



Dossier Velo2max échauffement - Donnez du punch à votre entraînement.

**Sommaire :**

- Pourquoi s'échauffer
- Cyclo-cross et VTT
- Les longues courses
- Le CLM
- Les courses et critérium

## Pourquoi s'échauffer ?

L'échauffement est un passage obligé dans la réalisation d'une performance sportive. Plus l'épreuve à réaliser est courte et intense et plus l'échauffement est long et déterminant.

### Augmentation de la température corporelle

Un des objectifs de l'échauffement est d'augmenter la température corporelle. Cette augmentation permet en outre de favoriser l'extraction de l'oxygène. Cette hausse de la température est également favorable au processus de contraction musculaire ou encore au processus d'irrigation intra musculaire et de lubrification des articulations.

**Activer l'activité cardio respiratoire :** Un effort peu intense suffit à augmenter la température corporelle. Toutefois, cela ne suffit à démarrer un effort intense. Il est important d'activer la fréquence cardiaque à des intensités élevées. Une fréquence cardiaque élevée ne peut être atteinte que si le climat hormonal et physiologique y est favorable.

Si vous êtes un habitué de l'utilisation du cardio-fréquence-mètre,

vous avez tous connus à un moment ou l'autre cette désagréable sensation de ne pas pouvoir « monter dans les tours », un peu comme si le moteur cardiaque ne parvenait pas à s'adapter à l'effort musculaire.

**Activation neuro musculaire :** Une 3ème étape de l'échauffement consiste à mettre en action et en éveil les aptitudes neuro musculaire et proprioceptives. Cela nécessite des contractions intenses et courtes, des étirements plus ou moins longs et toniques...

**Augmentation de la concentration et de la détermination :** S'échauffer permet aussi de se concentrer sur la prestation à réaliser, d'augmenter votre détermination et votre confiance en vous. Cet aspect est très important en vue d'une épreuve courte.

Toutefois vous allez voir au travers ce petit document que selon le type de course que vous allez faire la gestion de l'échauffement est très différentes. Il est également fréquent de voir des coureurs prendre le départ d'une course sans échauffement, notamment sur les courses par étapes ou lors d'épreuve très longues.



Commandez le livre au format PDF sur :

[www.velo2max.com](http://www.velo2max.com)

**18 €**

## Échauffement d'une course VTT ou d'un cyclo-cross

Le cas du VTT est particulier car le départ est très important lorsqu'il y a beaucoup de concurrents et qu'un mauvais placement peut faire perdre du temps, des places, de la concentration... il est donc important de prendre le départ dans de bonnes dispositions. Ainsi, l'échauffement d'un CLM (**voir page 2**) convient parfaitement. Le problème est le délai d'attente un peu long sur la ligne départ qui peut réduire l'impact de l'échauffement.

Surtout, il est indispensable de reconnaître le début du parcours et de repérer les endroits où cela va poser problème (pente raide, passage étroit, terrain peu roulant...).

Si vous devez participer à une course VTT longue, il faut réduire la durée de l'échauffement pour ne pas trop entamer vos réserves de glucose. Une boisson énergétique d'attente consommée pendant l'échauffement est très recommandée.

## L'échauffement d'une épreuve très longues (plusieurs heures)

Une épreuve très longue va vous coûter très cher en dépense d'énergie, notamment en glucides dont les réserves sont limités. Il n'est donc pas conseillé de faire un échauffement trop long ou trop poussé pour préparer une épreuve marathon ou longue cyclosporatives, ou de toute façon vous aller perdre du temps dans le sas de départ.

Toutefois, il est indispensable de rouler un petit peu même si vous allez stopper 20 min avant le départ. L'objectif sera d'élever un peu la température, d'activer le métabolisme énergétique, d'évacuer un peu de stress, de tester le vélo et de vous rassurer.

Je conseil 10 à 20' allure endurance avant ce type d'épreuve en faisant varier les braquets pour une plus grande stimulation musculaire sans augmenter l'intensité.

Cet échauffement est finalement basique et minimum.

Dans le cas ou la course commencera par une côte très sélective et déterminante pour le reste de la course, il est conseillé de terminer cet échauffement le plus tard possible avant départ et de faire monter un peu la fréquence cardiaque à proximité du seuil. (85 % Fc réserve ou 90 % FC max.

## L'échauffement d'un contre la montre.

Cet échauffement est certainement le plus important de tous. La phase qui précède le départ et pendant laquelle on se prépare à l'effort totale va conditionner en grande partie toute la réussite de votre contre la montre.

Voici un exemple qui répond au 3 aspects nécessaires que sont l'augmentation de la température corporelle, l'activation cardio respiratoire et énergétique et l'activation neuro musculaire :

Échauffement :

- **Démarrer l'échauffement au moins 1 heure** avant le départ du CLM en prenant soin d'être bien habillé pour ne pas partir dans le froid ce qui ralentirait le processus d'échauffement.
- **15' allure endurance** 50 70% FC Réserve
- **1X5' en accélérant progressivement** sans se mettre à fond pour faire monter la fréquence cardiaque autour de 70 85% FC Réserve. (Position CLM)
- **5' allure endurance** 50 70% FC Réserve
- **Série de sprints court** pour réveil neuro musculaire : 5 X 5" allure maxi récup 40 50" environ.
- **1X5' en accélérant progressivement** sans se mettre à fond pour faire monter 70 85% FC Réserve. (Position CLM), puis dès la fin de ces 5 min **enchaîner 30" allure très forte, + 30" de récup + 1' allure très forte + 30" de récup + 2' allure très forte + 30" de récup + 3' allure CLM.** La Fc aura alors at-

teint au moins 90% de votre FC réserve.

- **Maintien des paramètres thermiques, bio énergétique.... 10 15'** en roulant allure endurance, maintenir la FC autour de 60% FC réserve en roulant.

Pendant l'échauffement l'utilisation d'une boisson énergétique est importante pour épargner les réserves de glucose musculaire.

Autres astuces :

- Retirer la veste et les différentes épaisseurs utilisez lors de l'échauffement progressivement à mesure que votre température augmente. Ne pas commencer l'échauffement directement en tenu légère. (sauf si température >25°)
- Utiliser un home trainer si la température extérieure n'est pas supérieure à 20°. Cela vous permet de rester près du lieu d'échauffement. Par contre, si la température de l'air ambiant est trop importante, vous accentuez le risque d'hyperthermie qui sera défavorable.

Certains utilisent des écarteurs de narines ou respirent de l'essence algérienne pour se déboucher les sinus et ainsi mieux respirer.

Cela n'apporte pas de réel gain en terme d'absorption de l'oxygène, mais contribue à renforcer la motivation et l'auto-détermination du coureur. Bref, à chacun ses petites habitudes pour renforcer le processus d'auto-détermination.

# Velo2max.com

Donnez du punch à votre entraînement

Velo2max  
10 impasse du Pailloux  
63500 ISSOIRE  
FRANCE

Téléphone : 09 77 75 30 11  
Messagerie : contact@velo2max.com

SIREN : 494122187

Directeur de Publication : Quentin Leplat

WWW.VELO2MAX.COM

## Pourquoi faire appel à nous ?

contact@velo2max.com

Velo2max c'est la garantie de travailler à des interlocuteurs professionnels, diplômés qui iront jusqu'au bout de leur contrat.

*"On trouve facilement des personnes qui proposent un plan d'entraînement, ont -ils les compétences, seront-ils toujours à votre écoute dans quelques semaines, pourront-ils vous conseiller sur tout ce qui touche à vos performances...?"*

Nous nous engageons à utiliser notre savoir faire et à vous apporter des connaissances et outils indispensables pour vous entraîner en toute sérénité. *"Nous sommes des passionnés avant d'être des commerçants et notre passion est aussi notre métier".*

En plus de nos conseils en matière d'entraînement, vous pouvez bénéficier d'avantage sur du matériels et des produits diététiques de la performance.

- Contenu d'entraînement (*progrès, prévention surentraînement, forme et santé sont nos préoccupations*)
- Produits diététiques (*endurance, santé*)
- Matériel (*rendement et sécurité*)
- Logiciel (*gestion et maîtrise*)

## Échauffement d'une course sur route.

Les besoins en terme d'échauffement pour une course ne sont pas toujours les mêmes.

Ainsi pour une course de type critérium (2 heures et moins) vous pouvez appliquer la méthode du CLM mais en réduisant la durée total d'échauffement à 40'. Il est préférable de s'échauffer sur le circuit lorsque cela est possible et ainsi de tester les relances et portions difficiles du circuit.

Pour une course plus difficile et plus longue un échauffement de 30' est suffisant avec 10' allure endurance + 10' en accélérant progressivement pour faire monter la FC autour de 85 % FC Réserve. Puis 10' de maintien avec des accélérations brèves pour l'activation neuro musculaire.

Lors des courses par étapes, il est fréquent que les coureurs suppriment la phase d'échauffement le 2ème jour et tous les jours suivants. Cette stratégie n'est pas recommandé, mais répond à plusieurs contraintes lié à l'organisation. D'une part, il y a parfois des départ fictif qui permettent de se mettre en jambe pendant quelques minutes. Et il faut aussi compter sur le besoin de repos dont les coureurs éprouvent la sensation, préférant ainsi faire l'impasse sur une véritable phase d'échauffement et se contenteront de rouler quelques minutes tranquillement.

Toutefois, si vous devez passer à l'action dès le début de l'étape parce que le circuit ou la stratégie de course l'impose il faut faire un échauffement minimum sur le même modèle que celui des courses avec 3 phases : montée en température 10', augmentation de la fréquence cardiaque et activation neuro musculaire. La durée totale peut être réduite à 20'.

Pour clore ce petit topo sur l'échauffement, ne perdons pas de vue qu'il n'y a pas une recette miracle. On connaît les besoins d'un échauffement et ses effets, mais il y a aussi une part de gestion très personnelle qu'il ne faut forcément proscrire. Des coureurs ont déjà gagnés des courses sans échauffement. Ils se connaissent très bien, ils savaient gérer leurs sensations et l'effort malgré cette absence d'échauffement.