

Chronique no.1 : Ca existe l' endurance ? Par : « Levieuxquipédalait »

=====

Avec : -Pépé (Levieuxquipédalait)
-Fiston (Je-sais-tout-mais-je-dirai-rien)
-Mme A. (Ah bon?)
-M. B. (Ben alors!)

=====

Fiston : Tu n' y vas pas un peu fort, Pépé ?

Pépé : Oui et non, mais...

Fiston : Tu serais pas un peu Normand, là ?..

Pépé : Je dis oui, car tout le monde connaît l' endurance, ou croit la connaître ;
mais je dis non car cette notion a beaucoup évolué ces 15 dernières années,
et ce n' est plus du tout ce qu' on entendait par là depuis toujours.
Tiens, toi, comment définirais-tu l' endurance ?

Fiston : Ben...c' est quand on peut rouler longtemps à vélo ?

Pépé : Longtemps peut-être, mais à quelle vitesse ?

Fiston : J' en sais rien, chacun fait comme il peut...

Pépé : Si bien qu' un même mot, l' endurance, peut définir une vitesse de :
22 km/h pour un cyclotouriste,
28 km/h pour un cycloportif,
33 km/h pour un 1ère caté.

Fiston : En effet , j' y avais pas pensé...

Pépé : On peut faire un progrès dans la définition si, au lieu de parler de vitesse ,
on parle de pulsations cardiaques.

Ainsi les entraîneurs et les médecins du sport vous parlent d' endurance,
quand votre cœur est en dessous de 60% de Fcmax(environ 220 – l' âge).

Mais certains vous disent 70% , d' autres 75%...

Fiston : Moi, j' ai vu des gens parler « d' endurance basique », «d' endurance basse»
« d' endurance haute », je suis perdu...

Pépé : En effet, tu as raison, c' est une notion assez floue, très élastique,
et chacun y met un peu ce qu' il veut.

Fiston : Alors, que faire ?

Pépé : Je propose d' en revenir aux « fondamentaux », comme disent les entraîneurs, et
même aux rares choses qu' on peut mesurer, chronométrer ; car à partir du moment
où on peut mettre un chiffre en face de quelque chose, on sait déjà mieux de quoi on
parle, et il y a moins de confusion.

Fiston : Et qu' est-ce que tu veux mesurer ?

Pépé : Il y a 2 choses qu' on peut mesurer, et qui mettent tout le monde d' accord :
La Fcmax et la PMA. Il y a bien un 3ème chiffre : la VO2max,
mais j' en parlerai une autre fois.

Fiston : C 'est quoi cette bête ?

Pépé : Quand on veut connaître mieux son cœur et ses jambes, le mieux
c' est de faire un test d' effort sur un ergo-cycle, ou sur votre propre vélo
équipé d' un capteur de puissance.
Ça se fait chez un médecin spécialisé, qui vous équipe d' un tas de capteurs
électriques et d' un masque pour analyser tout l' oxygène que vous respirez,
et tout le gaz carbonique que vous expirez.

Fiston : C' est pourquoi faire, tout ça ?

Pépé : Tout d' abord, ça vous renseigne sur votre état de santé, votre état de forme.
Ne serait-ce que ça, c' est déjà beaucoup. Mais on peut en tirer plein d' autres
renseignements, notamment les zones de travail conseillées ; le médecin du sport
vous en a parlé sommairement, c' est un bon début. Alors on en reste là?

Fiston : Non, encore ! Encore !

Pépé : Bien, essayons de voir comment on peut tirer le maximum de ces 2 chiffres.
Pour Fcmax(fréquence cardiaque maximale), c' est une constante personnelle
importante, et je crois qu' il ne faut pas trop jouer avec ça. Oui, je sais,
il y a certains types d' entraînements qui permettent de remonter Fcmax,
mais je ne conseille pas de travailler dans ce sens.

Pour la PMA (puissance maximum aérobie), en revanche,
un des buts de l' entraînement est justement d' augmenter sa valeur,
mais ce n' est pas aujourd' hui mon propos.

La notion de PMA est une donnée importante du sportif, et elle est
éminemment perfectible. Mais avant tout elle mérite une petite analyse critique,
qui va déclencher toute une série de conséquences très importantes.

Fiston : Vraiment ?

Pépé : Oui, vraiment. Et tout d' abord, comment elle a été obtenue ?
A la suite d' une série d' efforts de 1'30" environ, où, à chaque palier,
on augmentait la force du frein, donc la puissance nécessaire pour
continuer à pédaler entre 90 et 100 T/minute. Au dernier palier,
on n' en peut plus , le cœur bat la chamade (il est à son maximum: Fcmax),
et les muscles de vos jambes sont durs comme du bois.
C' est à ce moment là que, hors d' haleine, vous criez:
"Stop ! On ne joue plus, j' arrête tout !".
Et le docteur, impassible et pervers (non, peut-être pas tout de même...) vous dit:
« vous avez tenu 35" au dernier palier de 300W, donc votre PMA est de 300W ».
Ça vous paraît pas un peu bizarre ?

La PMA c' est, par convention , la puissance que vous êtes

capable de soutenir pendant 5'.

Et vous, vous soutenez cette puissance un poignée de secondes, à ce dernier palier de 300W, et on vous catalogue "cycliste à 300W".

(300w c' est un exemple, j' aurais pu aussi bien pu dire 400W).

Fiston : Oui, en effet, c' est bizarre ; alors qu' est-ce que tu en penses ?

Pépé : Tout d' abord, je conseille à tous ceux qui ont subit ce test, de réellement rouler

5' à cette puissance : je crois qu' ils vont avoir des surprises...

Fiston : De quel genre, les surprises ?

Pépé : et bien, je suis pratiquement sûr que bien peu tiendront la durée de 5' sans craquer.

Fiston : Et c' est grave ?

Pépé : Aucunement, mais il est temps que j' abatte mes cartes. Tu te souviens que , pour en revenir à des "fondamentaux", il fallait au moins mesurer 2 chiffres : la Fcmax et la PMA.

Fiston : Oui, je me souviens, et c' est pas juste ?

Pépé : Juste, en effet, c' est le mot ; c' est même un peu juste pour être parfaitement utile.

Fiston : Oui, car je te rappelle, tu voulais nous parler d' endurance, on en est loin, non ?

Pépé : Pas tant que ça, on va y revenir très vite, un peu de patience !

Mais avant cela, un dernier détour, et là c' est absolument nécessaire ;

il s' agit d' introduire un dernier élément : "Tlim".

Fiston : C' est quoi ce Tlim, j' en ai jamais entendu parler ?

Pépé : C' est l' abrégé de "Temps limite" ; c' est le temps limite pendant lequel on peut soutenir une puissance donnée, ou une vitesse donnée, puisque, pour soutenir une vitesse donnée ,il faut une puissance donnée qui lui correspond. Déjà on avait introduit, subrepticement, la notion de Tlim en établissant la PMA. Et oui, on était sensé tenir une puissance particulière (par exemple 300W), pendant un temps limite de 5' !

En fait, c' était tout ce qu' il y a de plus théorique, mais peu importe :

prenons le pour argent comptant. Faisons une expérience :

Demandons à Mme A. et à M. B. , qui ont tous les 2 une PMA de 300W, de pédaler à 300W sur un Home-Trainer munis d' un capteur de puissance (oui, c' est 5 ou 6 fois moins cher qu' un capteur de puissance dans le pédalier, ou dans le moyeux de la roue arrière d' un vélo), pendant le temps maximum qu' ils pourront tenir.

Supposons le résultat suivant :

Mme A. a réussi à tenir 3'30" : c' est son Tlim à 300W

M. B. a réussi à tenir 3'00" : c' est son Tlim à 300W

Bien, maintenant demandons toujours à Mme A. et à M. B. de tenir le maximum de temps à 85% de leur PMA, soit 255W.

Il est fort possible que le résultat soit différent , par exemple :

Mme A. : Tlim à 255W = 35'

M.B.: Tlim à 255W = 45'

Fiston : Bon, et alors, qu' est-ce qu' on en à à faire ?

Pépé : C' est là que ça devient intéressant : ce Tlim peut s' appliquer à n' importe quelle puissance, n' importe quelle proportion de la PMA (d' où l' intérêt de connaître sa valeur avec précision), n' importe quelle allure, depuis la vitesse "sprint" jusqu' à la vitesse "escargot", et à chaque fois on peut mesurer avec une grande précision le Tlim.

Fiston: Et à quoi ça va me servir ?

Pépé : A plein de choses, et notamment à comparer M. B. et Mme A.

On peut déjà voir que Mme A . est plus orientée "punchie", et M.B. est orienté plus "diesel". On peut aussi orienter l' entraînement de Mme A. vers plus d' efficacité dans les épreuves de 'contre la montre', ou dans les cols de montagnes.

Après un ou deux macro-cycles d' entraînement ciblé, on pourra facilement contrôler les progrès de Mme A. , et éventuellement 'rectifier le tir'.

Tout ça est rendu possible parce qu' on a, à notre disposition, une mesure très précise de la valeur d' un athlète, dans tous les compartiments de son domaine spécifique.

Fiston : Et c' est tout ?

Pépé : Non, mais j' en parlerai dans une autre chronique, car :

"C' est tout pour aujourd'hui , et c' est déjà bien assez !"

Une toute dernière , pour la route : quel est le point commun entre ces 2 athlètes d' exception : Chris Froom et Camille Muffat ?

Fiston : Alors , c' est quoi ?

Pépé : Réponse dans ma prochaine chronique ; 2 indices :

- Ils ont adopté tous les 2, une méthode d' entraînement révolutionnaire;
- la notion de 'Tlim' joue un rôle important.

=====
NO PAIN? NO GAIN!
=====