



Conseil de préparation #1

La course est encore loin, mais il s'agit en ce début d'année de reprendre une activité sportive après un petit break hivernal et des repas de fêtes souvent trop copieux !

Six mois avant, il est temps de lancer la machine. Pas encore de folies en termes d'intensité physique, mais la formidable machine qu'est le corps humain a besoin de se préparer pour encaisser la semaine de course de l'Alps Epic. Il faut pour cela reprendre en douceur. **Oubliez les 5 sorties sur le vélo par semaine avec du gros dénivelé.** Car même si c'est ce qui vous attend en juillet, à cette période de l'année le corps n'est pas souvent prêt pour ce genre d'effort. Commencer de la sorte vous diminuera fortement pour la suite.

Je disais donc, **commencer en douceur.** C'est-à-dire 3 séances de sport dans la semaine, c'est pour le moment largement suffisant. Trois séances qui vous permettront de reprendre le rythme pour la suite. Pour le sport pratiqué lors de ces séances, libre à vous. Il faut avant tout que cela vous motive et que vous vous fassiez plaisir. Variez ainsi entre course à pied, natation, ski de fond ou de randonnée si vous habitez une région montagneuse. **Le but est de faire du sport.** N'hésitez donc pas à vous lancer dans une nouvelle pratique. Attention cependant à ne pas y aller trop fort. Qui dit nouveau sport dit temps d'adaptation pour se sentir à l'aise. **Soyez donc attentif afin de ne pas vous blesser.** Si le week-end vous n'avez pas de séances de prévu, profitez-en quand même pour aller en extérieur afin de par exemple prendre du bon avec une balade en famille. Toutes les choses sont bonnes afin de faire bouger son corps.

Une fois la reprise faite, vous pouvez **intégrer une séance de préparation un peu plus intense type PPG** (préparation physique général). La charge de travail sera plus élevée, mais aillez toujours à l'esprit qu'il faut commencer en douceur afin de ne pas brusquer le corps. Cette séance comportera une partie de foncier et des exercices spécifique à chaque partie du corps. Pour le foncier, le plus simple est de le travailler en course à pied dans un premier temps. En effet, suivant où vous habitez, il n'est pas simple de rouler en vélo, même en route toute l'année.



IN HAUTES
ALPES / FRANCE

YOUR EPIC EXPERIENCE.

03/09 JUILLET 2016 - 03/09TH JULY 2016

www.alpsepic.com



Pour cela, la course à pied s'y prête bien. Prévoyez donc lors de ces séances des exercices de fractionné, qui au fur et à mesure deviendront plus intense. Au début 30 secondes d'effort pour 1 minute de récupération seront suffisant. En répétant 10 fois ces durées vous habituerez au fur et à mesure votre corps au travail d'intensité. Une fois que vous vous sentirez bien, diminuer le temps de récupération pour à la fin arriver à temps d'effort égal temps de récupération. Les exercices de fractionné sont souvent pas très drôle, mais ils seront très bénéfique pour la suite. En VTT, même sur des longues distances, il y a toujours des moments où l'on accélérera le rythme. On sentira alors les bénéfices de ce dur travail. En complément des fractionnés, dans la même séance, vous pouvez intégrer des exercices types pompe, la chaise, travail des mollets. N'oubliez pas d'y ajouter aussi du gainage afin de renforcer les muscles protecteurs des articulations. Si la motivation vous manque, **proposez à des amis de vous suivre**, cela sera d'autant plus fun à plusieurs.

Tous ces conseils doivent bien sûr être adaptés par chacun suivant vos objectifs personnels. Ils vous permettront cependant d'aborder la semaine de course dans les meilleures conditions afin que vous preniez un maximum de plaisirs. Car pour nous c'est bien là l'essentiel !

Et n'oubliez pas, toute chose faite maintenant ne sera plus à prendre pour vos entraînements futurs !

Guillaume
Alps Epic Racers Relation



IN HAUTES
ALPES / FRANCE

YOUR EPIC EXPERIENCE.

03/09 JUILLET 2016 - 03/09TH JULY 2016

www.alpsepic.com