



Musculation et vélo

Après la coupure, il est maintenant temps de reprendre l'entraînement avec la phase de Préparation Physique Générale, dont la musculation.

Beaucoup de cyclistes décident de zapper cette phase et recommencent dès novembre à rouler trois fois ou quatre fois par semaine. Si ce n'est le plaisir de rouler, cela n'a que peu d'intérêt sauf si l'on souhaite être au top en février !

L'objectif de cette phase de PPG est d'améliorer sa condition physique afin que le travail qui sera réalisé ensuite soit plus facilement assimilable par l'organisme. Pour donner un exemple, lorsque vous allez au boulot fatigué, vous faites du moins bon travail que lorsque vous êtes en pleine forme... C'est un peu pareil pour le vélo. Il faut être en bonne condition pour réaliser un bon travail spécifique.

Durant cette période, pratiquement tous les sports peuvent être réalisés. Les plus couramment pratiqués sont le footing, la natation et la musculation. C'est sur cette dernière activité que nous allons nous arrêter.

Il faut tout d'abord savoir que musculation des jambes et cyclisme sur route (ou VTT) ne sont pas des activités qui s'accordent facilement. En effet, la musculation peut assez facilement bloquer un cycliste pour plusieurs mois. Il convient donc de ne pas faire n'importe quoi et de respecter deux règles principales.

La première règle est celle du transfert. C'est la plus importante et elle doit absolument être respectée. Elle consiste à faire suivre chacune des séries de mouvements réalisés d'une petite phase de vélo, afin de transférer la puissance acquise en gestuelle cycliste. De même, les séances doivent se terminer par dix à quinze minutes de vélo.

La seconde règle consiste à réaliser des séries de mouvement de manière rapide et tonique avec des charges faibles à moyennes et un nombre de répétition important.

Concernant les mouvements à réaliser, plusieurs choses sont possibles. Je conseille cependant, pour en avoir testé les bénéfiques, de bâtir les séances autour des demis squats. Ce mouvement consiste à effectuer des flexions incomplètes (la descente s'arrête un peu avant que les cuisses soient parallèles au sol). Le dos doit rester le plus droit possible même si le buste va naturellement s'incliner vers l'avant.

➤ Voici une proposition de séance :

- échauffement de 10 minutes en vélo ou home-trainer
- appareil Leg Ext et "arrière de cuisses" en alternance, sans charges
- 4 à 6 fois (selon catégorie) l'enchaînement "demi squat/vélo" en augmentant doucement les charges au fil des séries

- retour au calme avec 15 minutes de vélo

Pour ce qui est des poids et du nombre de répétitions, je conseille de commencer à 15 fois barre à vide (10 kg) et d'augmenter les poids progressivement de 2 en 2 kg, durant et entre les séances. La durée du vélo entre les mouvements doit être d'environ 5 minutes. Après quelques semaines, il est possible de réaliser des séances (une sur deux, par exemple) avec un peu plus de poids et seulement dix répétitions. Cela peut toutefois être mal toléré par certains cyclistes.

Les séances peuvent être réalisés en salle spécialisée, mais il y a un inconvénient, à savoir que les vélos disponibles n'ont souvent pas grand-chose à voir avec un vélo classique. Aussi, il est possible de réaliser les séances chez soi en investissant dans un banc de muscu simple et en positionnant son home-traîné juste à côté. Il faudra cependant se documenter un peu afin de réaliser les mouvements correctement. La musculation ne se limite pas seulement aux jambes. Un travail du haut du corps peut être réalisé à raison d'une séance par semaine.

Durant celle-ci, la plupart des muscles supérieurs peuvent être sollicités. Je préconise des charges assez faibles et trois séries de dix répétitions par mouvement.

Des exercices de gainage (abdos et lombaires) peuvent par contre être réalisés lors de chacune des séances (haut et jambes). Ce travail un peu pénible, certes, permet souvent d'éviter des douleurs dorsales par la suite.

En parallèle à la musculation, un peu de vélo doit être réalisé durant cette période à raison de une ou deux sorties par semaine. Je conseille, si possible de placer les sorties vélo le lendemain des séances de musculation.

Auteur : Antoine Egiziano

Source : <http://www.santesportsociete.fr/index.html>