

# L'ENTRAÎNEMENT

Pour parvenir à la réalisation de vos objectifs, votre entraînement doit respecter les cinq principes suivants :

## 1 - L'individualisation

Vous devez tenir compte (grâce aux carnets d'entraînements) de vos antécédents sportifs ou cyclistes pour planifier vos séances au plus près de vos besoins propres. Cela permet de tenir compte de facteurs aussi personnels que votre temps libre, votre motivation, les kilomètres accumulés l'année précédente, votre endurance etc.

## 2 - La progressivité

Il faut habituer votre organisme à l'augmentation progressive des charges de travail. Ne passez pas d'une sortie de 50 km à une autre de 100 km. De même, attachez-vous à respecter une progression logique du kilométrage parcouru d'année en année, une augmentation de 20% maximum du nombre de kilomètres.

## 3 - Aller de la quantité vers la qualité

Le cyclisme étant un sport d'endurance, il convient de développer en priorité la condition physique par un travail des qualités aérobies (sans dette d'oxygène). Ce travail constitue la base de tout entraînement. On l'appelle également le " travail foncier ", une dénomination qui renvoie à l'image des fondations d'une maison, puisque c'est à partir des qualités acquises lors de ces exercices que vous pourrez bâtir un programme d'entraînement cohérent.

## 4 - La surcompensation

Chaque séance d'entraînement vous permet d'accroître sensiblement vos performances. Encore faut-il savoir gérer votre temps de récupération pour bénéficier pleinement du principe de surcompensation. Ainsi, après une séance de 70 km, il vous faudra attendre trois jours (suivant les individus) pour être au meilleur de votre forme et tirer parti de l'effort que vous avez fourni. Si vous reprenez la route plus tôt, vous n'aurez pas récupéré l'intégralité de votre potentiel. Si en revanche vous attendez trop, vous ne bénéficierez plus des acquis de la séance précédente.

## 5 - L'assimilation

Ce principe découle du précédent. Avant chaque nouvel entraînement, assurez-vous d'avoir " digéré " correctement l'entraînement précédent.

En résumé, vous devez vous attacher à privilégier en premier lieu la durée de votre effort plutôt que son intensité. Vous roulez donc à l'entraînement sans être essoufflé et pourrez prolonger vos sorties tout en allant à une allure de plus en plus élevée.

Les carnets d'entraînements d'un coureur ne peut être reporter à un autre. Tout suivi doit prendre en compte l'état de fatigue (travail, stresse, contre coup du stage...), **il faut avant tout se connaître pour pouvoir bien s'entraîner. L'entraînement ne remplacera jamais les efforts effectués en course**, c'est pour cela qu'il faut jamais abandonner une course sauf sur chute. Plus vous faites des efforts en course, plus vous pourrez progresser à chaque sortie.

# LA PRÉPARATION PHYSIQUE

On définit l'entraînement comme l'ensemble des processus visant à amener progressivement un coureur à son meilleur niveau en fonction d'objectifs précis , et à s'y maintenir tant que cela semble nécessaire.

Ces processus font appel à 3 types de préparation :

- **Préparation Physique Générale (PPG) et Spécifique(PPS)**

- **Préparation technico-tactique**

- **Préparation psychologique**

Ces 3 types de préparation ont un caractère indissociable dans la mesure où chacune d'elle a des répercussions sur les autres, et sur le coureur dont elle modifie la manière d'appréhender son activité.

Le cyclisme nécessite des efforts d'une intensité telle, qu'une condition physique irréprochable est indispensable si l'on veut aborder la compétition, à quelque niveau que ce soit, avec l'espoir d'y réussir des performances acceptables.

Autrefois, les cyclistes étaient recrutés dans le milieu des travailleurs manuels, qui en raison des efforts demandés par leur profession, possédaient en permanence une excellente condition physique. Aujourd'hui les cyclistes pratiquent de plus en plus tôt, ils sont meilleurs spécialistes car mieux entraînés et mieux encadrés.

Mais pour les plus jeunes ou les moins bien encadrés, il existe une carence au niveau de la condition physique à certaines périodes de l'année ; la préparation physique, générale ou spécifique, palie à cette carence, contribuant à former un athlète avant un coureur et aide plus particulièrement au développement de :

## Capacité et puissance des filières considérées :

### LA VITESSE :

La vitesse est définie comme l'aptitude à parcourir une distance donnée dans le temps le plus court possible.

- **Vitesse de base** : elle représente la vitesse maximale dont est capable chaque coureur, sur une très courte distance qui lui permet d'exprimer la totalité de ses possibilités. La vitesse de base étant liée à la puissance anaérobie du sujet.

- **Vitesse spécifique** : c'est la vitesse de course sur une distance donnée, sans tenir compte du développement utilisé. En effet un coureur peut effectuer un parcours dans un temps meilleur que son adversaire, avec un développement inférieur, supérieur, ou égal. Dans ce cas de figure il peut avoir une meilleure vitesse spécifique, mais pas obligatoirement une plus grande vélocité.

## LA VÉLOCITÉ :

- **Vélocité de base** : elle correspond à la fréquence de pédalage maximale, à charge nulle exprimée en nombre de tours par minute, dont est capable chaque coureur.

La vélocité de base liée à la puissance anaérobie alactique se mesure sur un temps très court (< à 10s) à l'issue duquel elle atteint sa valeur maximale pour décroître ensuite. Mesurée sans déplacement, sur bicyclette ergométrique en laboratoire, ou avec le vélo habituel sur le terrain, elle ne subit pas l'interférence de la résistance de l'air.

- **Vélocité spécifique** : vélocité spécifique du développement : correspond à la fréquence maximale de pédalage exprimée en tour par minute avec un développement donné. Elle est mesurée sur le terrain, sur une très courte distance, parcourue lancée elle est liée à la puissance anaérobie alactique.

Plus le développement testé pour mesurer cette vélocité est important, plus le coureur doit techniquement bien se lancer de manière à ce que la mesure ne soit pas sous évaluée.

Mesurée en mouvement, la vélocité spécifique du développement est tributaire des résistances de l'air, de roulement et de frottement.

Vélocité spécifique de la distance parcourue : Elle correspond à la fréquence de pédalage moyenne, exprimée en tours par minute, obtenue avec un développement unique donné sur une distance type.

On calcule la vélocité spécifique de la distance sur route, en tenant compte du développement moyen utilisé sur la totalité du parcours, ou de la moyenne des différents développements spécifiques à chaque portion de parcours.

L'aptitude à maintenir un pourcentage élevé de la vélocité spécifique du développement détermine la vélocité spécifique de la distance parcourue.

## LA FORCE SPÉCIFIQUE :

C'est l'aptitude que présente un coureur à emmener un braquet (ou développement), exprimé en nombre de dents (plateau + pignon arrière) ; elle est relativisée par la fréquence de pédalage qui lui est associée. On parle alors de puissance, c'est à dire de la quantité de travail effectuée dans un temps donné. La puissance est la produit de la force par la vitesse donc en cyclisme, le produit du développement par la fréquence de pédalage en tours par minute.

Plus la puissance est élevée et plus l'allure est élevée, on parle alors de vitesse spécifique.

## **LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE**

Une fois le bilan annuel établi, il faut penser à la préparation de la future saison et se consacrer durant la période hivernale, après une période de transition, à une phase de préparation physique générale ayant pour but :

- de conserver l'habitude des activités physiques, sur le plan musculaire, cardio-vasculaire, respiratoire et nerveux.
- de préserver une bonne hygiène de vie sur le plan de l'alimentation et du repos en particulier.

La préparation hivernale est généralement divisée en 2 périodes.

### **Première période de la préparation physique générale**

#### **Conserver l'habitude des activités physiques :**

Tout repos prolongé, sans activité occasionne une diminution notable du potentiel physique du cycliste, diminution d'autant plus importante que le niveau de l'athlète est élevé.

En période de compétition l'organisme entraîné, a pris certaines habitudes, d'une manière générale pour compenser les efforts fournis durant l'entraînement et la compétition, le coureur observe des périodes de récupération active ou non, permettant la restauration de ses potentialités.

En période hivernale une cessation totale d'activité physique ne peut être envisagée, à plus forte raison si le niveau du cycliste est élevé. En effet durant cette période de non compétition, il est de l'intérêt du cycliste de pratiquer certaines activités afin de conserver et de renforcer sa condition physique Il doit conserver ses potentialités en effectuant un travail général sur les différentes qualités nécessaires à sa pratique, on peut abandonner l'activité physique spécifique pendant une certaine période, mais sans pour autant laisser l'organisme inactif.

Un programme élaboré, comprenant diverses activités physiques est alors proposé en fonction de l'âge, du niveau et du temps dont on dispose.

Autrefois hyper-spécialisés, les cyclistes se livrent désormais de plus en plus à la pratique d'autres disciplines sportives. Cette diversification dans la forme donnée à l'entraînement constitue un bon moyen pour lutter contre la monotonie liée à l'enchaînement des charges de travail. Elle est particulièrement intéressante pour les sujets qui achèvent leur saison dans un état de saturation psychologique. Outre ses effets bénéfiques sur le plan psychologique, l'entraînement pluridisciplinaire augmente le nombre de muscles sollicités et de mouvements effectués, permettant ainsi un développement harmonieux des qualités physiques. De nombreuses activités physiques peuvent être envisagées. Les pratiques favorisant un travail en endurance peuvent convenir : marche, course à pied à intensité modérée, ski de fond, natation, roller, VTT... Le vélo ne doit pas obligatoirement être raccroché. Il incombe à chacun, en fonction de ses envies, de décider de la place relative accordée à chaque discipline. Il est également possible d'intégrer des activités plus intenses du type : sports de raquette, football, sports collectifs de petit terrain... Néanmoins, ces dernières doivent demeurer minoritaires.

## Diverses activités physiques utilisées en période de préparation physique du cycliste :

- **Musculation** : voir pages suivantes

- **Natation** : la natation est un sport complet imposant une sollicitation énergétique à dominante aérobie intéressante pour la pratique du cyclisme, elle permet de plus un renforcement musculaire général approprié, et permet dans un premier temps de palier aux points faibles de l'individu.

Une pratique en parcours continu ou fractionné suivant l'objectif recherché, est profitable.

- **Ski de fond** : tout comme la natation, le ski de fond est un sport complet présentant de plus l'avantage d'être porté, et contribuant au développement des potentialités aérobie.

- **Sports collectifs** : permettent le développement de la force explosive. Néanmoins, ces dernières doivent demeurer minoritaires.

- **La course à pied** : développement des qualités aérobie.

On ne rejette pas systématiquement toute activité spécifique durant la période de préparation générale, bien au contraire. Elles sont très utilisées et suffisamment variées pour contribuer à l'entretien et au développement d'un grand nombre de potentialités. Ce qui compte durant cette période, c'est de conserver un certain niveau de fonctionnement des filières énergétiques tout en oubliant un peu la route et en se faisant plaisir.

- Piste, cyclo-cross, VTT, home-trainer, pignon fixe

La période de compétition ayant été dominée par un travail intensif, une autre partie de l'entraînement doit être attribuée à un travail énergétique d'intensité prioritairement faible à modérée. On privilégie des séances de type continu sollicitant une fréquence cardiaque généralement comprise entre **65 et 75 % de la fréquence cardiaque maximale**. Ce travail en endurance aérobie (ou capacité aérobie) présente la vocation de renforcer les bases foncières et de préparer l'organisme aux charges de travail à venir. Il a comme effet :

- ▶ un perfectionnement du système cardio-pulmonaire et, en particulier de la fixation et du transport de l'oxygène
- ▶ une diminution de la masse corporelle excédentaire (si elle existe), due à la consommation préférentielle des graisses si ces intensités sont sollicitées sur de longues durées
- ▶ une élévation du seuil à partir duquel les glucides sont majoritairement utilisés comme source énergétique (épargne de ce « précieux carburant » pour une intensité donnée)

Le travail en intensité ne doit pas pour autant être abandonné sous peine de voir arriver l'effet « diesel » que beaucoup connaissent. Il convient donc, même à cette période, de placer des accélérations régulières à l'entraînement et d'effectuer quelques rares séances intermittentes (interval-training) de puissance maximale aérobie (PMA). Il s'agit de séances de rappel destinées à entretenir les qualités physiques déjà acquises. La durée totale d'effort à la PMA est limitée et la durée de

récupération entre les efforts est importante., ensuite l'intensité est progressivement augmenter, on peut alors utiliser des exercices fractionnés permettant de développer la PMA.

### **Préserver une bonne hygiène de vie :**

Durant la période de PPG, le coureur doit éviter, en surveillant ses habitudes alimentaires, de prendre du poids superflu difficile à perdre en début de saison et nuisible pour la performance. Dans cette optique le cycliste devra élaborer un régime a base principalement, d'hydrates de carbone complexes : nécessaires pour répondre aux dépenses énergétiques importantes que représente cette période d'entraînement, mais aussi pour faciliter la régénération des stocks en glycogène et la récupération du sportif.

Le sportif doit baser sa récupération sur une quantité suffisante de sommeil, qu'il pourra si possible compléter par des séances de massage.

### **CARACTÉRISTIQUES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE**

Pour la compétition cycliste, le plan d'entraînement se base tout d'abord sur la condition physique générale. Cette préparation physique générale vise donc à développer les systèmes de l'organisme (circulatoire, respiratoire...), ainsi que les groupes de muscles déterminés et nécessaires à la pratique du cyclisme (quadriceps, ischios jambiers...), pour les mettre en situation d'accommodation à un entraînement spécialisé. Cet entraînement de base est particulièrement important pour les jeunes coureurs.

Une préparation physique de base est d'autant plus bénéfique et transférable à l'entraînement spécifique qui lui succède qu'elle est étalée sur une longue période de temps.

Un travail de renforcement musculaire adapté, avec la méthode du circuit-training est particulièrement bien adapté pour le cycliste, car il réunit plusieurs exercices avec et sans appareil. La durée des exercices des pauses entre les séries, et des récupérations entre les exercices est telle qu'on peut mettre sur pied un type d'entraînement par intervalles, destiné à améliorer l'endurance générale de l'organisme et donc en particulier l'endurance musculaire.

Les circuits d'entraînement peuvent être complétés ou modifiés au sein même de la séance pour s'adapter au mieux aux manques et aux besoins du cycliste.

### **MUSCULATION CORRECTIVE :**

A l'exception des membres inférieurs auxquels on fera subir un entraînement spécifique, il est nécessaire de renforcer les muscles qui interviennent au plan secondaire lors d'une épreuve de cyclisme; plus particulièrement:

- ***lombaires***
- ***abdominaux***
- ***pectoraux***

## **- bras**

Ici l'objectif ne réside pas dans l'augmentation de la masse musculaire, mais dans un meilleur rendement du muscle sans accroissement notable du volume; donc d'une amélioration de l'endurance-force.

### **TRAVAIL DE LA SOUPLESSE :**

La souplesse est à la base de toute performance du coureur cycliste; une bonne souplesse au niveau des articulations permet le pédalage avec un minimum d'effort; le moindre frein dans la souplesse des articulations restreint le degré de liberté au niveau de la cheville. L'exécution du mouvement va alors se faire au prix d'une plus grande dépense d'énergie.

Du fait de la position sur le vélo qui sollicite considérablement les vertèbres lombaires et cervicales, il est de l'intérêt du cycliste de parfaire la souplesse de sa colonne vertébrale. Enfin, un travail de souplesse à base d'étirements activo-passifs et passifs (cf. partie sur les étirements) est intéressant car il permet une certaine aisance gestuelle et, peut être, une meilleure assimilation de la technique propre au pédalage. Ce dernier est alors plus rentable et économique sur le plan énergétique. Ce point s'avère particulièrement intéressant pour les cyclistes débutants. De plus, un travail de souplesse posturale globale (cf. partie étirements) peut s'avérer bénéfique dans l'amélioration du confort ressenti sur le vélo mais aussi en dehors des temps d'entraînements et de compétition.

### **LA FORCE COMME OBJECTIF GLOBAL :**

La force musculaire est une condition élémentaire de toute activité sportive, un niveau minimal est donc toujours indispensable. Celui-ci dépend d'un côté de la discipline sportive, de l'autre de la catégorie de performance. Le rôle de la force varie d'une discipline à l'autre et son importance se modifie avec l'évolution de la performance.

La force constitue un élément capital de la condition physique essentiellement marquée en outre par le niveau d'endurance et la vitesse. Il faut dire très explicitement que la force n'est pas indépendante de la vitesse et de l'endurance. Les trois éléments sont au contraire liés, car la force conclue des unions avec l'endurance et la vitesse donnant lieu à des combinaisons caractérisées par un rapport proportionnel spécifique.

La force-endurance est la capacité de maintenir une performance de force à un niveau constant pendant une durée fixée par l'activité sportive, ou de maintenir dans des proportions minimales la baisse du niveau de force sous l'effet de la fatigue.

### **FRÉQUENCES DES SÉANCES DE PRÉPARATION PHYSIQUE :**

En règle générale, la fréquence des séances de préparation physique dépend de multiples facteurs :

- Le niveau de performance des athlètes.
- La quantité de travail réalisée au cours des séances d'entraînement spécifique.
- La disponibilité des athlètes : qui dépend de leur rythme de vie sociale.
- La disponibilité des salles d'entraînement et du matériel.
- Le poids des croyances au sein de la spécialité : qui fait que la préparation physique peut être considérée soit comme une fatigue supplémentaire et inutile soit comme « la solution miracle ».
- L'investissement et la confiance du staff technique.

Elle dure entre 4 et 6 semaines. Elle doit viser l'harmonisation des qualités physiques du sportif. Autrement dit, il convient, durant cette phase, de mettre l'accent sur le travail des points faibles. Le cyclisme sollicite prioritairement les membres inférieurs. En conséquence, le cycliste doit orienter une partie de son entraînement vers des activités visant à développer les parties du corps les moins sollicitées par sa pratique de prédilection (lombaires, dorsaux, abdominaux, bras...). Pour répondre à cet objectif, on peut faire appel à un travail à base d'exercices de renforcement musculaire sans charge ou avec des charges légères à modérées dont le nombre de répétitions est important. Ce type de travail est appelé endurance de force. Il permet une certaine mise en condition des systèmes ostéo-articulaire et musculo-tendineux ainsi qu'un apprentissage technique des mouvements de musculation qui seront intégrés à l'entraînement lors des phases suivantes.

## **Deuxième période de la préparation physique générale**

Une fois le travail préparatoire précédant effectué, on entre dans une nouvelle étape enrichie de nouveaux éléments et à laquelle on assigne un caractère progressivement plus qualitatif. Même si la préparation conserve un caractère pluridisciplinaire, à cette période, le vélo, qui avait été plus ou moins délaissé, doit reprendre ses droits. On se rapproche ici du principe de spécificité de l'entraînement sans y adhérer complètement. Selon ce principe, un entraînement est efficace pour l'amélioration de la performance si il sollicite l'organisme dans des conditions similaires à la réalisation de cette dernière. Autrement dit, pour progresser à vélo il faut rouler. Donc, même si on reprend le vélo, on ne colle pas tout à fait à l'activité de compétition puisque les intensités d'effort demeurent modérées à ce stade de la préparation physique.

Si le travail de la capacité aérobie, et notamment de l'endurance fondamentale, conserve une place de choix, une démarche plus qualitative introduit progressivement une augmentation et une variation des intensités d'effort. On multiplie alors les séances de fractionné : fartlek-training et interval-training. Il faut en effet préférer ce type de fonctionnement faisant alterner des périodes d'effort plus ou moins intenses selon l'objectif assigné à la séance et des périodes de récupération. En comparaison avec un entraînement continu à la même intensité, l'accumulation d'acide lactique y est moindre et la récupération intervient plus vite. L'enchaînement de séances continues longues et trop intenses facilite l'installation d'un état de surentraînement. Pourtant, c'est malheureusement la méthode à laquelle font appel de manière quasi-exclusive un grand nombre de cyclistes.



On accorde une place croissante au développement de la puissance maximale aérobie (PMA) et, par la même, au développement de la consommation maximale aérobie (VO<sub>2</sub>max). Plusieurs méthodes peuvent être envisagées pour répondre à cet objectif. Cependant, au début de cette période de la préparation, la méthode des intervalles courts (ou méthode du « court-court ») nous semble particulièrement adaptée puisque le volume de travail n'est pas menacé par une production trop importante d'acide lactique comparativement aux méthodes faisant appel à des intervalles plus longs. Elle consiste en un enchaînement d'efforts légèrement sur-critiques (110-130 % de la PMA) de 15 à 30 secondes et de récupérations actives (près de 50 % de la PMA) d'environ la même durée. Par la suite, on peut introduire des efforts plus longs puisqu'en course le cycliste se trouve régulièrement face à des situations où il doit soutenir une intensité proche de la PMA pendant des durées supérieures à la minute (faire le trou après une attaque, rentrer sur un groupe d'échappés, attaque au kilomètre..).

Lors des longues sorties foncières, on doit aller vers plus de difficultés. L'intensité et le développement varient entre les séances et au cours d'une même séance. Cette méthode, beaucoup utilisée par les coureurs à pied, est nommée fartlek-training. Elle est définie comme un jeu d'allures, c'est à dire une alternance contrôlée de temps ou de distances à des intensités données. Le fartlek permet de mêler toutes les intensités possibles. Cependant, celles-ci devront être judicieusement choisies en fonction de l'avancement dans la préparation physique. A ce moment précis, l'accent reste mis sur le travail aérobie avec introduction progressive de phases plus intensives.

Une autre méthode d'entraînement fractionné peut être envisagée. Elle favorisera la récupération à la suite des deux types de séances précédemment décrites. Il s'agit d'un entraînement par intervalles courts faisant se succéder des sprints de 8 à 12 secondes et des périodes de récupération active à très faible intensité (50-60 % de la FCmax) de 3 à 5 minutes.

Beaucoup de cyclistes craignent le travail intensif à cette période. Pourtant, ce type de travail s'avère plus précis et efficace. Il permet de contrebalancer les diminutions des qualités neuromusculaires et de « l'explosivité » engendrées par les entraînements d'endurance fondamentale. Mieux vaut privilégier la qualité à la quantité, surtout quand le temps à consacrer à la pratique sportive est limité. Cependant, il faut veiller au respect de certaines conditions si on veut se préserver du sur-entraînement et éviter de brûler les étapes : la première phase de la préparation physique générale doit être méthodiquement conduite, l'endurance fondamentale suffisamment développée, les intensités convenablement réparties (éviter les trop fortes intensités trop souvent) et les phases de récupération scrupuleusement respectées.

Enfin, cette deuxième phase de la préparation physique verra l'introduction d'exercices visant à développer la force musculaire maximale (en salle de musculation). A ce sujet, on doit se placer en s'opposant aux idées reçues qui veulent que la musculation lourde avec des appareils spécifiques à cet effet est contre-indiquée chez les sportifs endurants (cf. partie traitant de l'intérêt de la musculation). Dans un premier temps, c'est par le recours à la méthode des efforts répétés (à ce stade, des séries de 6 à 8 répétitions) que l'on va chercher à améliorer les qualités musculaires et neuromusculaires du sportif. On cherche une amplitude

importante dans les mouvements effectués. Les muscles ciblés sont prioritairement ceux qui participent activement au pédalage. On compte parmi eux : les muscles des cuisses (quadriceps et ischio-jambiers), les fessiers, les mollets... Le travail de la force maximale en salle de musculation n'est envisageable qu'après une période préalable d'apprentissage des mouvements (première période de la préparation physique générale). Des séances de musculation spécifique à vélo peuvent également être envisagées. Il s'agit de séances de côtes où les montées se font à une cadence de pédalage voisine de 40-50 tours par minute. A noter aussi que les exercices de renforcement musculaire abordés pendant la phase précédente et destinés à la partie supérieure du corps restent d'actualité.

## LA MUSCULATION

Comme dans tout sport, il est intéressant de pratiquer la musculation. Cependant, il faut savoir que le cyclisme sur route et le VTT imposent des efforts de longue durée. Il convient donc de pratiquer une musculation en phase avec ce type d'efforts.

Avant chaque séance de musculation, il convient de pratiquer impérativement des étirements (stretching) pour assouplir les muscles et les préparer à l'effort (voir la rubrique "Echauffement"). Ensuite, il faut bien sûr effectuer un échauffement cardio-vasculaire (un léger footing fera l'affaire) ou 10 minutes de home-trainer ou bicyclette en salle.

Insistons sur un point : si le travail de musculation apporte un indéniable gain de force, il doit correspondre avec la discipline pratiquée.

Un cycliste sur route, par exemple, contrairement à un cycliste sur piste, devra veiller à développer ses capacités respiratoires plutôt que sa force musculaire. Si votre temps d'entraînement est limité, il sera plus efficace de vous entraîner durant deux heures en effectuant des séries d'effort maximal sur votre vélo plutôt que perdre du temps à soulever de la fonte. C'est donc une question de priorité. La musculation n'est qu'un complément à un entraînement spécifique. Elle reste réservée à l'élite où à ceux qui bénéficient d'un grand nombre d'heures libres pour s'entraîner.

Pour bien démarrer un travail de musculation, il faut effectuer des séances de "circuit-training". Il s'agit de travailler différents groupes musculaires sur une dizaine d'ateliers avec des charges faibles. Par la suite, la charge pourra être augmentée, mais très progressivement pour éviter les blessures.

Ensuite, votre programme d'entraînement variera suivant :

- Le nombre de séries
- La fréquence des mouvements par série
- La durée de récupération entre chaque série
- Le poids des charges soulevées

**Dans tous les cas, vous devrez travailler sous le contrôle d'un entraîneur diplômé et/ou d'un kinésithérapeute du sport.** En effet, un travail de musculation mal géré peut apporter des désagréments comme l'augmentation du poids corporel, principal ennemi des sports d'endurance, ou encore l'hypertrophie des muscles, responsable d'une moins bonne oxygénation.