



Le Home-Trainer...pour quoi faire ?

Les températures baissant, les triathlètes commencent à penser à leur hibernation ! Qui dit hibernation dit piscine chauffée mais aussi Home Trainer (HT, pour les intimes, et non pas Hors Taxes).

- Mais pour quelles raisons obscures utiliser cet instrument de souffrance alors que la météo se prête plus à regarder le feu dans la cheminée ? Certes ce n'est guère la bonne température pour mettre le vélo dehors (ni le cavalier), mais est-ce suffisant pour en justifier l'utilisation ?

Le HT a de nombreuses qualités, en dehors du fait de faire quand même un peu de bruit et d'user la gomme.

Cela permet déjà de faire tourner les gambettes sans prendre froid et risquer le rhume ou pire ! Mais aussi de pouvoir travailler efficacement différentes filières qu'on nommera Force (fréq < à 60 tpm) Résistance (fréq env 90 tpm) et Vitesse (fréq >120 tpm), avec différentes séances mais aussi dans la même séance - ce n'est pas courant dans une sortie vélo - et permet d'atteindre des intensités d'effort et de rythme cardiaque peu atteintes en extérieur.

Le HT doit être perçu comme un outil utilisé pour du travail qualitatif plus que quantitatif car faire 3 heures de HT peu paraître assez rébarbatif !

Par contre, enchaîner une sortie de 2 heures (qui est réalisable même s'il fait froid ou s'il pleut) et une séance d'1 heure de HT, est beaucoup plus utile (déjà cela réchauffe !) et certainement moins monotone.

Le HT permet aussi de travailler le positionnement sur le vélo, position tri ou position cyclo, en se mettant à côté d'une glace où l'on pourra ainsi affiner les réglages ! C'est l'occasion de faire attention aux mouvements de la jambe lors du pédalage, au

placement du pied sur la pédale et de la cheville. A savoir que normalement l'angle formé par le pied et le tibia ne doit pas être le même entre une position Tri et Cyclo. On doit avoir le pied plus parallèle au sol sur une position tri ou contre la montre.

Il est aussi intéressant de changer la position de la cale sous la chaussure pour voir les sensations obtenues et ainsi de pouvoir les régler suivant l'efficacité ressentie. En effet, les cales sont souvent positionnées de façon hasardeuse par la majorité d'entre nous...

- Le froid est là, mais est-ce quand même la bonne période pour faire du HT ?

Compte tenu des éléments cités ci-dessus, on peut avoir tendance à dire que le HT peut être utilisé toute l'année (ce que de nombreux cyclistes font) mais on a bien évidemment moins envie d'en faire lorsqu'il fait 25 ou 30 degrés en extérieur; on pourra donc cantonner son utilisation du mois d'octobre à mars environ, en fonction des conditions extérieures.

Dès le mois d'octobre on peut commencer à faire une séance par semaine histoire de reprendre l'habitude de la Bête ! Les quatre mois suivants verront le HT prendre de plus en plus d'importance. Il est alors conseillé de faire deux séances par semaine, trois semblant un maximum pour permettre au corps de récupérer d'une séance à l'autre (soit de novembre à février).

Ensuite en Mars et Avril on l'utilisera en complément des sorties vélo qui prendront petit à petit le dessus. A cette période on commencera à le prendre pour des séances d'enchaînement nat-vélo ou vélo-càp. Les premiers jours de mai voient généralement le HT retourner dans le garage.

- ✓ Petit détail technique :

Prévoir de mettre une serviette sous le vélo car la sudation peut s'avérer importante !
Penser à bien boire pendant la séance et aussi après.
Faire du HT dans une pièce pas trop chauffée, voire fraîche.

Source : Roland Beaubois xtriathlon