

**CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LA MARMOTTE ALPES 2023**

**FIG. 1: OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT**

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					Objectifs de l'entraînement	Raisonnement						
				1	2	3	4	5								
Nov	44	Préparation (Polarisé)	P1	1	2	3	4	5	<p>Il ne s'agit pas d'un plan, mais d'un cadre et d'un ensemble de lignes directrices. Il vous appartient de réfléchir mûrement à ce qui est le plus approprié pour vous.</p> <p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soyez régulier : visez un entraînement de 8 à 12 heures par semaine en moyenne.</li> <li>2. Développez votre endurance aérobie : augmentez progressivement votre sortie longue hebdomadaire jusqu'à 6 heures, en roulant à faible intensité (en dessous du premier seuil de lactate LT1).</li> <li>3. Développez votre capacité à brûler les graisses en modérant votre consommation de glucides et en évitant de manger pendant les 2-3 premières heures d'une longue sortie. Évitez de manger pendant toutes les sorties de moins de 2h.</li> <li>4. Travaillez la PMA</li> <li>5. Visez une répartition de l'intensité d'entraînement polarisé, entre 80/20 et 90/10.</li> <li>6. Assurez-vous de bénéficier d'une récupération adéquate. Surveillez votre FC au repos et votre HRV (variabilité de la fréquence cardiaque) pour guider votre décision concernant l'intensité.</li> <li>7. Incluez des exercices pour améliorer vos compétences techniques, par exemple en descente, en virage, etc.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préparation physique générale: 1 à 2/semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Complétez occasionnellement avec d'autres sports: footing, natation, etc.</li> </ol>	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La régularité est essentielle si vous voulez progresser.</li> <li>2. L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante que vous devez développer. Si vous roulez trop fort, vous vous fatiguerez trop pour un bénéfice minime.</li> <li>3. L'amélioration de la capacité à brûler les graisses vous permettra de conserver le glycogène dans vos muscles et de rouler plus fort pendant plus longtemps.</li> <li>4. Une PMA élevée permet de rester avec des coureurs de votre niveau pendant la première heure de la course et de rester dans un peloton dans les vallées.</li> <li>5. Il a été démontré qu'une distribution polarisée de l'intensité d'entraînement est plus efficace que les alternatives, pendant la phase de préparation.</li> <li>6. On devient plus fort pendant la récupération, PAS pendant l'entraînement. L'entraînement à haute intensité n'apporte que peu ou pas de bénéfices lorsque votre HRV est inférieur aux niveaux normaux.</li> <li>7. C'est le meilleur moment pour développer les compétences techniques.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Des exercices en salle pour améliorer le gainage ainsi que la musculature des jambes augmenteront votre performance sur le vélo.</li> <li>2. Le maintien de la souplesse est essentiel pour pédaler efficacement et éviter les blessures.</li> <li>3. Faire du footing ou de la natation de temps en temps utilise vos muscles différemment, combat l'ennui et contribue à la forme physique générale.</li> </ol>						
	45			1	2	3	4	5								
	46			1	2	3	4	5								
	47			1	2	3	4	5								
Déc	48		Préparation (Polarisé)	P2	1	2	3	4			5	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 7-8h en juin.</li> <li>2. Seuil : plusieurs efforts de 10' à 30' en I3/I4. Manger suffisamment de glucides pour la dépense énergétique.</li> <li>3. Rythme course : 2 cyclos ou sorties club/mois en mai et en juin.</li> <li>4. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine.</li> <li>5. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress</li> </ol>	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance.</li> <li>2. Des efforts au seuil pour mieux grimper</li> <li>3. Des cyclos et sorties club pour le rythme</li> <li>4. Les semaines de récupération doivent être faciles</li> <li>5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La physique générale et la souplesse restent indispensables</li> <li>2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation</li> <li>3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.</li> </ol>			
	49				1	2	3	4			5					
	50				1	2	3	4			5					
	51				1	2	3	4			5					
Jan	52			Pré-compétition (Pyramidale)	P3	1	2	3			4			5	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 7-8h en juin.</li> <li>2. Seuil : plusieurs efforts de 10' à 30' en I3/I4. Manger suffisamment de glucides pour la dépense énergétique.</li> <li>3. Rythme course : 2 cyclos ou sorties club/mois en mai et en juin.</li> <li>4. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine.</li> <li>5. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress</li> </ol>	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance.</li> <li>2. Des efforts au seuil pour mieux grimper</li> <li>3. Des cyclos et sorties club pour le rythme</li> <li>4. Les semaines de récupération doivent être faciles</li> <li>5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La physique générale et la souplesse restent indispensables</li> <li>2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation</li> <li>3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.</li> </ol>
	1					1	2	3			4			5		
	2					1	2	3			4			5		
	3					1	2	3			4			5		
Fév	4	Pré-compétition (Pyramidale)			P4	1	2	3	4	5	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 7-8h en juin.</li> <li>2. Seuil : plusieurs efforts de 10' à 30' en I3/I4. Manger suffisamment de glucides pour la dépense énergétique.</li> <li>3. Rythme course : 2 cyclos ou sorties club/mois en mai et en juin.</li> <li>4. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine.</li> <li>5. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress</li> </ol>			<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance.</li> <li>2. Des efforts au seuil pour mieux grimper</li> <li>3. Des cyclos et sorties club pour le rythme</li> <li>4. Les semaines de récupération doivent être faciles</li> <li>5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La physique générale et la souplesse restent indispensables</li> <li>2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation</li> <li>3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.</li> </ol>		
	5					1	2	3	4	5						
	6					1	2	3	4	5						
	7					1	2	3	4	5						
Mars	8		Pré-compétition (Pyramidale)		P5	1	2	3	4	5		<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 7-8h en juin.</li> <li>2. Seuil : plusieurs efforts de 10' à 30' en I3/I4. Manger suffisamment de glucides pour la dépense énergétique.</li> <li>3. Rythme course : 2 cyclos ou sorties club/mois en mai et en juin.</li> <li>4. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine.</li> <li>5. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress</li> </ol>	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance.</li> <li>2. Des efforts au seuil pour mieux grimper</li> <li>3. Des cyclos et sorties club pour le rythme</li> <li>4. Les semaines de récupération doivent être faciles</li> <li>5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La physique générale et la souplesse restent indispensables</li> <li>2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation</li> <li>3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.</li> </ol>			
	9					1	2	3	4	5						
	10					1	2	3	4	5						
	11					1	2	3	4	5						
Avr	12			Pré-compétition (Pyramidale)	PC1	1	2	3	4	5					<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 7-8h en juin.</li> <li>2. Seuil : plusieurs efforts de 10' à 30' en I3/I4. Manger suffisamment de glucides pour la dépense énergétique.</li> <li>3. Rythme course : 2 cyclos ou sorties club/mois en mai et en juin.</li> <li>4. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine.</li> <li>5. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress</li> </ol>	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance.</li> <li>2. Des efforts au seuil pour mieux grimper</li> <li>3. Des cyclos et sorties club pour le rythme</li> <li>4. Les semaines de récupération doivent être faciles</li> <li>5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La physique générale et la souplesse restent indispensables</li> <li>2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation</li> <li>3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.</li> </ol>
	13					1	2	3	4	5						
	14					1	2	3	4	5						
	15					1	2	3	4	5						
Mai	16	Pré-compétition (Pyramidale)			PC2	1	2	3	4	5	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 7-8h en juin.</li> <li>2. Seuil : plusieurs efforts de 10' à 30' en I3/I4. Manger suffisamment de glucides pour la dépense énergétique.</li> <li>3. Rythme course : 2 cyclos ou sorties club/mois en mai et en juin.</li> <li>4. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine.</li> <li>5. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress</li> </ol>			<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance.</li> <li>2. Des efforts au seuil pour mieux grimper</li> <li>3. Des cyclos et sorties club pour le rythme</li> <li>4. Les semaines de récupération doivent être faciles</li> <li>5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La physique générale et la souplesse restent indispensables</li> <li>2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation</li> <li>3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.</li> </ol>		
	17					1	2	3	4	5						
	18					1	2	3	4	5						
	19					1	2	3	4	5						
Juin	20		Compétition		PC3	1	2	3	4	5		<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 7-8h en juin.</li> <li>2. Seuil : plusieurs efforts de 10' à 30' en I3/I4. Manger suffisamment de glucides pour la dépense énergétique.</li> <li>3. Rythme course : 2 cyclos ou sorties club/mois en mai et en juin.</li> <li>4. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine.</li> <li>5. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine</li> <li>2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine</li> <li>3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress</li> </ol>	<p><b>SUR LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance.</li> <li>2. Des efforts au seuil pour mieux grimper</li> <li>3. Des cyclos et sorties club pour le rythme</li> <li>4. Les semaines de récupération doivent être faciles</li> <li>5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.</li> </ol> <p><b>HORS LE VELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La physique générale et la souplesse restent indispensables</li> <li>2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation</li> <li>3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.</li> </ol>			
	21					1	2	3	4	5						
	22					1	2	3	4	5						
	23					1	2	3	4	5						
Juin	24			Compétition	C1	1	2	3	4	5					<p>Période d'affûtage: réduire le volume par 25% 2 ou 3 semaines avant et par 50% pendant la dernière semaine.</p>	<p>Réduire la fatigue : augmenter la fraîcheur tout en maintenant la forme</p>
	25					1	2	3	4	5						

\* Votre volume d'entraînement peut être calculé en heures ou en Training Stress Score (TSS). Ici, 5 représente le maximum (ce qui pourrait être de 12-15h) et 1 représente le minimum (ce qui pourrait être 4-5h)

## CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LA MARMOTTE ALPES 2023

### FIG. 2: LES SEANCES TYPES

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					La semaine d'entraînement « type ».
				1	2	3	4	5	
Nov	44	Préparation (Polarisé)	P1	1	2	3	4	5	<p>Les entraînements sont présentés par ordre de priorité : faites d'abord les premiers. Ne faites une séance d'entraînement de haute intensité que le jour où vous vous sentez en forme et prêt (idéalement, vous devriez contrôler cela en mesurant votre RHR (Resting Heart Rate) et votre HRV (Heart Rate Variability) tôt le matin).</p> <p><b>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ (POLARISÉ 80/20 or 90/10)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Longue sortie à faible intensité, commençant à 2-3 heures et progressant à 5 heures, avec montées. Au moins pour les 2 à 3 premières heures, cette sortie devrait sembler facile.</li> <li>2. 2ème sortie à faible intensité 2-3 h, progressant à 3-4h (travail sur les faiblesses techniques)</li> <li>3. Séance d'intervalles p.e. 4 x [4'15 – 4'11] ou 8 x [1'16 – 1'11], avec augmentation progressive du nombre et de la longueur des intervalles. Échauffez-vous bien pendant au moins 15' avant.</li> <li>4. 3ème sortie à faible intensité 2-3 h</li> <li>5. Sortie de récupération 1hr</li> </ol> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sortie à faible intensité, commençant à 1-2hrs et progressant à 2-3hrs</li> <li>2. 2ème sortie à faible intensité, 1-2 h</li> <li>3. 3ème sortie à faible intensité, 1-2 h</li> </ol> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Séance en salle, surtout axé sur le gainage et les jambes. Deux fois /semaine. Faites-vous conseiller par un spécialiste.</li> <li>2. Étirements (p.e. Pilates or Yoga). Deux fois /semaine</li> </ol> <p><b>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Longue sortie à faible intensité, 5-6h, en augmentant progressivement jusqu' à 8h en une seule sortie, avec du dénivelé</li> <li>2. Intervalles au seuil p.e. 4 x 10'14 ou 3 x 15'14 ou 2 x 20'14, sur les montées pendant une sortie 2-4h. Alternatif: cyclo ou sortie club 2/mois en mai et en juin.</li> <li>3. 2ème sortie longue à faible intensité, 3-4h, jusqu'à 5-6h avec du dénivelé</li> <li>4. Sortie de récupération 1-2hrs (terrain plat)</li> </ol> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b> : Comme ci-dessus en période de préparation</p> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b></p> <p>Étirements (p.e. Pilates ou Yoga) 2/ semaine</p> <p><b>GENERAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maximisez votre sommeil en temps et en qualité; assurez-vous une nutrition de haute qualité</li> <li>2. Réduisez au minimum les voyages et le stress</li> </ol>
	45			1	2	3	4	5	
	46			1	2	3	4	5	
	47			1	2	3	4	5	
Déc	48		P2	1	2	3	4	5	
	49			1	2	3	4	5	
	50			1	2	3	4	5	
	51			1	2	3	4	5	
Jan	52		P4	1	2	3	4	5	
	1			1	2	3	4	5	
	2			1	2	3	4	5	
	3			1	2	3	4	5	
Fév	4		P4	1	2	3	4	5	
	5	1		2	3	4	5		
	6	1		2	3	4	5		
	7	1		2	3	4	5		
Mars	8	P5	1	2	3	4	5		
	9		1	2	3	4	5		
	10		1	2	3	4	5		
	11		1	2	3	4	5		
Avr	12	PC1	1	2	3	4	5		
	13		1	2	3	4	5		
	14		1	2	3	4	5		
	15		1	2	3	4	5		
Mai	16	PC2	1	2	3	4	5		
	17		1	2	3	4	5		
	18		1	2	3	4	5		
	19		1	2	3	4	5		
Juin	20	PC3	1	2	3	4	5		
	21		1	2	3	4	5		
	22		1	2	3	4	5		
	23		1	2	3	4	5		
Juin	24	Compétition	1	2	3	4	5	<p>Affûtage progressif sur deux semaines pendant lesquelles vous réduirez le volume de 50%. Prévoir d'arriver à l'Alpe d'Huez 2-3 jours en avance.</p>	
	25		1	2	3	4	5		

\* Votre volume d'entraînement peut être calculé en heures ou en Training Stress Score (TSS). Ici, 5 représente le maximum (ce qui pourrait être de 12-15h) et 1 représente le minimum (ce qui pourrait être 4-5h)