

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN RÉUSSIR VOTRE CYCLE COURSE EN DURÉE.

Leçon 1: TEST VMA

Le conseil d'entraînement du jour : bâcler son échauffement est une erreur tant pour éviter les blessures que pour être performant lors de chaque séance. La VMA, vitesse maximum aérobie est la vitesse atteinte en courant par un athlète lorsque sa consommation maximale d'O₂ est atteinte. Elle peut être comprise entre 8 et 24km/h et dépend de facteurs génétiques et du niveau d'entraînement. Elle est indispensable pour planifier son entraînement. Toutes les vitesses d'entraînement se travaillent à un certain % de cette vitesse.

Le conseil diététique du jour : Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi, lors d'un effort, il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20') de petites quantités d'eau (10 à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).

Leçon 2 : Test du mobile CAPACITÉ AÉROBIE pour entretenir une bonne condition physique et sa santé.

Le conseil diététique du jour : Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 2 à 3 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort). Le petit déjeuner est capital pour pouvoir être performant physiquement et mentalement en évitant une possible crise hypoglycémique.

Le conseil d'entraînement du jour : entretenir sa condition physique implique des entraînements réguliers, 2 fois par semaine au minimum. La capacité AÉROBIE impose 20min de course au minimum, l'intensité de l'effort rend difficile une conversation mais permet de rester "à l'équilibre" pour courir plus d'une heure pour un sujet entraîné.

Leçon 3 : Test du mobile ENDURANCE FONDAMENTALE pour se détendre ou affiner sa silhouette.

Le conseil d'entraînement du jour : Le footing est la base de tout entraînement, il peut avoir plusieurs rôles : entretenir son endurance, c'est-à-dire permettre de tenir longtemps en courant, récupérer après un entraînement difficile, permettre d'accroître le volume d'une séance en intercalant des temps de footing, s'échauffer avant un entraînement. La vitesse du footing est une affaire de sensation, on doit être capable de parler sans être trop essoufflé. Pour utiliser la réserve de graisse comme source d'énergie, il faut courir au moins 30minutes à allure faible (50 à 60% VMA).

Le conseil diététique du jour : vouloir maigrir en réduisant drastiquement ses apports caloriques ou en supprimant certains aliments produira un stress pour l'organisme qui réagira

en "apprenant" à mieux stocker les graisses. A l'arrêt du régime (qui effectivement vous aura fait maigrir temporairement), vous reprendrez un poids supérieur à celui d'avant. Pour maigrir, il faut manger certes sans excès mais surtout de façon équilibrée en évitant les graisses, les sodas ou l'alcool, et en privilégiant les légumes et les fruits. Une fois pour toute, IL N'EXISTE AUCUN RÉGIME MIRACLE ! Maigrir, c'est surtout se dépenser plus !

Lesson 4 : Test du mobile PUISSANCE AÉROBIE et améliorer son efficacité sportive...

Le conseil diététique du jour : Les glucides représentent environ 60% de l'apport calorique et le cerveau en consomme 20%. Il convient de privilégier ceux à assimilation lente contenus dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule... Il faut éviter les glucides rapides contenus dans les confitures, le chocolat au lait, les bonbons,...en dehors des repas car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (réserves de graisses).

Le conseil d'entraînement du jour : Pour améliorer sa forme, il faut utiliser une partie de son entraînement à s'entraîner sur des temps de course réduits. Pour s'entraîner, il faut au minimum 12min de course compris entre 85 et 120%. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VMA avec des récupérations incomplètes, on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène.

La récupération active (marche, course lente) permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l'acide lactique présent dans les cellules musculaires. C'est une substance qui apparaît lors d'effort intenses (supérieurs à 90, 100% VMA) et qui bloque la contraction des muscles (sensations de « muscle de bois »).

Leçon 5: Quel mobile correspond le plus à vos objectifs et votre profil ? Construire son 1er entraînement.

Le conseil diététique du jour : Après chaque repas, le glucose (le sucre) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses (les réserves de graisses). Moins on est musclé et plus on mange des sucres et des graisses, plus le glucose se stocke dans les tissus adipeux.

Le conseil d'entraînement du jour : pour mieux s'entraîner, l'alternance d'effort et de récupérations plus ou moins actives permet de prolonger sa durée et son efficacité. C'est le bon dosage entre l'intensité, la durée de l'effort par rapport à celle de la récupération et vos capacités du jour qui ciblera correctement ou non le mobile de votre entraînement. Vos repères cardiaques et ressentis personnels permettent de contrôler et d'affiner l'atteinte de votre mobile.

Leçon 6 : affiner son contenu d'entraînement et ses sensations pour progresser.

Le conseil diététique du jour : Associer une surveillance de son hygiène de vie à une activité d'endurance régulière (vélo, natation, marche, course...) Manger lentement et éviter de se resservir. Le conseil d'entraînement du jour : quelques précisions sémantiques

Aérobic : utilisation du glycogène et des graisses avec O₂. Exercice de relativement faible intensité, temps de 3min à plusieurs heures. Cela regroupe nos 3 mobiles mais il faut noter que la PUISSANCE AÉROBIE va produire aussi un certain taux de lactate notamment lors du

test VMA. Cette VMA peut être maintenue durant un effort de 6min environ. Lorsque le lactate est important dans l'organisme, on parle alors d'effort en RÉSISTANCE.

Leçon 7: se préparer à l'évaluation

Le conseil diététique du jour : Les édulcorants (aspartam, saccharine) sont des substances qui n'ont pas de valeur calorique mais qui ont le goût du sucre. Point positif : Quand ce « faux sucre » arrive dans le sang, la glycémie (le taux de sucre dans le sang) n'est pas perturbée, il n'y a pas de stockage du sucre sous forme de graisses dans les réserves adipeuses. Point négatif : la prise régulière de ces produits (associés aux boissons gazeuses « light » coca, Orangina, ...) habituent le corps au goût sucré à toute heure de la journée et crée une habitude, une dépendance aux produits sucrés (qu'ils soient light ou pas !)

Le conseil d'entraînement du jour : Bien récupérer est fondamentale pour que l'entraînement soit efficace. Le sommeil est une des composantes essentielles pour le sportif. A votre âge, il faut au moins dormir 8h par nuit pour pouvoir récupérer de ses efforts physiques ou mentaux (améliorer sa mémoire, être concentré en cours, être réactif..)

Leçon 8: Le jour J

Le conseil diététique du jour : Le magnésium est le meilleur ami du muscle. Il favorise l'effort musculaire et la transmission de l'influx nerveux. Il régularise l'excitabilité musculaire et le rythme cardiaque. On en trouve dans le cacao, les céréales complètes, les amandes, le poisson....

Le conseil d'entraînement du jour : Il est normal de ressentir un peu de stress avant une épreuve. Il peut être un atout pour bien réussir vos courses en augmentant vos ressources (mobilisation musculaire, concentration...) mais ne doit pas vous paralyser puisque vous avez été sérieux et régulier dans votre travail. Après votre routine d'échauffement, pensez à "étalonner" votre 1ère allure de course sur 2 ou 3min pour bien calibrer votre vitesse et être dans la maison dès le début. Méfiez vous de "l'effet mouton" en faisant confiance à vos propres sensations.