



IN HAUTES  
ALPES/FRANCE

## Conseils de préparation #3

Un mois avant l'Alps Epic, certains sont déjà dans les starting Block. De notre côté nous commençons à vérifier l'état des itinéraires. La météo capricieuse ne doit pas vous décourager, en ce mois particulièrement important dans votre préparation. En effet nous rentrons dans une période dite d'affutage où il va falloir recharger les batteries pour arriver frais comme un gardon le jour J mais sans pour autant faire l'impasse sur les sorties rythmées.

Qu'est-ce que l'affutage et quels en sont les intérêts ? La période d'affutage est une période située entre une grosse période de travail et l'objectif. Elle est moins chargée en volume mais on garde de l'intensité. Durant cette période, on cherche à éliminer la fatigue physique créer pas la charge de travail précédente, mais aussi mentale. Nous ne sommes plus sur un but de développement des différentes capacités mais bien sur un phase de récupération sans pour autant perdre les effets de tout le travail réalisé préalablement. En clair, si vous vous ne vous êtes pas entraîné avant, cette période vous seras totalement inutile.

Comment procéder ? Cette période est délicate, car si vous en faites trop, vous ne serez au top de votre forme et vu ce qu'il vous attend, cela ne vous mettra pas dans les meilleures conditions pour tenir les 6 jours de course... Si vous n'en faites pas assez, vous perdrez les effets de toute votre préparation. Ne sachant pas quelle charge de travail vous avez réalisé, il nous est difficile de vous dire comment gérer ce mois-ci... Nous ne pouvons que vous donner une fourchette de travail, et c'est à vous de bien écouter votre corps, vos sensations afin de trouver le juste milieu.

Commencez par une première semaine vraiment allégée, avec une diminution d'environ 50% de votre volume d'entraînement moyen. Attention, quand on parle de Volume, on parle ici du nombre d'heure passé sur la selle ajoutée aux heures passées à faire d'autres activités physiques. Puis la semaine suivante vous pourrez réaugmenter un peu sans trop dépasser les 75%.

Pour ce qui est de l'intensité, si c n'est pas déjà le cas, il est temps de faire une ou deux courses de préparation afin de reprendre des sensations en course et vous remettre au point sur la gestion de l'effort avec les nouvelles valeurs de vos capacités physiques. Si vous partez sur des compétitions type marathon, attention car celles-ci laissent des traces donc à ne pas les enchaîner tous les week-ends jusque l'Alps Epic. L'avantage des marathons c'est qu'ils vous permettront de faire par la même occasion une sortie longue. Si en revanche vous partez sur un format Olympique, nous vous conseillons de rallonger (sur un rythme foncier) une fois la ligne franchie pour vous rapprocher le plus possible des 3 heures de vélo. Les course de cross court sont plus intenses mais moins usante que les marathons. Si vous n'avez pas l'opportunité de faire quelques courses, alors nous vous conseillons des sorties de type fartlek, un petit tirage de bourre entre copain, ou des sorties à la conquête de KOM sur Strava par exemple. Une fois encore, faites attention à ne pas trop en faire, nous n'avons pas dit



IN HAUTES  
ALPES/FRANCE

de faire la sortie a block ! Il faut simplement varier les durées d'effort et de récupération histoire de ne pas toujours faire la même chose. Variez les plaisirs.

Ajouter à ça une séance de fractionné en alternant une séance de PMA (vu dans l'article de préparation n°1) et une séance de seuil (vu dans l'article de préparation n°2). Cela vous permettra de faire des séances de rappelle et de ne pas avoir de perte en performance.

Si votre quota d'heure est atteint alors n'en faites pas plus. Si ce n'est pas le cas vous pouvez rajouter des petites séances tranquilles avec exercice de pédalage, de travail technique car de belles descentes vous attendent avec entre autres des jolies épingles. Nous sommes trop souvent confrontés à des compétiteurs qui misent tout sur leurs capacités physiques, qui roulent aussi vites que des professionnels dans les bosses mais qui perde 5min par tronçons de 15min de descente sur leurs adversaires...

Pour conclure, et nous allons nous répéter une fois de plus, cette période est cruciale pour votre préparation, ne vous sentez pas coupable de réduire vos entrainements aussi proche de l'objectif. Si vous avez été assidu jusqu'à maintenant, laissez-vous le temps de reprendre un peu de jus pour être au mieux sur la ligne de départ. Si par malheur vous n'avez vraiment pas roulé, il est de toute manière trop tard pour s'y mettre... Faites un peu de rythme mais ne faites pas trop d'heure non plus car le sur entrainement arrive encore plus vite quand on part de zéro.

Nous vous souhaitons une bonne fin de préparation et nous avons hâte de vous retrouver à nos coté sur la ligne de départ.

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