

Les principes de base du vélo

Entraînement

PRINCIPES

Objectif : Augmenter son potentiel, en variant les thèmes de séance

1. Partir à l'entraînement avec un objectif en tête de la séance (travail technique, tactique, physique)
2. Débuter par un échauffement progressif
3. Puis réaliser le travail prévu (sprint, force, rythme, endurance, travail virage, attaque...)
4. Finir par un retour au calme en vélocité
5. Faire un bilan de la séance (Ma forme? Le travail prévu est-il réalisé? Que dois-je corriger ? Quel travail à faire la prochaine séance?)
6. Savoir écouter son corps (sensations ressenties) et se reposer car cela fait aussi parti de l'entraînement



Echauffement

PRINCIPES

Objectif : Préparer son corps à encaisser les efforts de la course

NB : Se couvrir et partir avec son bidon d'échauffement

1. Débuter par rouler sur un braquet souple (vélocité), qui permet une première sensation de chaleur.
2. Poursuivre en augmentant le rythme, progressivement, pour que le braquet utilisé soit supportable, avec une bonne respiration
3. Réaliser quelques sprints brefs pour finir de travailler le cœur
4. Finir par rouler en vélocité pour récupérer
5. Penser à bien s'hydrater dès l'échauffement
6. Rejoindre le départ en « bougeant » si attente au départ et froid



Le Home-trainer peut permettre un échauffement au calme, surtout en cas de forte pluie, sans oublier toutefois d'aller reconnaître le circuit de la course!



PRINCIPES

Objectif: Apporter à son corps le « carburant » nécessaire à l'effort

1. Partir avec dans ses poches des aliments sucrés et facile à prendre (Compote à boire, fruits secs, pâtes de fruit)
2. Prendre de petites portions régulièrement puis s'hydrater juste derrière pour mieux assimiler l'aliment
3. Boire avant d'avoir soif (1% d'eau en moins, 10% d'efficacité en moins), surtout que plus on est jeune, moins on se rend compte du besoin de boire!
4. Tester les aliments à l'entraînement, ne pas innover le jour de la course
5. Ne pas acheter des produits de l'effort (souvent chers!), les produits basiques suffisent à votre âge
6. Pensez à bien s'hydrater également après la course (eau gazeuse ou plate, et s'alimenter un peu (barre céréale, fruit, pain d'épices...))

Ravitaillement

Analyse terrain

PRINCIPES

Objectif: Aborder l'épreuve avec le plus de sérénité possible

1. Faire un tour de circuit à faible allure pour observer les caractéristiques du circuit
2. Sens du circuit, sens du vent (Le vent changera donc de sens!!!), virages, relief, portions de routes plus favorables (état de la chaussée), dangers (trous, graviers...),
3. Réaliser les passages techniques à allure course pour se rendre compte concrètement du terrain
4. Reconnaître l'arrivée pour savoir s'il est préférable de l'aborder en tête, plus loin...





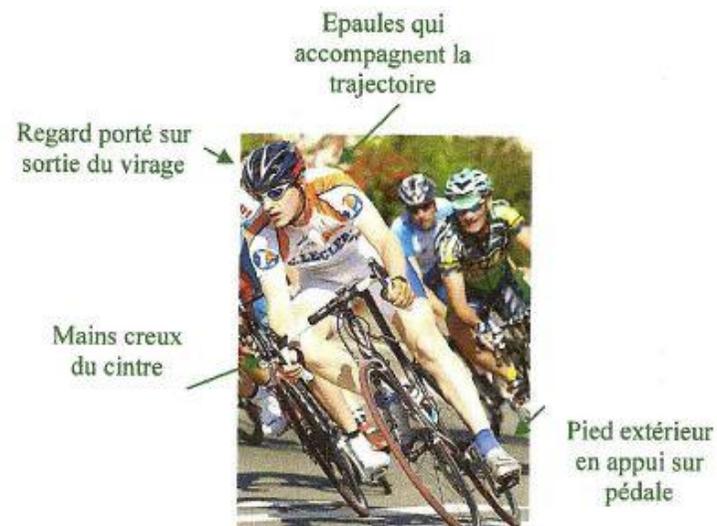
Virage

PRINCIPES

Objectif : Se fixer un objectif pour être efficace et concentré

1. Selon mes points forts, quel stratégie est possible pour moi
2. Si je ne suis pas bon grimpeur, anticiper l'abond des côtes aux avants postes pour tenter de basculer avec le groupe
3. Si je ne suis pas bon sprinter, tenter ma chance avant l'arrivée pour ne pas avoir de regrets, en choisissant le bon moment (voir « Attaquer »)
4. Si plusieurs coéquipiers sont là, essayer de se répartir les rôles selon les points forts de chacun et penser à se parler régulièrement pendant la course pour changer la tactique si fatigue ou autres incidents de course

Tactique de course



Aborder son virage en extérieur pour pouvoir ressortir plus en intérieur et relancer rapidement

PHASES

Objectif : Conserver une bonne allure et/ou se replacer

1. Je contrôle ma vitesse selon l'angle du virage
2. J'anticipe mon braquet pour pouvoir relancer rapidement
3. Je me positionne et passe mon virage (trajectoire arrondie)
4. Je relance le plus tôt possible en sprintant puis me rassois



PRINCIPES

Objectif : Obtenir le meilleur résultat en étant le plus efficace possible

1. Mains au creux du cintre
2. Braquet adapté pour pouvoir réagir rapidement en explosivité
3. Sprinter debout, en évitant de faire trop osciller le vélo et garder sa ligne
4. Dans l'idéal, prendre la roue d'un coureur qui lance son sprint et le dépasser le plus tard possible
5. Sprinter jusqu'à la ligne et « lancer » son vélo.

NB: Ne surtout pas couper son effort avant que la ligne ne soit franchie!

Sprinter

Gestion Dérailleur

LES CAS

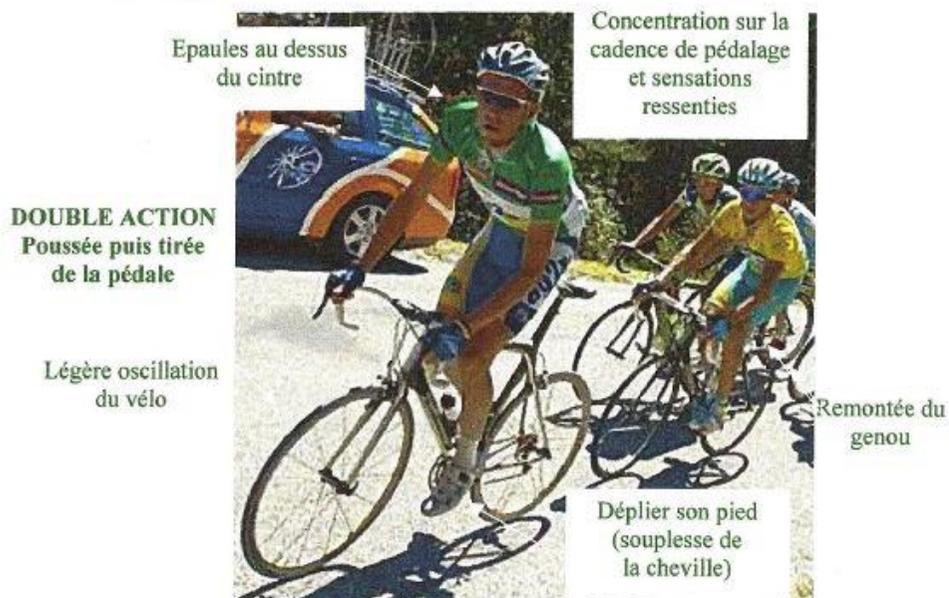
Objectif : Conserver une fréquence de pédalage régulière, adaptée au terrain et axé sur la vitesse!! (Eviter de pédaler par à coups)

1. Savoir utiliser le terrain pour s'économiser
(Ex : Accélérer lors d'une descente pour aborder la montée suivante avec un minimum de vitesse, qui me permet d'aborder le bas de la montée sans trop d'effort)
2. Remonter ou descendre les pignons 1 par 1, dès que la cadence de pédalage n'est plus adaptée (pédalage trop souple ou trop en force)
3. Anticiper les changements de rythme (abord d'un virage, relance, décélération dans le groupe, arrêt dans la circulation...)

NB : Toujours se soucier d'avoir le bon braquet, selon le terrain rencontré, votre forme, dans un souci d'économie ou de « Rendement »



Gestion côte



PHASES

1. Position aérodynamique (= prise au vent minimum)
2. Regard porté sur la trajectoires à prendre
3. Tourner les jambes (sur braquet plus important) pour activer la récupération (surtout si forte côte avant)

NB : Si je ne suis pas bon en descente, tenter de prendre le sillage d'un autre coureur plus à l'aise (ce qui m'aidera à apprendre la technique)

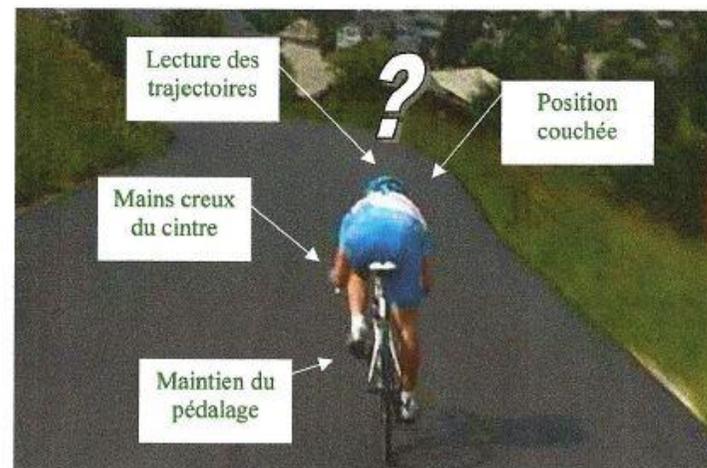
Si je suis plutôt bon, ne pas hésiter a se placer devant pour obliger les autres coureurs à me rattraper et donc faire plus d'efforts que moi!

Attention : Si sol humide, insister sur l'appui des pneus au sol et prise de virage moins « franche » que sur sol sec

PHASES

1. Si descente avant la montée, je profite de celle-ci pour arriver dans la montée avec une bonne vitesse
2. Mon objectif est de conserver une cadence de pédalage rapide et régulière
3. Je remonte les vitesses une par une, et dès que ma cadence de pédalage devient trop faible
4. J'alterne les positions Assis/Danseuse pour permettre à mes muscles de récupérer un minimum

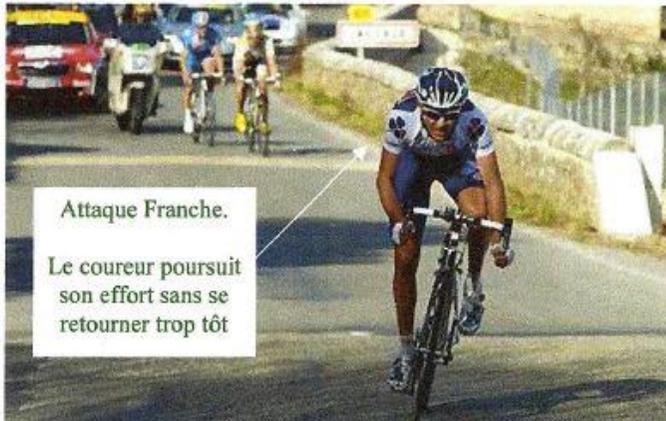
NB : Je peux descendre une vitesse quand je suis en danseuse puis remonter une vitesse lorsque je me rassois



Descente

PHASES

1. Je me place en retrait pour tenter de surprendre mes adversaires
2. Je prends de la vitesse pour pouvoir m'élancer rapidement
3. Je m'écarte du groupe en sprintant rapidement pour distancer les coureurs
4. Sans me retourner, je me rassois et roule à un rythme soutenu pour décourager mes concurrents
5. Ensuite, je fais un bilan de la situation (combien de coureurs sont avec moi? Ai-je une bonne avance? Comment s'organise le groupe derrière? Est-ce que je peux continuer à rouler à ce rythme?....)



Attaquer



PRINCIPES

Objectif : Créer un écart conséquent rapidement mais en tâchant à ce que chacun participe activement

1. Prendre des relais courts en se souciant de tourner dans le bon sens en fonction du vent
2. Donner de la voix si difficulté du groupe à s'organiser, montrer l'exemple
3. Analyser son groupe, comment chacun pédale (facilement ou déjà en difficulté), si plusieurs coureurs d'une même équipe sont présents.
4. Se ravitailler très régulièrement, surtout du fait que l'effort a du être important pour s'échapper
5. Ne pas créer d'à-coups lors de la prise de son relais (car effort en trop + énervement du groupe)
6. Anticiper son retour dans la file montante (se décaler progressivement dès que j'aperçoit la roue arrière du dernier coureur)

Organiser une échappée