

Entraînement intérieur, mes premiers pas en EPI- par Chantale Huot

Il y a deux ans, je m'étais inscrite à des cours de spinning dans le but de me préparer pour mon tour de la Corse en vélo camping, mais il m'était la plupart du temps difficile d'ajuster un vélo à ma taille et l'horaire ne me convenait pas toujours. J'ai donc appris à rouler chez moi sur mon vélo installé sur, communément appelé un rouleau, c'est-à-dire un support d'intérieur spécialement pour vélo. Le printemps venu, au moment de la sortie des vélos, il m'est agréable d'avoir déjà apprivoisé la posture sur mon vélo, mes muscles sont déjà familiers avec les mouvements sans oublier mon endurance plus élevée.

S'entraîner seule demande de la discipline, un programme d'entraînement stimulant, précis et varié; un chronomètre et une montre cardio-fréquence permettant de constater l'amélioration cardiaque. Je m'installe devant un bon film, j'ai ma gourde d'eau dont j'y ajoute quelques fois du gatorade pour une bonne réhydratation, sans oublier ma serviette.

Mes 3-4 premières séances d'entraînement d'une heure consistent à faire du continu à faible intensité (perception de l'effort faible) avec un moulinage de 85 à 95 rpm (rotation « des pédales » par minute). Précède une période de réchauffement de 10 minutes suivi d'une période de récupération de 10 minutes aussi. Je surveille ma pulsation tout au long de ma période d'entraînement ainsi que le temps de récupération à la fin. Ces séances ont pour but de réhabiliter mon corps à la position sur mon vélo, ainsi qu'aux muscles de mes jambes aux mouvements sollicités tout en améliorant un peu mon rythme cardiaque.

J'ai lu un article dans la revue Vélo-Mag au printemps 2008 de m. Guy Thibault qui parle de l'entraînement par intervalles (EPI). Je vous l'ai joint en annexe. Depuis, je m'entraîne selon cette méthode puisqu'elle permet de miser davantage sur la qualité que sur la quantité. De cette façon, il est prouvé scientifiquement que l'on maximise l'amélioration cardiovasculaire, tout en réduisant significativement le volume d'entraînement. Les meilleurs cyclistes et triathlètes au monde font d'ailleurs plus de « rouleau » que de bitume.

Réchauffement

Je commence toujours par une période de réchauffement de moulinage continue pendant 10 minutes, suivi par mon entraînement par intervalles.

Entraînement par intervalles (EPI)

EPI veut dire une période d'effort en augmentant la résistance suivie d'une période de récupération en diminuant la résistance. Ceci pouvant se répéter deux à trois fois avec une période de repos plus longue entre chaque. Vous retrouverez un exemple dans l'article de m. Guy Thibault mentionné précédemment, ainsi que des exemples cités plus bas. Dépendamment de votre disponibilité, vous choisissez la durée de votre programme. Cette façon de

s'entraîner est très stimulante et je ne vois pas le temps passer. Je réalise ce genre d'entraînement environ 1 à 2 fois semaine séparé par une journée de repos et complété par un entraînement continu. Il est préférable, pour les débutants de procéder à un test d'évaluation cardiaque afin d'établir les cibles cardiaques variant de la zone 1(faible) à zone 5 (effort+++).

9x 60 sec	Effort	Relax	Repos
		1:00	3:00
	Effort		Relax
1	0:00	1:00	4:00
2	4:00	5:00	8:00
3	8:00	9:00	12:00
4	12:00	13:00	16:00
5	16:00	17:00	27:00

10x 90 sec	Effort	Relax	Repos
		1:30	3:00
	Effort		Relax
1	0:00	1:30	4:30
2	4:30	6:00	9:00
3	9:00	10:30	13:30
4	13:30	15:00	18:00
5	18:00	19:30	29:30

10x 2,5 min	Effort	Relax	Repos
		2:30	3:00
	Effort		Relax
1	0:00	2:30	5:30
2	5:30	8:00	11:00
3	11:00	13:30	16:30
4	16:30	19:00	22:00
5	22 :00	24 :40	34 :30

Etirements

Ne pas oublier la période d'exercices d'étirement spécifiques aux muscles sollicités soit après la séance de vélo ou le lendemain.

Suggestion de lecture

Voici un livre écrit par Guy Thibault, publié en 2009 par les Editions Vélo Québec, intitulé **Entraînement cardio, sports d'endurance et performance**, 253 p.

Bonne saison 2010!