

Chronique no.4: La programmation inverse

par : « Levieuxquipédalait »

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

- M.B.** La dernière fois tu nous avais parlé de "cyclistes chevronnés".
Suppose que ce soit le cas pour nous; tu peux nous en dire un peu plus sur la "programmation inversée"?
- Mme A.** Oui, donne nous du concret, quelques exemples, ça nous aiderait.
- Pépé** Bien sûr; d' une manière générale, pendant cette 1-ère phase d' un macro-cycle d' hiver...
- Fiston** Qui démarre quand?
- Pépé** Qui peut débiter bien avant Noël, début novembre, après avoir fait, en octobre un mini-break. Et là, après avoir réduit de 50% environ le volume global des entrainements, ne pas hésiter à mettre rapidement l' accent sur l' intensité.
- Fiston** Ah oui, je vois: le fameux 30/30 : 30" à fond et 30" récup.
- Pépé** Et bien non, justement; je sais que ça se voit comme ça sur le Net très souvent, mais ce n' est pas comme ça que ça marche!
Dans le domaine des exercices intenses, puisque tu prends l' exemple du 30/30, il faut que les intensités soient calibrées de façon précise et personnelle...
- Fiston** Sinon?..
- Pépé** Sinon, dans le meilleur des cas, l' exercice va être inefficace , et dans le pire des cas, l' exercice va être contre-productif.
Je vais être très clair:
Le gars qui prétend avoir fait son 30/30 "à fond", de 2 choses l' une:
- Soit il ne sait pas ce que c' est que d' être "à fond". A fond c' est être entre 2x PMA et 3x PMA. Les meilleures sprinters atteignent 2000W! Et il faut plusieurs minutes pour récupérer...
- Soit, s' il est réellement à fond, il va exploser dès la 2-ème répétition: aucun athlète ne résiste à un tel régime... et c' est donc une vantardise!

M.B. Alors, c' est quoi le "vrai 30/30"?

Pépé Il n' y a pas de vrais et de faux 30/30; il y a seulement des exercices efficaces ou inefficaces. Pour être efficace, le 30/30 doit être effectué à une puissance proche de PMA, et être la répétition d' environ une trentaine d' efforts et de contre-efforts, ou récupérations.

Si on s' écroule au bout du 3-ème effort, il vaut mieux ne rien faire...

Mme A. Donc, pour moi, si je fais une séance de 30/30, je dois faire environ 30 efforts de 30" à 300W? Et à quoi ça va me servir?

Pépé A augmenter ta PMA, ta VO₂max : la puissance de ton moteur. Encore faut-il savoir s' en servir... c' est là que les Tlim interviendront.

Une des meilleures description du 30/30 a été donnée par le professeur Guy Thibault en 1999 dans son livre "Sport d' endurance, Entraînement et Performance" sous le nom: "entraînement no. 100, ultime":

Faire 3 blocs de chacun 9 efforts, mais, astuce, pour tenir compte du fait que la fatigue va diminuer progressivement votre énergie,
le 1-er bloc de 9 efforts sera de 40" avec récup partielle de 20"
le 2-ème bloc sera de 30" avec récup partielle de 30"
le 3-ème bloc sera de 20" avec récup partielle de 40"

Pour compléter, chaque bloc de 9 sera divisé en 3x3, et entre chaque mini-bloc de 3, on fera une récup de 2'.

Vous aurez noté que chaque mini-bloc donne 3' d' efforts + 2' de récup ce qui fait tout juste 5' au total, et 9x5'= 45' pour le total de l' exercice. Je vous garantis qu' après cela, 10' de RaC (retour au calme) à très petite vitesse , et vous n' avez qu' une seule envie : la douche!

Fiston Et l' intensité? A bloc, pas à bloc?

Pépé Guy Thibault précise seulement "au moins 80% PMA"; mais, comme tous les scientifiques, je pense qu' il pêche par excès de prudence. C' est sans doute utile, et même probablement nécessaire, la toute 1-ère fois, car le plus important, dans cet exercice, n' est pas de se "défoncer" mais d' arriver à la fin des 27 efforts sans avoir faibli.

Mme A. Si je fais cet entraînement, que puis-je en attendre?

Pépé Ca dépend de ton entraînabilité...

Mme A. J' ai jamais entendu parlé de ça, c' est quoi?

Pépé L' entraînabilité c' est la chose la moins modifiable , pour un sportif; En bref c' est la capacité d' un sportif à "profiter" d' un entraînement donné, et ça dépend essentiellement de données génétiques.

Avec un même entraînement, pendant le même temps, un sportif n°.1 peut augmenter une caractéristique physique de 20%, pendant qu'un sportif n°.2, non moins méritant, courageux et assidu, verra cette même caractéristique n'augmenter que de 5%.

Mme A. Mais c' est très injuste!

Pépé Je suis d' accord, mais c' est la vie elle-même qui est injuste; nous sommes tous égaux, en droit, mais tous inégaux, en fait. Au point qu' un chercheur en physiologie de l' exercice avait fait cette étonnante déclaration:

"Si vous voulez être un champion, il faut bien choisir ses parents!".

M.B. Mais si nous sommes tous inégaux, pourquoi s' astreindre tous aux mêmes exercices?

Pépé Excellente remarque! C' est pourquoi Guy Thibaut, après avoir donné plus de 100 exercices, nous incite à "inventer nos propres exercices" , pour justement que ce soit les exercices qui s' adaptent à nous, et non l' inverse.

Fiston Ce ne serait pas plutôt le travail du coach, d' inventer des exercices qui collent de façon très précise à nos besoins?

Pépé Exact, mais rien ne t' empêche d' être ton propre entraîneur. Il suffit que tu sois la tête et les jambes. Ainsi, pour la séance n°. 100 de G. Thibault, j' avais trouvé plus adapté à mes possibilités, de modifier ainsi les 3 blocs de 9 efforts:

1-er bloc : à PMA – 20W

2-ème bloc : à PMA

3-ème bloc : à PMA +20W

Fiston Mais quand tu dis que tu as augmenté ta PMA , disons +30W, tu ne peux plus t' entraîner à ton ancienne PMA?

Pépé Effectivement, il faut modifier ses entraînements en fonction de ses progrès, mais tenir compte aussi des aléas de la vie: accident, maladie, indisponibilité; ne pas hésiter à revenir 2 semaines en arrière, voire 1 mois. L' entraînement est une histoire de patience, d' opiniâtreté, voire de courage au quotidien, et dans toutes les circonstances , d' écoute de ses sensations.

Fiston Alors, si je gagne 30W de PMA qu'est-ce que je fais?

Pépé Deux étapes:

1- tu vérifies ton gain supposé de la manière suivante:

1-er bloc : PMA

2-ème bloc : PMA + 30W

3-ème bloc : PMA+ 60W

Si tu te sens à l'aise avec ces nouvelles marques, concrètement ça veut dire que tu arrives à encaisser le 3-ème bloc sans trop de dommage, alors tu passes à la phase supérieure :

2- tu effaces ton ancienne PMA de tous tes exercices, et tu effectues tous tes efforts avec ta nouvelle puissance.

Mme A. Et si je progresse encore?

Pépé Pas de panique! Ça ne sera probablement pas avant la prochaine saison, et peut-être même, comme dit l' adage, que: "Les arbres ne montent pas jusqu' au ciel!"

M.B. Et si on est satisfait de sa nouvelle puissance, quelle est l' étape suivante?

Pépé On s' est construit un nouveau moteur tout neuf, et maintenant il va falloir apprendre à s' en servir.

Fiston Oui car jusqu'à présent présent, je me suis bricolé un moteur de Dragster, mais j' aimerais autant qu' il serve au- delà des 400m de course...

Pépé Tu as raison, il est temps de passer à l' étape suivante...

Fiston Qui est?...

Pépé L' étape suivante c' est : on ne cherche plus à augmenter sa PMA, ni même à l' entretenir...

Mme A. On dit alors qu' elle va baisser...

Pépé C' est vrai, mais c' est un processus très lent, et c' est pour ça qu' il faudra procéder à une "pique de rappel" dans quelques mois, disons entre 3 et 12 mois selon les besoins, le calendrier encombré de courses, de cycloportives, ou au contraire libre de tous engagements. Mais en attendant, on va considérer que la PMA est quasi-stable, et on ne va s' occuper que des fameux Tlim.

Mr B. C' est le temps limite dont tu nous avais dit qu' il jouait un rôle important dans l' entraînement moderne?

Pépé En effet, c' est important; il ne sert à rien d' avoir une forte puissance, si on est incapable d' en tirer une forte proportion

pendant un maximum de temps. A ce propos j' aimerais qu' on revienne sur la définition technique de l' endurance; personnellement je préfère parler *des endurance*s, on verra pourquoi très vite.

L' endurance c' est " l' aptitude à maintenir un effort d' une intensité relative donnée" , ou une autre façon de dire la même chose: "l' endurance c' est l' aptitude à maintenir un haut pourcentage du VO2max pendant un laps de temps donné."

Fiston C' est bien compliqué tout ça; en clair ça donne quoi?

Pépé Quelques exemples vont rendre cette définition plus exploitable, et on va voir que ce n' est pas seulement une définition académique, mais un outil de tous les jours.

Prenons comme 'intensité relative' 85% de PMA.

Il y a, pour chaque athlète, un temps au-delà duquel il ne pourra plus tenir cette puissance relative, c' est son Tlim à 85%.

Pour un athlète X c' est, par exemple, 1h.

Pour un athlète Y , c' est 1h10'

Pour un athlète Z, c' est 45'

On dira que Y est le plus endurant des 3 à cette puissance relative.

Mme A. Mais si on choisit 80% au lieu de 85%, est-ce qu' on changera d' endurance?

Pépé On ne changera pas notre définition de l' endurance, mais on mesurera d' autres Tlim pour chacun de nos 3 coureurs, et il n' est pas sûr que l' ordre qu' on a constaté à 85% de PMA soit le même qu' à 80%.

Mme A. Alors on pourrait définir une endurance à 75%, à 90%?

Pépé Exactement, et tu comprends pourquoi je préfère parler des endurance s plutôt que de l' endurance au singulier, qui est une notion que je trouve particulièrement floue et basée sur aucun concept opérationnel.

M.B. Si j' ai bien compris, on parle aussi bien d' endurance pour un effort assez bref comme un 'Contre-la-montre' que pour un effort de toute une journée, comme sur une Cyclo en montagne, ou un Paris-Brest?

Pépé En effet, et tu comprends bien que pour allonger son Tlim à 90% de sa PMA, on ne fera pas le même type d' entraînement que pour travailler son Tlim à 70% ou 75% de sa PMA, comme pour plusieurs heures de courses.

Fiston Est-ce que les Tlim peuvent être utiles chez les Pro?

Pépé Je ne suis pas dans leurs confidences, mais je peux te dire que c' est au moins utile pour décrypter des épisodes majeurs du Tour de France, là où la quasi totalité des commentateurs n' y ont rien compris. Je vous emmènerai presque tout en haut du Ventoux, en 2013. Mais ça, c'est pour la prochaine fois, car:

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

"No pain? No gain!"
