

Votre entraînement sur home-trainer.

Amis Cyclos bonjour, c'est l'hiver, je vous propose d'aborder la pratique du home-trainer pour garder la forme pendant cette période hivernale.

La pratique du vélo est relativement facile au printemps et durant l'été puisque les journées sont longues et que la météo est généralement favorable ; mais voilà, l'hiver il fait froid, il pleut, il faudrait aller rouler !... Il est temps de sortir le home-trainer pour continuer à s'entraîner.



Question équipement :

Il est indispensable d'investir dans un home-trainer pour conserver vos acquis et poursuivre vos entraînements.

Aujourd'hui les home-trainers sont de plus en plus performants, ergonomiques et connectés.

Les home-trainers les plus basiques permettent d'utiliser son propre vélo fixé à même l'appareil. Pas besoin de modifier quoi que ce soit à vos réglages. En effet la roue arrière se fixe sur un axe, repose sur un petit rouleau qui limite le bruit et permet de modifier la résistance. Vous pouvez régler votre effort à pédaler soit par le système du rouleau entraîné soit directement en changeant de braquet ; ce qui après un temps d'adaptation devient extrêmement pratique. La roue arrière étant surélevée, il convient de glisser une petite cale pour récupérer l'horizontalité. Ce modèle basique est largement suffisant pour vous entraîner en hiver.

La gamme au-dessus, les home-trainers connectés associent les efforts ressentis avec un visuel de parcours sur écran. On peut même télécharger des programmes pré-préparés reproduisant exactement la difficulté du parcours souhaité. L'engouement actuel est la pratique de courses virtuelles en présence d'autres concurrents qu'il est possible d'affronter par écrans interposés sans quitter son salon ! ...

Question programme d'entraînement :

Après ce tour d'horizon du matériel, je vous propose quelques séances d'entraînement bien au chaud sur votre home-trainer.

Sachez qu'en termes d'énergie dépensée une heure d'home-trainer équivaut à deux heures de sorties ; mais à l'intérieur l'inconvénient essentiel de ce mode d'entraînement reste la transpiration : comme il n'y a pas de déplacement, ni de ventilation la sudation est très forte. Pensez à bien vous hydrater d'une part et à protéger le cadre du vélo des gouttes de sueur d'autre part.

Commencez doucement : vos séances doivent rester raisonnables sans être fatigantes, elles ne doivent pas engendrer de la monotonie. Vous devez les varier avec des objectifs distincts de vélocité, d'effort et d'endurance. Chacune des séances doit durer entre 30 min et 1h15, il est inutile d'aller au-delà. Ne pas oublier que chaque séance doit débuter par 15 min d'échauffement (petit plateau) et se conclure par 10 min de retour au calme.

Pour les **séances de vélocité**, on doit avoir comme objectif de tourner les jambes entre 90 et 110 tpm, soit sur le petit plateau soit sur un niveau faible de résistance au rouleau.

Pour les **séances de force**, il faut se positionner sur un grand développement et une cadence de pédalage faible (40 à 50 tpm) avec un ressenti de travail en puissance d'intensité élevée que l'on peut tenir sur 4 minutes par exemple.

Pour les **séances d'endurance**, il est préférable de s'équiper d'un cardiofréquencemètre pour travailler sur des temps longs à 70 ou 80 % de votre FC maximale. Le nombre de séries pourra être adapté à votre niveau de pratique et de votre expérience dans ce type de travail.

Conservez vos fréquences de sorties d'entraînement habituelle, la durée de vos séances entre 30 minutes et 1 heure en ciblant les différentes qualités physiques afin de travailler vos performances fondamentales de vélocité et de force. Néanmoins méfiez-vous de l'intensité sur votre home-trainer, ni trop faible, ni trop élevée.

Vous pouvez agrémenter vos séances par des entraînements spécifiques pour la montagne. Dans ce cas, il faut surélever la roue avant pour reproduire l'inclinaison du vélo sur la route. Cela aura une répercussion sur votre posture, vous allez glisser sur l'arrière de votre selle, tirer sur le cintre et pédaler un peu plus en avant ! Pour obtenir l'équivalence d'une pente à 8 % placer une cale de 8 à 9 cm sous le support de votre roue avant. L'idéal est d'utiliser le petit plateau comme en montagne. Finalement

c'est assez ludique, même si vous restez incliné sur le vélo, cela vous obligera à changer de braquets régulièrement, l'altitude en moins ! ...

Dernières consignes :

Deux choses, pensez à boire avant, pendant et après, et, pour rendre le moment le plus agréable possible, pédalez en musique, en écoutant la radio ou en regardant une vidéo,... le temps passe plus vite.

Bonne saison hivernale 2022 à tous.

Alain