



## Bulletin d'information mensuel

### *L'entraînement hors-saison est-il vraiment nécessaire ?*



*Par Pierre Albert  
Hutsebaut, entraîneur  
professionnel agréé*

Pour le bénéfice des lecteurs  
du bulletin du PEAK Centre de  
Haute Performance de  
Montréal



#### *Pleins feux sur :*

L'entraînement hors-saison p.1

Caractéristiques de la préparation  
physique générale p.2

Musculation de renforcement p.3

La flexibilité

La force

Si vous vivez dans un climat chaud toute l'année, vous en sentez moins la nécessité, quoique cette période devrait être utilisée pour réparer des faiblesses décelées. Mais ici au Québec, la question ne se pose même pas !!

Un entraînement hors-saison bien fait est sans aucun doute le passage obligé vers de futurs succès !

On dit parfois que c'est la saison morte en cyclisme, mais il ne faut pas s'y fier !

Le terme « morte saison » ne signifie pas que les températures sont de -10 degrés dehors, que les routes sont enneigées et que le vent hurle. Oui, pour bon nombre d'entre nous ceci peut être le cas, mais la vraie signification de l'entraînement hors-saison est plutôt la suivante :

'C'est une période pendant laquelle l'intensité et le volume de l'entraînement sont diminués et qui dure de 8 à 12 semaines afin de travailler sur les faiblesses décelées à la fin ou pendant la saison notamment au niveau de la force, de l'efficacité du geste, et de la forme physique générale par un entraînement approprié qui vise à renforcer les points faibles et par des exercices d'habiletés si besoin est.'

En d'autres mots, la saison morte est un temps pour travailler un tas de petits détails comme

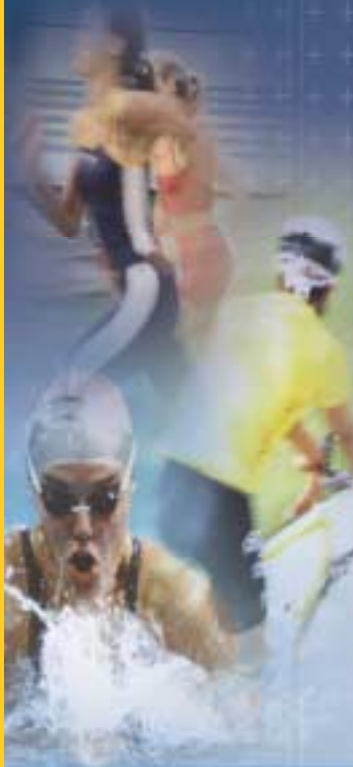
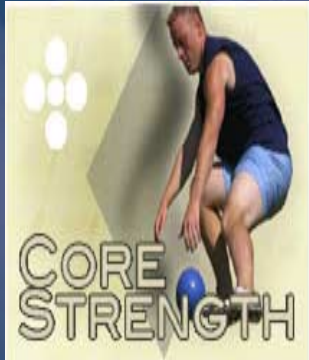
vos technique de pédalage, la vitesse de jambe, le positionnement sur le vélo, de renforcer les muscles nécessaires à une bonne posture et une bonne poussée sur la pédale, la flexibilité, ainsi que tout ce qui touche à la nutrition, et à se donner les moyens pour acquérir une force mentale à toute épreuve.

Cette force mentale, composée de techniques éprouvées et bien utilisées par les champions et les hommes d'affaire qui réussissent est souvent la partie négligée de la préparation. Et ce n'est pas avant un championnat qu'on l'apprend. C'est en hiver que ça se passe !

La saison morte n'est pas synonyme de période de facilité mais l'entraînement doit plutôt être dirigé vers des cibles bien définies! C'est en fait l'occasion de travailler aux qualités dont vous aurez besoin pour performer dans les courses plus tard dans la saison.

Le cyclisme de compétition 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 et une force naturelles.



Aujourd'hui les cyclistes pratiquent de plus en plus tôt, ils sont meilleurs spécialistes car mieux entraînés et mieux encadrés, mais en même temps, ils sont en général moins forts physiquement que les générations précédentes qui ont travaillé manuellement plus jeune.

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 harmonieux de l'individu.

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, c'est donc à éviter. Une période de transition de quelques semaines est suffisante à la fin de la saison avant de se remettre au travail pour préparer la suivante. En période hivernale une cessation totale d'activité physique ne peut être envisagée. L'athlète 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 devra être proposé en fonction de l'âge, du niveau et du temps dont on dispose en tenant compte des études, etc. Pour la compétition cycliste, le programme d'entraînement hivernal se base tout d'abord sur la condition physique générale.

### **LES CARACTERISTIQUES DE LA PREPARATION PHYSIQUE**

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'adaptation à un entraînement spécialisé. Cet entraînement de base est particulièrement important pour les jeunes coureurs, mais tous les cyclistes en bénéficient car à la fin d'une saison de 60 -80 jours de course, les qualités physiques ont diminué.

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. L'entraîneur sera à même de déceler quel genre de musculation son athlète a le plus besoin. Il peut mettre l'emphase sur l'endurance musculaire, sur le développement de la force, de la puissance ou faire de la musculation corrective au niveau de la posture.



**CAMP D'ENTRAÎNEMENT  
PEAK CENTRE  
SUR LA CÔTE D'AZUR**

**FÉVRIER-MARS 2007**

**C'EST LE TEMPS DE  
S'INSCRIRE**

**[www.europrocycling.com](http://www.europrocycling.com)**



Découvrez notre  
GO2 altitude  
pour alpiniste

Un travail de renforcement musculaire adapté, avec la méthode du circuit-training est particulièrement bien adapté pour le cycliste, car il réunit plusieurs exercices. 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 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 DE RENFORCEMENT

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, bras, hanches, abdominaux, pectoraux.*

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 ce qui se traduira par une meilleure posture sur le vélo et une meilleure résistance au stress occasionné par la position penchée.



#### FLEXIBILITÉ

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 dorsales et cervicales. Il est de l'intérêt du cycliste de parfaire la souplesse de sa colonne vertébrale en pratiquant régulièrement des exercices d'étirement et de flexibilité.

#### LA FORCE

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.



Mais n'oubliez pas...pas de bons plans sans une évaluation sérieuse de la saison passée.

## Un programme hivernal équilibré

Page 4 sur 4

### OU SOMMES NOUS SITUÉS ?

6982 Côte de Liesse  
Montréal, Qc  
H4T 1Y5

**Téléphone :**  
(514) 341-7325  
1-877-878-PEAK

**Télécopie :**  
(514) 341-2574

**Adresse électronique :**  
[info@peakcentremontreal.ca](mailto:info@peakcentremontreal.ca)

*Il faut compter dix ans  
d'entraînement intensif pour  
exceller en quoi que ce soit.*

*Herbert A. Simon,  
Prix Nobel (1916-2001)*



**Nous sommes sur le Web !**

**Adresse :**  
<http://www.peakcentremontreal.ca>



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 des performances dans des circonstances précises. Par exemple, 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. La force explosive quant à elle sera utile dans les sprints.

### *Concluons.....*

C'est dans la saison morte qu'on a le plus besoin d'un entraîneur et d'un plan bien structuré. En saison, on va toujours aller rouler et faire des efforts au gré du terrain et il en résultera toujours quelque chose. Mais en hiver, là où la motivation est faible, il est nécessaire de suivre un plan structuré établi par un entraîneur compétent.

Dans un programme équilibré, on trouvera de la musculation, des exercices de flexibilité, des entraînements grâce à des sports différents comme des sports collectifs (un grand nombre de bons cyclistes canadiens jouaient au hockey en hiver), des activités à l'extérieur (ski de fond, raquette, trekking, ..) et des activités à l'intérieur comme patinage de vitesse, home trainer, etc.

C'est le moment idéal pour les cyclistes pour découvrir les vertus d'avoir un entraîneur et un plan d'entraînement.

N'attendez plus !!

### **Du spinning différent AU PEAK CENTRE**

**SUR VOTRE PROPRE VÉLO!  
AVEC VOTRE PROPRE PAM!  
UN VRAI ENTRAÎNEMENT!**

**GROUPES DE 8 À 10  
DÉBUTANT LE 23 OCTOBRE**

**INSTRUCTEURS :**  
**\*\*\*STÉPHANE LEBEAU\*\*\***  
**CHAMPION CANADIEN SUR ROUTE  
ET PISTE**  
**\*\*\*ROBERT BRISSON\*\*\***  
**ENTRAÎNEUR NIVEAU III**  
**CHAMPION DU QUÉBEC**  
**SUR PISTE**

**20 SESSIONS POUR 250\$  
10 SESSIONS POUR 150\$**

**RÉSERVEZ VOTRE PLACE  
DÈS MAINTENANT  
AU 514-341-7325**



L'ÉQUIPE PEAK est heureuse de vous présenter deux nouveaux membres de son personnel.

MATHIEU SAUVÉ , KINÉSIOLOGUE D'EXPÉRIENCE est maintenant disponible pour parfaire les plans d'entraînement des nageurs, coureurs et des triathlètes.

SYLVIE TRUELLE, MASSOTHÉRAPEUTE RÉPUTÉE DANS LE DOMAINE SPORTIF vous propose des massages adaptés aux exigences de votre sport.

Voir les curriculums professionnels sur notre site Internet.