

Le secret pour réussir ton objectif ?

La préparation ! Avec ce guide d'accompagnement, nous te proposons un plan d'entraînement de 14 semaines divisées en 3 périodes : le premier mois basé sur la vélocité, le second sur la force et le troisième sur la puissance. Chaque semaine se compose de 3 séances : une séance de travail foncier, une séance à intensité longue et une séance dédiée au dénivelé.

SÉANCE FONCIER	Cette séance vise à développer ton endurance et ta capacité à résister à la fatigue physique. Elle se fait à allure modérée (aisance respiratoire et pas de douleur musculaire), seul ou en groupe.
SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	Cette séance a pour objectif de te préparer à des efforts longs et soutenus comme ceux que tu devras produire lors de l'ascension des cols de L'Étape du Tour. Lors de ces exercices tu dois ressentir une douleur musculaire supportable et une difficulté raisonnable qui te permet de maintenir une conversation. La récupération entre les répétitions est égale au temps d'effort effectué.
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	L'Étape du Tour est avant tout une étape de montagne. Il faudra donc se préparer aux 3 cols et aux 4 563 m de dénivelé positif. Cette séance vise à t'habituer aux efforts de grimpeur. L'intensité est élevée et la douleur musculaire est importante.

Nos conseils avant de commencer :

- ✓ Vérifier ton vélo et ton matériel.
- ✓ Avoir une bonne condition et préparation physiques.
- ✓ Avoir des tenues adaptées aux conditions météo pour pouvoir te dévêtir durant les temps d'efforts.
- ✓ Repérer les différentes difficultés avec peu de trafic dans un rayon de 30 min autour de chez toi. Même si tu as des repères dans une bosse, varier les parcours d'entraînement permettra une préparation moins monotone.
- ✓ Utiliser un capteur de cadence est recommandée.

Plan d'entraînement conçu avec la Direction Technique Nationale de la Fédération Française de Cyclisme



Pour compléter ta préparation, télécharge l'appli MyCoach Vélo by FFC

vélo
mycoach
by FFC

Retrouve diverses thématiques :

parcours, conseils et exercices, historique et statistiques, contenus pédagogiques officiels et personnalisés...

Cette application permet aux licenciés FFC d'avoir accès à leur licence dématérialisée et à leur espace personnel.

3 MOIS POUR TE PERFECTIONNER :

01

02

03

	M-3 : TRAVAIL SUR LA VÉLOCITÉ	M-2 : TRAVAIL SUR LA FORCE	M-1 : TRAVAIL SUR LA PUISSANCE
VOLUME D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE	5h - 7h	7h - 12h	10h - 15h
SÉANCE FONCIER	3h - 4h	4h - 5h	5h - 6h
SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	2 à 6 min d'effort cumulé	5 à 15 min d'effort cumulé	20 à 30 min d'effort cumulé
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	Ce mois vise à développer ta vitesse gestuelle et ta coordination. Ces séances te permettront d'être plus économe et d'épargner ton capital musculaire pour diminuer ton effort.	Ce mois vise à développer ta force musculaire. Celle-ci te sera indispensable pour faire face aux passages les plus raides de l'épreuve.	Ce mois te permettra de combiner vitesse et force.

Lexique :

- **Cadence de pédalage** : c'est le nombre de tours complets effectués par le pédalier en une minute. Tu retrouveras les éléments exprimés en tour/min (tr/mn).
- **r** : récupération

À 3 MOIS :

Il est temps de se lancer dans une préparation régulière et rigoureuse. Ce premier mois te permet de préparer ton organisme aux différents types d'effort.

	01 SEMAINE 1	02 SEMAINE 2	03 SEMAINE 3	04 SEMAINE 4
SÉANCE FONCIER	3h	3h	3h30	4h
SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	1h - 1h30 30 min d'échauffement 2 x 2 min allure soutenue r = 2 min Retour au calme 30 min	1h30 - 2h 30 min d'échauffement 3 x 2 min allure soutenue r = 2 min Retour au calme 30 min	1h30 - 2h 30 min d'échauffement 4 x 2 min allure soutenue r = 2 min Retour au calme 30 min	1h30 - 2h 30 min d'échauffement 3 x 3 min allure soutenue r = 3 min Retour au calme 30 min
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	1h - 1h30 3 x bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue Cadence de pédalage 90/100 tr/min	1h - 1h30 4 x bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue Cadence de pédalage 90/100 tr/min	1h - 1h30 5 x bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue Cadence de pédalage 90/100 tr/min	1h30 - 2h 2 x 3 bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue Cadence de pédalage 90/100 tr/min

NOS CONSEILS

SÉANCE FONCIER	<ul style="list-style-type: none"> ▀ Bien s'alimenter et s'hydrater pendant l'effort. ▀ Profiter de ces séances pour se tester et adopter les bons réflexes.
SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	<ul style="list-style-type: none"> ▀ Partir à une allure modérée que tu pourras éventuellement augmenter durant l'effort. ▀ Être régulier sur la durée totale de l'exercice. ▀ Récupérer activement (en pédalant tranquillement) entre les efforts.
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	<ul style="list-style-type: none"> ▀ Se concentrer sur la cadence de pédalage. ▀ Profiter des descentes pour travailler ta technique.

À 2 MOIS :

Le volume et l'intensité d'entraînement continuent à augmenter. Le milieu de ce mois sera l'occasion de lever un peu le pied avant d'attaquer la dernière phase de préparation. Cette semaine de récupération est nécessaire à l'assimilation de la charge d'entraînement des 6 semaines précédentes et à la prévention de la fatigue des 6 semaines à venir. Respecter cette phase de récupération est essentielle pour faire progresser ta capacité de performance.

	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9
SÉANCE FONCIER	4h	4h30	2h30	4h30	5h - 6h
SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	1h30 - 2h 30 min d'échauffement 3 x 4 min r = 4 min Retour au calme 30 min	2h - 2h30 30 min d'échauffement 3 x 4 min r = 4 min Retour au calme 30 min	Repos	1h30 - 2h 30 min d'échauffement 8 / 6 / 4 min r = 8 / 6 / 4 min Retour au calme 30 min	2h - 3h 30 min d'échauffement 8 / 6 / 4 min r = 8 / 6 / 4 min Retour au calme 30 min
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	1h30 3 x bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue Cadence de pédalage 60 tr/min	2h 4 x bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue Cadence de pédalage 60 tr/min	Repos	2h - 2h30 2 x 3 bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue Cadence de pédalage 60 tr/min	2h30 - 3h 3 x 3 bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue Cadence de pédalage 60 tr/min

NOS CONSEILS

SÉANCE FONCIER	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'entraîner en groupe rendra tes sorties longues plus ludiques.
SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ces séances sont souvent difficiles mais elles te permettront de progresser et d'être plus à l'aise le jour J.
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne pas choisir des pourcentages trop élevés. ➤ À la fin de l'effort, contraster la cadence avec une fréquence élevée, pour permettre une bonne récupération et une préparation idéale aux changements de rythme.

À 1 MOIS :

Le volume d'entraînement diminue légèrement alors que l'intensité, elle, augmente. Ce sont les semaines les plus exigeantes. Veille à optimiser ta récupération avec une alimentation et un sommeil adaptés.

	10	11	12	13	14
	SEMAINE 10	SEMAINE 11	SEMAINE 12	SEMAINE 13	SEMAINE 14
SÉANCE FONCIER	5h - 6h	5h - 5h30	4h	4h	1h30 à 2h 1 à 2 fois dans la semaine à allure modérée
SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	2h30 - 3h 30 min d'échauffement 6 / 8 / 6 min allure soutenue r = 6 / 8 / 6 min Retour au calme 30 min	2h - 2h30 30 min d'échauffement, 8 / 10 / 8 min allure soutenue r = 8 / 10 / 8 min Retour au calme 30 min	2h 30 min d'échauffement 3 x 10 min allure soutenue r = 10 min Retour au calme 30 min	2h 30 min d'échauffement 3 x 10 min allure soutenue r = 10 min Retour au calme 30 min	Repos
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	2h30 3 x 4 bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue	3h 3 x 4 bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue	2h 2 x 5 bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue	2h 2 x 4 bosses de plus d'1 km (temps d'effort environ 4 min) Allure soutenue	Repos

NOS CONSEILS

SÉANCE FONCIER	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas réduire l'intensité de l'effort en fin de sortie.
SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas allonger la durée des séances. Essayer le matériel que tu utiliseras lors de L'Étape du Tour.
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	<ul style="list-style-type: none"> Alterner la position assise et en danseuse. Augmenter chaque semaine le temps passé en danseuse.