



Conseils de préparation#3

L'Alps Epic est dans tout juste 2 mois et votre entraînement bat son plein. Ce n'est pas le moment de relâcher, tous les efforts consentis vont payer le jour J.

La poursuite de votre préparation passe maintenant par du temps de pédalage. L'Alps Epic est une épreuve au format marathon où vous allez passer du temps sur la selle. Il est donc important de commencer à enchaîner les kilomètres sur le vélo. Lors de cette phase, 4 à 5 sorties en VTT par semaine sont obligatoires (oui, je sais, pas toujours facile avec le programme familial et professionnel à côté...). Ces sorties vont vous permettre de préparer vos jambes et votre mentale à enchaîner les longs efforts. Cependant, il ne suffit pas de faire du kilométrage, il faut aussi commencer à faire du dénivelé. En effet, ce dénivelé sera quasiment tous les jours supérieur à 2000 mètres tout au long de la semaine de course. Rouler 70 kilomètres sur du plat ou 70 kilomètres en montagne est un programme très différents.

Des kilomètres et du dénivelé, voilà votre programme pour le prochain mois. Cependant, il ne s'agit pas non plus de se griller, autant physiquement que moralement. Garder à l'esprit qu'une bonne gestion de l'effort est la clé pour terminer une épreuve de ce type. Cette gestion de l'effort doit aussi être là lors de la phase d'entraînement. Pour cela, en dehors des sorties VTT, essayez de limiter au maximum les autres efforts. Si toute fois vous voulez remplacer une des sorties par une sortie d'un autre sport d'endurance, ne vous gênez pas. La monotonie ne doit pas s'installer et cela fait dès fois du bien de se dégourdir les jambes ailleurs que sur le vélo. Question monotonie, essayer aussi de vous entraîner à plusieurs, comme depuis le début et si possible avec votre équipier pour l'Alps Epic. Cela sera d'autant plus ludique et motivant.

Enfin, un point à ne pas négliger non plus, le travail de la technique. Le tracé de l'Alps Epic est considéré comme technique avec un parcours de montagne. De nombreux passages demandent un bon niveau technique. Je ne dis bien sûr pas d'avoir un niveau coupe du monde, mais un bon bagage technique vous permettra de prendre du plaisir sur les plus beaux singletracks des Hautes-Alpes. De plus, une bonne aisance sur son vélo vous permettra d'économiser vos forces, alors qu'en étant trop juste techniquement, on essaiera souvent de compenser par le côté physique. Au milieu de ce bloc d'accumulation du temps de roulage, pensez également à intégrer des parcours plus techniques.



IN HAUTES
ALPES / FRANCE

YOUR EPIC EXPERIENCE.

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

www.alpsepic.com



Voilà donc ci-dessous une idée de programme basé sur 5 sorties par semaine :

1 ^{ère} sortie de la semaine	Sortie de 2-3 heures, pas de grosses difficultés, parcours ludique, garder un bon rythme de pédalage sur toute la sortie
2 ^{ème} sortie de la semaine	Sortie de 2-3 heures, dénivelé positif compris entre 1000 et 1500 mètres, rythme de pédalage régulier dans les montées
3 ^{ème} sortie de la semaine	Sortie de 3 heures minimum, privilégier un parcours technique, en montée comme en descente. Gardez en sous la pédale en descente, il serait bête de tomber et de se blesser, ce n'est pas le but de l'entraînement.
4 ^{ème} sortie de la semaine	La plus longue : au minimum 4h sur la selle. Trouver un parcours avec de longues montées et de longues descentes, le type de parcours auquel vous aurez droit pendant la semaine de course. Alternier les portions faciles et ludiques et les portions techniques. Optez pour une sortie avec un dénivelé positif supérieur à 2000
5 ^{ème} sortie de la semaine	Sortie de 2-3 heures, dénivelé aux alentours de 1000 mètres. Privilégier un bon rythme de pédalage, sans toutefois se mettre en surrégime.

Pour ce qui est de l'enchaînement de ses sortie l'idéal est de mettre la 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} sortie d'affilée afin de s'habituer à l'enchaînement des efforts. Ainsi les jours de repos seront après la 2^{ème} sortie et après la 5^{ème} sortie. Si 5 sorties sont de trop dans votre emploi du temps, je vous conseille alors de ne pas faire la 1^{ère}, qui est une mise en jambe, mais de faire les autres. Au début de chaque sortie ne négliger pas un temps d'échauffement avant de commencer à vouloir pédaler fort. Encore une fois sur une épreuve marathon il vaut mieux monter en régime au fur et à mesure des kilomètres que de partir la fleur au fusil et de craquer au bout d'une heure de vélo.

Enfin, comme je vous le dis à chaque fois, à chacun de faire usage de ces conseils suivant ses possibilités et suivant ses habitudes. Cependant ne négligez pas cette période d'accumulation qui doit durer au minimum un mois avec pourquoi pas au milieu une ou deux courses marathons (dans ce cas-là, diminuer les efforts à l'approche de l'épreuve). Alors bon entraînement et bon ride !

Guillaume
Alps Epic Racers Relation



IN HAUTES
ALPES / FRANCE

YOUR EPIC EXPERIENCE.

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

www.alpsepic.com