

J'ai mis en ligne cette rubrique pour transmettre le peu que j'ai appris. L'entraînement n'étant pas une science exacte c'est à chacun de se découvrir et de prendre ce qui lui convient.

Si tu crois que ça peut être utile à d'autres surtout ne te gêne pour leur passer le lien.

www.vo2cycling.fr

Cette rubrique est plus riche qu'il n'y paraît. Il faut prendre son temps, lire certains passages, y revenir et passer à un autre chapitre. Il y a de la matière !!!

- **Plus de 300 pages documentées et enrichies de nombreux images et graphismes.**
- **Plans d'entraînement pour tous niveaux.**
- **Calculateurs PHP ONLINE.**
- **Fichiers Excel pour les puristes et les amoureux des sciences de la physiologie humaine.**
- **Un forum pour toutes vos questions.**

Reviens sur le site de temps en temps car j'ai encore plein d'idées pour l'enrichir !!!

1. Définition de l'entraînement

Si on tape dans "Google" on obtient:

Entraînement: Mécanisme permettant à une imprimante d'avaler le papier qu'on veut bien lui donner. Lorsque l'entraînement a des problèmes, on obtient de magnifiques **bourrages**. Bon là on s'éloigne 😊

Bon blague mise à part:

Entraînement sportif: C'est un ensemble de processus qui vise à développer et maintenir à moyen/long terme un **niveau physique, technique et mental** dans le but d'atteindre un **objectif fixé**.

Tout l'art réside dans la **conduite de l'entraînement** qui permet à l'athlète de tendre vers ses objectifs. Les outils pour piloter un entraînement optimal sont : l'évaluation de la charge d'entraînement, la faculté de l'athlète à "encaisser" cette charge et la mesure du résultat obtenu. Cette mesure est souvent une compétition.

2. Mode d'emploi

La rubrique entraînement est construite avec une certaine logique. L'idée est de se laisser guider en prenant les chapitres les uns après les autres. Normalement à chaque fin de chapitre, le lecteur est invité à passer à la section suivante.

Si certains mots sont difficiles ou pour les acronymes barbares, n'hésite pas lire le **lexique** avant de parcourir la rubrique entraînement.

Cette rubrique est plus riche qu'il n'y paraît. Elle regroupe, je pense, tout ce qui est nécessaire à la bonne compréhension de l'entraînement. De nombreux exemples, outils en ligne, tableaux ou programmes Excel, images et fichiers PDF sont à disposition. N'hésite donc pas à cliquer sur les liens.

Cette rubrique ne donne pas une recette toute faite, c'est une base de connaissances qui doit permettre à chacun de construire son propre programme d'entraînement.

Cependant face à la demande, vous trouverez des exemples de plans d'entraînement de tous niveaux.

J'ai mis en ligne cette réflexion sur l'entraînement pour que chacun puisse construire son propre programme.

"Coacher" un athlète sans le connaître est une tâche difficile. Il y a une foule de paramètres à connaître pour établir un programme efficace.

- Données intrinsèques de l'athlète (forme, poids, VO2MAX, seuils, PMA ...)
- Les objectifs de la saison
- Le temps consacré à l'entraînement
- Les points forts et points faibles
- Etc., etc. ...

J'ai déjà eu pas mal de demandes pour établir des programmes mais mes journées sont déjà très chargées : Vie privée (2 enfants), vie professionnelle, vie sportive (BF1 dans une école de vélo + entraînement + course) ...

Je pense que si tu prends un peu de temps pour comprendre les grandes lignes de ma rubrique alors tu peux déjà te "fabriquer" un programme qui te fera sûrement progresser.

Bien entendu si tu as des questions ou des points que tu ne comprends pas tu peux laisser un post sur le **Forum** où je me ferais un plaisir de te répondre.

3. Approche

Je n'ai pas la prétention d'avoir tout inventé. L'approche est basée sur mes nombreuses lectures et échanges avec le milieu sportif:

- L'expérience du terrain
- Le bon sens
- Nombreux échanges avec des entraîneurs
- Partage d'expérience avec des cyclistes et des athlètes de haut niveau
- Séminaires, les forums Internet
- Littérature spécialisée ainsi qu'Internet qui me fournissent énormément d'informations
- Etc., etc. ...

Mon but était de regrouper le maximum d'infos pour un gars lambda qui désire ne pas faire d'erreurs grossières à l'entraînement.

Si vous constatez des erreurs ou désirez partager vos expériences, alors n'hésitez surtout pas à me faire part de vos commentaires. contact@vo2cycling.fr

Chacun d'entre nous est différent dès sa naissance. Certains ont des "gros moteurs" (les veinards). Ce n'est finalement pas très important, car chacun à son niveau peut prendre du plaisir.

J'ai commencé le VTT en 2003 et vraiment la compétition en 2004. J'aime le goût de l'effort, aller au bout de soi-même. Mon approche et d'obtenir le meilleur de moi même si dame nature aurait pu être plus généreuse avec moi. Depuis 2006, j'ai même élargi le champs de mes activités. Aujourd'hui, selon la saison et l'humeur je pratique les activités suivantes: VTT, vélo de route, Trail, Ski roues, Ski alp.

Voici les fondamentaux qui régissent mon approche:

- **Se faire plaisir !!!**
- Un canevas global qui respect les fondamentaux(cycles, progression, récupération, endurance, fractionnés, zones d'intensité, ...).
- Je n'hésite pas à le modifier mon entraînement selon les sensations du moment.
- Me fixer les objectifs pour l'année.
- Être à l'écoute de mon "vieux" corps de jeune quadra 😊. Échauffement 20 minutes avant et étirement après chaque sortie.
- Un cardiofréquencemètre Polar S720I, SUUNTO T6c, GARMIN 500, SRM, Power Tap ...
- Avoir du matériel en état de marche et bien réglé. C'est trivial mais bon à rappeler.

4. Mes doutes

Le doute fait parti intégrante de l'entraînement. Il doit permettre une remise en question des erreurs et des succès. Le doute ne doit pas être vécu comme une faiblesse mais une qualité fondamentale. Attention je ne parle pas de manque de confiance en soi mais de l'aptitude à se remettre en cause. Bon c'était ma minute de philosophie de bistrot (j'ai eu 7 au BAC) à 30 cents d'Euro (2 balles).

- Devrais-je acheter un vélo de route ? Pour améliorer ma puissance.
- Mes charges de travail et intensités sont elles correctes ?
- La récupération ! Peut-être l'élément le plus difficile a intégrer.
- Quelle est ma marge de progression ?
- Suis-je trop vieux pour le VTT ? A quand la route ?
- ...

5. Feedbacks

Merci pour ton feedback !!! J'apprécie vraiment que tu prennes le temps pour me donner ton commentaire sur des oublis, des erreurs ou des améliorations.

contact@vo2cycling.fr

L'entraînement n'étant pas une science exact c'est à chacun de se découvrir et de prendre ce qui lui convient. Si tu crois que ça peut être utile à d'autres surtout ne te gêne pour leur passer le lien.

Reviens sur le site de temps en temps car j'ai encore plein d'idées pour l'enrichir !!!

Je te souhaite une bonne lecture !!! Clique sur ce lien [passer aux fondamentaux](#)