pour votre remise en route. Cela sera plus facile et donc plus plaisant.
2. Ne vous obstinez pas à rouler la totalité de votre entraînement prévu si les conditions climatiques ne sont pas favorables. Et au contraire, rallongez de quelques kilomètres si le temps est clément et agréable.
3. Ne vous astreignez pas à une hygiène de vie trop stricte et disciplinaire. Ce n'est pas maintenant qu'il faut griller ses jokers en famille, surtout en période de fêtes. Mais bien plus tard dans la saison quand les objectifs pointeront le bout de leur nez. Profitez-en tout en restant raisonnable.

tion de couper totalement avec le vélo, qui est plus qu'un sport. Alors conservez une ou deux sorties de moins de 2 heures sans véritable thématique, ni intensité en roulant seul ou en petit comité. Le but étant simplement de vous faire du bien mentalement et de vous régénérer de votre semaine de travail. Vous garderez également votre coup de pédale, et ne perdrez pas en quelques semaines ce que vous avez mis des mois à construire !

## Qui veut aller loin ménage sa monture

Soyez patient. Ne vous obstinez pas à vouloir prendre le « train en marche » en reprenant directement avec le groupe dont vous aviez l'habitude de rouler. Vous subirez plus que vous n'en profiterez, et cela ne sera pas spécialement bénéfique pour la suite de votre préparation. S'il y a bien un mot qui doit qualifier votre reprise, c'est « plaisir ». A cette période de l'année, ne vous obligez à rien, profitez-en. Car plus la saison se profilera, moins vous pourrez vous permettre d'impairs !

## Comment gérer son entraînement hivernal ?

On peut distinguer 3 phases pour cette période.

### Phase 1

Les premières sorties devront être souples et sans thématique particulière. Le but est de reprendre un coup de pédale et refaire fonctionner la machine qui est en vous ! Vous pouvez aussi coupler cette reprise du vélo avec un ou plusieurs sports (VTT, course à pied, natation, PPG, ...)

Conseil : n'écoutez pas les autres, et fiez-vous à vos sensations et votre instinct. N'hésitez pas à vous relever avant la fin de vos sorties en groupe quand l'allure s'accélère.

### Phase 2

C'est la période de reprise du travail, on est plus dans la balade, mais bien dans un travail spécifique. Profitez justement de cette période pour travailler des qualités que vous avez tendance à zapper durant votre saison. Travail de Force, de sur-vélocité, travail de sprint court petit plateau, ...

Conseil : Le but est clairement de travailler spécifiquement sans volume. La récupération devra être plus longue que les exercices. Le fait de rouler en groupe vous permettra de récupérer plus facilement.

### Phase 3

On allonge les sorties, en volume, en intensité et en fréquence, crescendo jusqu'au début de saison. On est plus dans la reprise, mais dans la préparation post-



compétition. Plus question de sauter quelques sorties au risque de prendre du retard dans votre préparation. Le travail de PMA sera une constante de vos entraînements. Attention toutefois à ne pas précipiter trop vite cette phase, car la saison est longue et vous risquez d'être essouffé avant les premières courses !

Conseil : C'est là qu'il sera important de rouler avec un groupe qui vous correspond, afin de pouvoir travailler à votre niveau et non en sous ou sur régime !

## Comment cela se passe chez les pros ?

Chez la trentaine de coureurs qui composent une équipe Pro Tour, tous n'ont pas le même programme et les mêmes impératifs. A l'heure où le calendrier international devient de plus en plus mondial, on remarque que certains finissent leur saison fin Octobre et que d'autres la recommenceront début Janvier. Vous vous doutez bien qu'ils n'auront donc pas les mêmes entraînements durant les traditionnels stages d'avant saison, ni les mêmes besoins en fonction de leurs phases de coupure, leurs caractéristiques, et leur planning.

On peut distinguer plusieurs groupes de travail en fonction des courses et des classiques de début de saison. Il y a les routiers sprinters qui préparent les Flandriennes et assimilés (Milian-San Remo, Tour des Flandres et Paris-Roubaix), les Puncheurs, grimpeurs qui prépareront un mois plus tard les Ardennaises (L'Amstel Gold Race, Le Flèche Wallonne, Liège-Bastogne-Liège) et enfin les coureurs de grands tours (du moins les leaders et leur garde rapprochée).

Chaque groupe dispose d'un programme différent en distance, en intensité, et en dénivelé afin d'aborder au mieux leurs objectifs réciproques. Car ils sont tous dans la même équipe, ils portent tous le même maillot, mais ne rouleront pas tous ensemble lors des différents stages et rassemblements, tout simplement parce qu'ils ne feront pas les mêmes courses ! Un grimpeur n'ira jamais se frotter à une séance de sprints, et vice versa ! Et certains ne se recroiseront même pas de la saison, suivant leurs calendriers respectifs.

## Pour conclure...

L'entraînement hivernal se déroule sur une longue période. Il doit donc être progressif et varié pour surtout éviter la monotonie. Le fait de changer de groupe y contribuera. Savoir changer de partenaires d'entraînement en fonction de sa condition, personnalisera un peu plus votre entraînement, sans être obligé de vous mettre au rythme des autres. On a souvent vu des champions de l'entraînement hivernal qui arrivaient à leur première course essouffés et arrêter leur saison aux beaux jours. Et malheureusement, c'est souvent eux qui mènent les allures des sorties. Faites du vélo pour vous et non pour les autres !