

Il serait dommage de spolier toute une préparation, des heures d'entraînement, pour perdre un temps précieux lors de vos prochaines courses. Ce chapitre permet d'éviter les erreurs les plus répandues dans le milieu du vélo

1. Avant la course



La meilleure préparation à la compétition reste la compétition elle même !!!

• La semaine précédente

- Avoir un VTT en bon état. C'est trivial mais beaucoup bricole leur bike juste avant le départ !!! Choisir des pneus adéquats.
- Si possible **reconnaitre le parcours**. C'est très important pour la gestion physique et mentale de la course. De plus vous gagnerez des places précieuses aux endroits techniques.
- Votre entraînement dans la phase pré-compétition doit absolument tendre vers le type de courses auxquelles vous allez participer. Un raid marathon ne se prépare pas comme une manche coupe de France de XC.
- Période d'affûtage la semaine qui précède. Réduire de moitié la charge de travail en gardant des intensités fortes. On peut s'inspirer du programme **programme pma 2005 (choisir la "semaine compétition")**. ne pas hésiter à alléger cette semaine type selon son niveau de préparation. Voici les 6 règles d'un affûtage réussi: (je l'ai lu dans un magazine, ça m'a fait rire mais ça résume bien le schmilblick ;-))

1. **Ton volume d'entraînement tu réduiras**
2. **Mais l'intensité tu garderas**
3. **Une semaine tu lui consacreras**
4. **Les semaines précédentes tu forceras**
5. **Ton alimentation tu modifieras**
6. **Ton sport favori tu pratiqueras**

• J-1

- Diététique, voir la rubrique **entraînement diététique**
- Allez se coucher de bonne heure
- Compex, ESM Programme capillarisation: 2 fois le cycle avec 10 minutes de pause entre.
- J'ai un petit programme sympa qui doit s'effectuer le jour précédent la course:

Débloccage

Jour	J-1
Type entraînement	Activation musculaire 50 mn
Échauffement	75% FCMAX/7' 85%FCMAX/7'- 90%FCMAX/2' r: 4'
	Rep/S : 4
	-Dist/Rep : 25m
	-Recup/Rep : 2'A + 1'P
	-Gear max. Partir à fond pdt 25m sur raidillon
	Gear max.!! veut dire "tout à droite"
Fin de séance	Récup 75%FCMAX/15'
Stretch	Stretch 10mn

(Si tu as du mal à comprendre **Voir lexique** !!!)

2. Jour J

• Jour J



- **NE RIEN CHANGER LE JOUR J** : Matériel, Cuissard, alimentation ...
- Diététique, voir la rubrique **entraînement diététique**
- Arriver au minimum 2 heures avant. Pas de stress avant la course.
- Se renseigner sur les conditions de course : terrain, modifications dernière minute, météo ...
- Avec l'expérience il faut "ritualiser" cette période. Toujours les mêmes gestes dans le même ordre. **(comme Zidane :-)**
- **Échauffement**

TRÈS IMPORTANT pour éviter de se mettre dans le rouge et contracter un **"dette d'oxygène"** trop importante.

Jour	Jour J course
Échauffement course	Échauffement durée 1 heure
-1h30	-Crème chauffante
Entraînement	Rep/S : 1
h-55 mn	75% FCMAX/15' 85%FCMAX/5'- 90%FCMAX/3' r: 4'
	-3 sprints avec récup 1mn jusqu'à 91% FCMAX
	-Récup 75%FCMAX/5'
h-15mn	-Stretch 5 mn
h-10mn	-Prendre sa place sur la ligne
Départ	- A fond !!!! ;-)

(Si tu as du mal à comprendre **Voir lexique** !!!)

- Voici un autre exemple d'échauffement type, bien que cela me paraisse trop compliqué : **ex. échauffement**

Départ

Sur certaines courses, il est très important de prendre un bon départ : rétrécissement, épingle, single track technique. Si l'on n'est pas dans le bon groupe alors là on se retrouve dans un embouteillage monstre. Cela m'arrive souvent car je suis tout sauf explosif. Et avec l'âge ça va pas en s'arrangeant 😞. Par contre si le départ est en montée sur une route bien dégagée alors départ normal.

1. Choisir le bon braquet. Celui qui nous permet de développer de la puissance mais le plus rapidement possible. **La plupart mettent trop gros.**
2. S'entraîner à clipser ses cales rapidement.
3. Clipser la pédale du côté de sa jambe d'appui. On pousse plus fort avec l'autre jambe. En général la jambe d'appui est la gauche. C'est ta jambe d'appel au saut en longueur.
4. Faut avoir un gros cœur et n'hésitez pas à frotter pour s'imposer. Là c'est pas mon fort non plus. La sagesse de l'âge sans doute.

Pendant la course

- Diététique, voir la rubrique [entraînement diététique](#)
- Gérer sa course. Ne pas partir à bloc en se mettant dans le rouge
- Repérer les gars de son niveau afin de rouler ensemble
- Apprendre à gérer **Le mental**
- Dans le single track technique, laissez passer un coureur qui connaît le parcours. Ne pas hésiter à lui demander.
- Si on perd son bidon alors s'arrêter pour aller le chercher.
- Pensez à vous décontracter du haut : bras, dos, variez les positions.
- Surveillez votre Polar. Ne pas franchir la ligne rouge SV2. Voir [entraînement test d'effort](#)

Après la course

- Diététique, voir la rubrique [entraînement diététique](#)
- **J**
Séance décrassage. Roulez tranquillement 15 à 20 mn puis stretch.
- **J+1**
Séance récupération active. 45 mn au seuil des graisses. (~ FC142) avec qqs sprints de 10" sur la fin. Finir avec un stretch de 10mn.
Sortie récupération active ex. [programme recup active](#)
- **J+2**
Séance de récupération passive. En gros ne rien faire ;-)

3. Enchaîner 2 courses en 1 semaine

Voici un exemple de programme lorsque vous enchaînez deux courses. C'est seulement un exemple, selon le moment dans la saison, votre état de fraîcheur et la forme du moment les dernières intensités peuvent être faites entre à J-4, J-3 ou même J-2 !!!

L'idée c'est beaucoup de récup. active ou passive, un zeste d'intensité. On conserve les acquis et on fait du jus.

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIM/
ACTIVITE	RÉCUP. ACTIVE	RÉCUP. PASSIVE	RAPPEL INTENSITÉ		REPOS	ACTIVATION MUSCULAIRE 45 mn	COUR
	45 mn		1h15	1h30		Déblocage	A FOI
	programme recup active		programme VO2MAX 30s x 30s OU programme pyramidale SV2	programme seuil des graisses			

(Si tu as du mal à comprendre [Voir lexique](#) !!!)

4. Autopsie d'une course

Les courses VTT au contraire des courses sur route se gagnent seul et la stratégie de course ne dépend que de soi-même. Pas ou peu de tactique d'équipe, etc ... C'est pourquoi il est très important de bien se connaître afin de gérer au mieux le déroulement de l'épreuve.

Lorsque j'effectue une course d'abord j'essaie de la reconnaître afin de définir la durée, le dénivelé total ainsi que les passages techniques. De plus avec l'habitude selon le temps de reco. On peut deviner à qqs minutes près le temps le jour de la course.

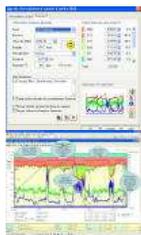
A mon avis il y a 2 stratégies. Sur des courses longues > 3 heures alors c'est la régularité qui compte. Il faut donc trouver son niveau de FC moyen qui permet de tenir toute la course. On va donc taper en permanence dans les graisses et les sucres lents. Il faut juste trouver le bon ratio lipide/glucide.

Sur des courses plus courtes on peut avoir une approche plus tactique. Je sais que j'ai, lorsque la forme est là, ~50 minutes au seuils ana (SV2), après je dois me résoudre à baisser les tours pour aller à SV1 (seuil aérobie).

Voici la démo. par l'exemple:

J'ai choisi cette course car elle démontre qu'une course se gagne aussi avec la tête.

Ce tableau résume les temps passés aux différents seuils ainsi que des stats. globales:



Description de la stratégie de course !!!

5. Les erreurs à éviter

Attention je parle d'erreurs lorsque qu'il y a une systématique. Si dans la majorité de vos sorties vous vous retrouvez dans une des erreurs énoncées ci-après alors quelque chose cloche dans votre préparation.

1. **Partir à donf, sans échauffement.**

2. **Ne pas s'étirer après une sortie.** Prévoir aussi le retour au calme 15mn.
3. **Ne pas boire et ne pas s'alimenter.** Si on fait des séances intensives alors prendre une boisson adéquat et des gels. cela aide à ne pas épuiser vos ressources et à la récupération.
4. **Rouler pour rouler.** Accumuler les kilomètres sans but précis.
5. **Sortie non ciblée.** Chaque sortie doit avoir un but. Avec la progression on doit isoler les qualités pour progresser.
6. **Les sorties en groupe où on se tire toujours la bourre.** On revient crevé sans avoir progressé dans un secteur. Il y a les pros de l'entraînement. On les connaît ils sont derrière le jour de la course. Cela m'arrive car c'est fun et on est tous compétiteur dans l'âme. Si on désire récupérer alors en général il vaut mieux sortir seul.
7. **Croire que la qualité de la sortie se mesure à la fatigue ressentie !!!** Se forcer à faire des sorties cool au seuil des graisses. L'endurance de base reste la base ;-). Alternier dans la semaine 1 sortie dure et 1 sortie facile.
8. **Ne pas travailler ses points faibles.** Si on est fort alors on privilégie la vélocité, si son seuil est bas alors on travail à ce seuil etc,etc....
9. **Sortir toujours à bloqué.**
10. **Ne pas sortir du plan d'entraînement.** Si le corps ou la tête dit non alors écoutez-vous. Ne pas hésiter à alléger votre sortie : moins de série, sortie récup.

Si vous désirez évaluer vos performances, vos progrès alors rendez-vous à la rubrique [évaluation](#).