



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

## Conseils de préparation #1

Un peu plus de 5 mois vous séparent de la 5ème édition de l'Alps Epic. Il est donc temps de se mettre au boulot, pour être fin prêt fin juin à avaler les kms et les mètres de dénivelé positif.

Cette année nous vous proposons une approche différente de la préparation physique et de l'entraînement. Nous nous baserons sur les dernières tendances en matière d'entraînement, ce qui risque de changer un peu vos habitudes. Fini la reprise avec de faibles intensités et de la distance. Nous ferons l'inverse et en voici les raisons...

Pour simplifier, le fait d'attaquer par du long et à faible rythme, on développe l'endurance des fibres musculaires dites lentes. Et alors ce n'est pas le but me direz-vous ? Oui ! Mais le problème c'est qu'une fois ce travail effectué, elles n'encaissent plus les hausses de rythmes et donc l'organisme bascule directement sur les fibres rapides une fois le seuil de tolérance dépassé. Sachant que les fibres rapides sont très rapidement fatigables, vous ne pourrez pas tenir une intensité élevée très longtemps.

En revanche, si nous attaquons par l'intensité, l'organisme va développer la puissance des fibres rapides mais aussi des fibres lentes, et le travail d'endurance viendra par la suite. Les chercheurs se sont aperçus qu'il était plus facile pour les fibres lentes de gagner en puissance puis en endurance, que dans le sens inverse. La transformation est bien moins efficace puisque l'organisme favorisera les fibres rapides moins économiques par facilité, dès que la puissance demandée est trop élevée.

Je vous propose donc de reprendre par deux semaines sans exercices particuliers, où vous choisissez vos changements de rythme en fonction du terrain, le but est de réveiller l'organisme sans finir les sorties épuisées mais tout en ayant forcé. Comptez deux à quatre sorties en fonction de votre niveau actuel, compris entre une et deux heures pour commencer. Si vous y mettez suffisamment de rythme vous verrez que c'est largement suffisant. Ajoutez-y une ou deux séances de renforcement musculaire, qui vous permettra d'éliminer les mouvements parasites à l'effort, diminuer le risque de blessure et optimisera le transfert de puissance entre votre corps et la machine.

Il faudra ensuite attaquer les choses sérieuses, avec au moins un mois où la dominante sera le développement de la Puissance Maximale Aérobie et de la Force. L'avantage de ce type de séance est qu'elles sont parfaitement réalisables en intérieur en cette période hivernale et sur de courte durée. Une petite heure d'home-



JUNE, 26<sup>th</sup> to JULY, 1<sup>st</sup> 2020 **YOUR EPIC EXPERIENCE**



RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Ashok®

IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

Serre Chevalier Vallée  
Briançon

Puy Saint  
VINCENT

Pays des Ecrins

le QUEYRAS  
GUILLESTRE - MONT VISO

VELOVERT



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

trainer avec quelques exercices et le tour est joué. Pour un bon développement comptez une séance de PPG et deux de PMA par semaine. Il vous reste le weekend pour les sorties plaisir avec du VTT, de la Route, ou d'autre sport, le Ski de fond, Ski de Randonnée, Trail, ect... Vous pouvez pratiquer jusqu'à trois heures.

Quels exercices faire pour travailler PMA et Force ?

La PMA est la puissance maximale qu'un athlète entraîné peut maintenir environ sept minutes. L'objectif est donc de rouler à cette intensité en fractionnant les temps d'efforts pour avoir une durée totale au minimum supérieur à sept minutes. Gardez aussi les temps de récupérations égaux aux temps d'effort afin de ne pas basculer sur d'autre thème comme le lactique ou le seuil.

Pour la Force, après un bon échauffement, alternez phase de pédalage en force avec le braquet le plus dur de votre vélo à environ trente tours minutes (trois à cinq minutes) et phase de récupération en hypervélocité à environ cent tours minutes (deux à quatre minutes).

Voilà de quoi vous guider pour attaquer votre préparation pour cette magnifique aventure qui vous attend au mois de Juillet.

A vous maintenant d'adapter ces conseils à votre niveau ou contacter nous pour que l'on vous propose un plan spécifique pour votre niveau et vos disponibilités.

**Votre Epic Coach**  
**Gwenael Morra**



JUNE, 26<sup>th</sup> to JULY, 1<sup>st</sup> 2020 **YOUR EPIC EXPERIENCE**



RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Ashok®

IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

Serre Chevalier Vallée  
Briançon

Puy Saint  
VINCENT

Pays des Écrins

le QUEYRAS  
GUILLESTRE - MONT VISO

VELOVERT