

un "débloccage" à J-1 d'une compétition

POURQUOI ?

La veille d'une course, après une période plus ou moins longue de surcompensation, donc d'inactivation plus ou moins complète, il est important de **remobiliser l'organisme sur le plan neuromusculaire** par une séance d'activation musculaire que l'on appelle souvent séance de débloccage.

Selon le niveau de préparation, selon la durée de l'inactivation qui a précédé, cette séance sera plus ou moins longue.

durée totale de la séance 30' en CAP

En vélo cela peut aller de 20 à 30 km pour des cycloportifs à 120km pour les coureurs Elite .

L'objectif de la séance est de remobiliser les fibres musculaires et le système cardio-pulmonaire.

Il s'agira de réveiller les différentes filières en variant pour cela les intensités.

COMMENT ?

Une constance : la période d'échauffement en progressivité (20' à moduler)

5' à 70% de FC max

+

5' à 75%

+

5' à 85%

+

2' de récup cool (70% de la FCmax)

+

3' à 92% (seuil)

>>>> Débloccage type A

3 accélérations progressives de une minute en les terminant à fond sur les 10 dernières secondes.

Récupération complète entre 3 à 5'

>>>> Débloccage type B

Même échauffement

Une séance courte de type 30/30 (2 blocs de 3 répétitions avec une récup de 4' entre)

>>>> Débloccage type C

Même échauffement

Puis séries de courts sprints, sur une bosse, pas plus de 10 secondes (en CAP) et 20" (en vélo)

Récup entre 2'

>>>> avertissement :

Tout ça doit se faire selon les sensations de chacun, comme pour l'alimentation en course. Il faut tester et voir quel est le déblochage qui convient le mieux à son propre organisme.

Trois règles absolues quand même :

- >> Ne pas sortir de la séance fatigué, toujours finir l'effort avant que cela ne devienne difficile !!
- >> Ne pas faire trop long au risque d'entamer les réserves de glycogène.

- >> Moduler son déblochage en fonction de la semaine qui l'a précédé :

le déblochage sera un peu plus long si la surcompensation a été importante ou si la semaine précédente a été peu intense. En revanche, il ne dépassera pas 25' (en cap) 30' (en vélo) si on se sent un peu fatigué.

D'autres infos sur la préparation physique et la diététique sportive :

<http://diet-sport-coach.e-monsite.com/>