



Tu t'es lancé le défi de terminer ton épreuve tout en te faisant plaisir ?

Ce plan d'entraînement est fait pour toi. Il te permettra de mieux appréhender ta course et d'apprendre à adapter ton effort. Car oui, les nombreux changements de rythme en VTT font de ce sport une discipline qui demande un tant soit peu d'entraînement. Et c'est précisément la vocation de ce guide d'accompagnement basé sur l'échelle ESIE* de Frédéric Grappe comme indicateur de l'intensité de l'effort à fournir. Il s'adresse à tous ceux qui envisagent de prendre le départ d'une épreuve du Roc d'Azur, course ou randonnée (et de la terminer !), quelle que soit la distance. **Le guide se présente de la façon suivante : 1 à 2 séances par semaine, pendant 14 semaines.**

Pour atteindre ton objectif fixé, nous te recommandons tout de même **d'avoir une bonne condition physique** avant de te lancer dans ta préparation. Réaliser sans difficulté une sortie hebdomadaire d'un minimum de 2h00 sur un bon rythme constitue une bonne base.

Et comme la santé n'est pas à mettre de côté pendant ta préparation, il est important d'informer ton médecin de ta pratique du VTT. Il pourra être à même de réaliser un électrocardiogramme d'effort si besoin. Également, nous ne te cachons pas qu'il est important d'être attentif à ton hygiène de vie tout au long du plan d'entraînement. Ainsi, une bonne alimentation et un sommeil récupérateur sont à privilégier pendant les 14 semaines.

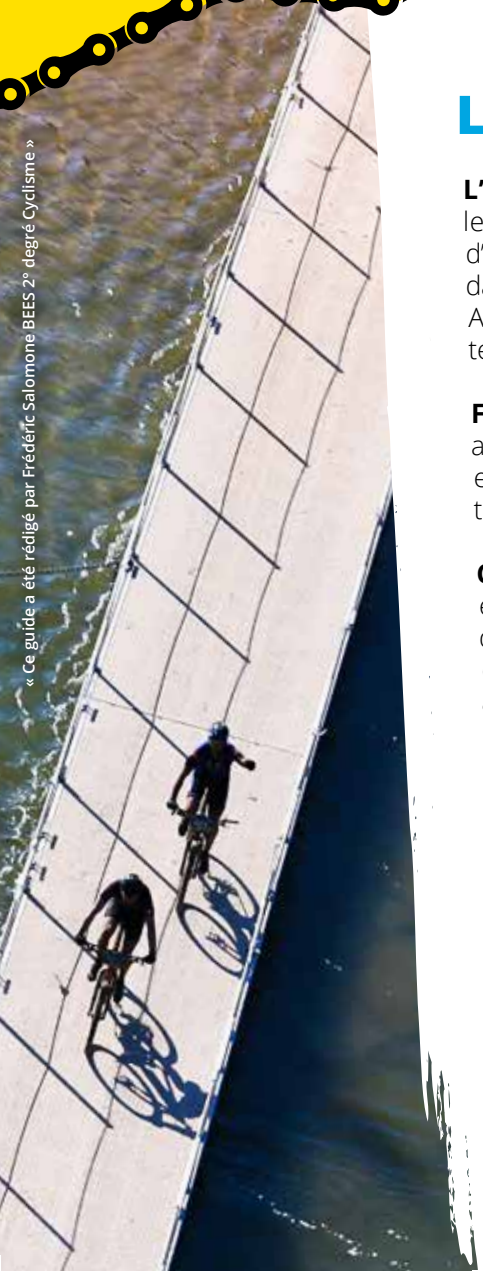
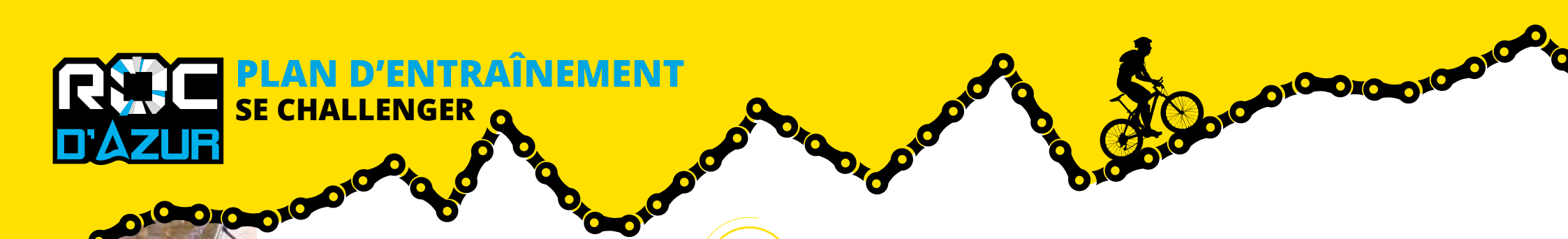
LE MATÉRIEL QUI POURRAIT T'AIDER À ATTEINDRE TON OBJECTIF :

- ⦿ Un capteur de cadence de pédalage et/ou
- ⦿ Un capteur de puissance et/ou
- ⦿ un cardiofréquencemètre

ALORS, C'EST LE MOMENT DE ROULER !

* Estimation Subjective de l'Intensité de l'Exercice





LEXIQUE

L'endurance : c'est la base de toute préparation pour les disciplines de longue durée. Développer ton niveau d'endurance, c'est te donner les moyens de réussir ton objectif dans les meilleures conditions.

Au cours de ces séances, il est conseillé de tester ta nutrition telle que tu la prévoies le jour J.

Fartlek : un « jeu d'allure » qui consiste à fractionner ta sortie avec des périodes d'accélération en tenant compte de tes envies et de la nature du parcours. S'entraîner en écoutant ton corps et en t'amusant !

Cadence de pédalage : c'est le nombre de tours complets effectués par la pédale en une minute. La nature du terrain qui alterne entre adhérence et patinage, les franchissements et les secteurs roulants, tout cela occasionne des adaptations du pédalage. Il te faudra être capable de varier précipitamment ta cadence de pédalage. Les séances proposées intègrent des notions de force et de survitesse de pédalage. Tu retrouveras les éléments exprimés en tour/min (tr/mn).

Interval training : séances avec des allures irrégulières qui permettent de développer tes aptitudes spécifiques.

Période de régénération : des périodes de régénération sont nécessaires pour réduire ton niveau de fatigue accumulée. Durant ces phases, tu dois être encore plus attentif à ton hygiène de vie. Alimentation et sommeil sont à privilégier.

CE QU'IL FAUT AVOIR EN TÊTE PENDANT LES SÉANCES :

- **rpm (rotation par minute) :** cadence de pédalage en tour/min. Quand elle n'est pas indiquée, elle est donc libre de choix.
- **Intensités « I... » :** se reporter à l'échelle ESIE de Frédéric Grappe (de I1 à I7).
- Les exercices doivent être intégrés dans la durée de la séance.
- **3 x [I3 8' + I2 6'] :** rouler 8 minutes en I3 puis 6 minutes en I2, exercice à répéter 3 fois.

ZONES	INTENSITÉ	PERCEPTION SENSATIONS DE L'EXERCICE	FRÉQUENCE CARDIAQUE
17	Maximale	Aucune douleur musculaire / des membres inférieurs - Impression d'un exercice en apnée - Hyperventilation à la fin de l'exercice	Fréquence non significative
16	Sous Max	Souffrance extrême durant l'exercice proche de la nausée - Conversation impossible	Fréquence non significative
15	Sur-critique	Augmentation rapide de la douleur musculaire / des membres inférieurs qui devient vite insupportable - Conversation très difficile en fin d'exercice - Épuisement complet entre 5 et 10 minutes	> 96 % de Fréquence cardiaque maximum
14	Critique	Augmentation progressive de la douleur musculaire / des membres inférieurs mais supportable - conversation difficile - Épuisement important à partir de 20 minutes	Entre 92 et 96 % de Fréquence cardiaque maximum
13	Soutenue	Début des douleurs - conversation pénible à tenir - Épuisement à partir de 2 heures	Entre 85 et 92 % de Fréquence cardiaque maximum
12	Moyenne	Aucune douleur musculaire / des membres inférieurs - maintien de l'intensité d'exercice aisé - Fatigue à partir de 3-4 heures	Entre 75 et 85 % de Fréquence cardiaque maximum
11	Légère	Aucune douleur musculaire - Pédalage en décontraction complète - Conversation très aisée - Fatigue sur plusieurs heures	< 75 % de Fréquence cardiaque maximum



Ce programme d'entraînement utilise l'échelle ESIE de Frédéric Grappe comme indicateur d'effort à fournir durant les séances.



01	02	03	04	05	06	07
SEMAINE 01 Séance 01 ENDURANCE 2h00 : I2 sur route vallonnée ou XC roulant (peu de dénivelé). Exercice : Réaliser toutes les ascensions en I3, entre 90 et 110 rpm.	SEMAINE 02 Séance 01 SURVITESSE 1h30 : I2 sur route ou XC plat. Exercice : 3 x 3 km sur un faux-plateau descendant en I3 à 110/120 rpm. Retour point de départ en I2, cadence de pédalage habituelle.	SEMAINE 03 Séance 01 INTERVAL TRAINING XC 2h00 : Fartlek rythmé selon l'envie.	SEMAINE 04 Séance 01 FORCE 1h30 : I2 sur route ou XC roulant. Exercice : Trouver une ascension régulière avec une pente d'environ 5%. Rouler assis en I3 à 60 rpm durant 3' ou avant si tu ne parviens plus à maintenir l'effort. Exercice à réaliser 2 fois. 10' de récup active entre les 2 répétitions.	SEMAINE 05 Séance 01 INTERVAL TRAINING Route ou XC roulant 1h30 : I2 Exercice : Sur plat 3 x [I3 8' + I2 6']	SEMAINE 06 RÉGÉNÉRATION	SEMAINE 07 Séance 01 INTERVAL TRAINING Route ou XC roulant 1h30 : I2 Exercice : Sur plat 8 x [I4 2' + I2 2']
Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 2h00 : I1/I2	Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 3h00 : I1/I2	Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 3h00 : I1/I2	Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 3h00 : I1/I2	Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 3h00 : I1/I2	Séance 01 ENDURANCE Route ou XC 3h00 : I1/I2	Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 3h30 : I1/I2
08	09	10	11	12	13	14
SEMAINE 08 Séance 01 INTERVAL TRAINING Route ou XC roulant 1h30 : I2 Exercice : 8 x [I4 2' + I2 1']	SEMAINE 09 Séance 01 INTERVAL TRAINING Route ou XC roulant 1h30 : I2 Exercice : 2 séries de 8 x [I4 1' + I2 40"] 8' de récupération en I1 entre les séries.	SEMAINE 10 RÉGÉNÉRATION	SEMAINE 11 Séance 01 ENDURANCE Sur route ou XC roulant 2h00 : I2 Exercice : 30' : I3 à 110 rpm	SEMAINE 12 Séance 01 INTERVAL TRAINING Sur route 2h00 : I2 Exercice : Sur plat 6 x [I5 1' + I2 4' 90 rpm]	SEMAINE 13 Séance 01 INTERVAL TRAINING XC 2h00 : I2 Exercice : 6 x [I5 1' + I2 2' 90 rpm]	SEMAINE 14 Séance 01 (J-2/3) XC 1h30 : Allure libre sans effort prolongé.
Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 3h30 : I1/I2	Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 3h30 : I1/I2	Séance 01 ENDURANCE Route ou XC 3h30 : I1/I2	Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 4h00 : I1/I2	Séance 02 ENDURANCE Route ou XC 4h00 : I1/I2	Séance 02 ENDURANCE XC 3h00 : I2/I3	BONNE CHANCE !