



Entraînement

LES 10 RÈGLES POUR PROGRESSER EN S'ENTRAÎNANT



Prenons la définition Larousse de l'entraînement: « Ensemble d'exercices physiques variés, mêlés à la pratique régulière du sport lui-même, destinés à préparer méthodiquement quelqu'un à une compétition. » Eh bien nous, aujourd'hui, nous allons vous présenter dix règles authentiques pour progresser en s'entraînant.

Texte : Nicolas Filippi - Photos : D.R.

Le VTT est un sport assez facilement accessible à tous, mais progresser en VTT est bien plus compliqué qu'il n'y paraît ! De très nombreux paramètres entrent en jeu pour progresser harmonieusement et durablement. Cet article n'a pas pour but de remplacer un entraîneur, mais il vous permettra de connaître les clés à respecter pour un entraînement bien guidé.

1 SE FIXER DES OBJECTIFS ET ÉTABLIR UN PLANNING COHÉRENT

La première chose à faire avant de commencer tout entraînement est de se fixer des objectifs ambitieux mais réalistes, à court terme mais aussi à plus long terme. Ces objectifs peuvent être un résultat sportif sur une ou plusieurs épreuves



(deux ou trois maximum par an) ou alors de nature plus personnelle (perte de poids, réussir une montée difficile...). Une fois vos objectifs principaux fixés, vous devez vous fixer des objectifs secondaires ainsi qu'un "plan de bataille" qui vous permettra de voir votre entraînement, votre progression et vos pics de forme sur l'ensemble de la saison.

2 ADAPTER SON ENTRAÎNEMENT À SES CONTRAINTES PERSONNELLES

Attention, la vie familiale, professionnelle, et les contraintes de la vie quotidienne ajoutent une fatigue physique et nerveuse supplémentaire que connaissent moins les athlètes de haut niveau bénéficiant d'un emploi du temps permettant d'encaisser mieux de plus grosses charges d'entraînement. Vouloir les copier est une erreur ! Chaque sportif doit trouver le juste équilibre et donner à la pratique de son sport la juste place dans sa vie. Sans rien dérégler.

3 S'ENTRAÎNER PROGRESSIVEMENT

Débutants comme athlètes confirmés ne doivent pas brûler d'étape. Attention de ne pas s'imposer d'emblée des efforts excessifs. On ne fait pas 100 km de VTT dès la première sortie pour préparer La Forestière ! Allez-y progressivement et respectez votre planning fixé au préalable. Consolidez vos acquis physiologiques et techniques avant de passer "à la vitesse supérieure". Vous devez procéder étape par étape, être judicieux et respecter votre méthode.

4 VARIER SON ENTRAÎNEMENT

Le corps a la capacité de s'adapter, en s'adaptant il progresse, une fois adapté il ne progresse plus ! Pour que votre progression soit continue et régulière, faites varier vos entraînements tout en respectant toujours une certaine logique.

5 NE PAS ENCHAÎNER LES SÉANCES INTENSIVES

Accumuler les séances intensives les unes derrière les autres est rarement une stratégie payante, surtout si ces dernières sont faites à haute intensité. À terme, cela ne peut conduire qu'au surentraînement ou à la blessure. Il faut alterner les séances difficiles physiquement et les séances plus light, orientées vers la récupération et un apprentissage technique.

6 NE JAMAIS NÉGLIGER LA RÉCUPÉRATION

Garder la "tête dans le guidon" toute l'année n'est pas une stratégie payante. Il est primordial de choisir minutieusement ses objectifs et ses moments de récupération. Aux périodes

d'entraînements intensifs, doivent se succéder des périodes de relâchement avant la compétition ou de récupération après celle-ci.

Les cycles d'entraînement répondent à une certaine logique, par exemple 4 semaines d'entraînement / 1 semaine de récupération (mésocycle). Et de la même manière, on a le macrocycle (qui englobe plusieurs mésocycles) et le microcycle qui est l'enchaînement de plusieurs séances d'entraînements. A chaque cycle correspond donc une période de récupération plus ou moins importante.

7 ACCEPTER D'AVOIR DES HAUTS ET DES BAS

Une chose primordiale en entraînement est d'accepter de ne pas être au top de sa forme 365 jours sur 365. Pendant une saison, il y a des hauts et des bas, et c'est bien normal. Sans ça, il n'y aurait aucun pic de forme et alors votre entraînement n'aurait aucun sens !

Les échecs sportifs doivent eux aussi être acceptés, mais il faut en tirer des conclusions, se remettre en question et rebondir pour avancer et continuer à progresser.

8 NE PAS ABUSER DES CHRONOS

Aujourd'hui la grande mode est à "Strava" et autres réseaux dédiés aux sportifs pour comparer ses temps avec ceux des autres. C'est bien, mais n'en abusez pas ! Le problème avec ce genre de chose est que chaque sortie s'apparente à une compétition et là, c'est le surentraînement assuré en quelques semaines !

Lors de vos entraînements, qu'ils soient quotidiens, hebdomadaires ou mensuels, respectez le concept de l'entraînement polarisé. L'entraînement polarisé, c'est 80% de son entraînement à basse intensité (en dessous de 70% de votre PMA - puissance maximale aérobie) et 20% à haute intensité (au-dessus de 85% de votre PMA). La zone intermédiaire produit beaucoup de fatigue et peu de progression.

9 NE PAS NÉGLIGER SON HYGIÈNE DE VIE

Le sommeil, la diététique, les soins après une blessure, sont des éléments indissociables de l'entraînement en lui-même. Pour atteindre les objectifs fixés, il faut faire des efforts à tous les niveaux. Mais attention tout de même de ne pas tomber dans l'extrême !

10 GARDER DU PLAISIR

Personnellement, la clé ultime d'un entraînement réussi est la notion de plaisir ! Sans plaisir, il n'y a pas d'intérêt à s'infliger des entraînements difficiles, une hygiène de vie et quelques sacrifices... Ne perdez jamais cette notion de plaisir quoi qu'il arrive. Si c'est le cas, remettez-vous vite en question. ■