L'ÉTAPE DU TOUR

EXPERIENCE THE TOUR DE FRANCE LEGEND

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 3 MOIS

Conçu par la Direction Technique Nationale de la FFC

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

8 JUILLET 2018 - 28e ÉDITION

ANNECY - LE GRAND-BORNAND

Un plan d'entraînement, pourquoi?

Participer à une cyclosportive constitue pour chacun, une expérience particulière.

Qu'on s'inscrive pour être **Finisher** ou pour faire un temps, l'**objectif** n'est-il pas de réussir un défi de taille? SON propre défi !

Pour tous, le moment du départ reste un moment d'émotion et de stress avant de se lancer sur ce challenge.

Mais pour profiter pleinement de cette expérience et prendre du plaisir le jour J, nous vous recommandons de **bien vous préparer.** Pour être efficace, l'entraînement doit correspondre à **un objectif visé** en tenant compte de vos ambitions et de vos qualités physiques.
Quelques principes de base : **écoute de soi, régularité, progressivité** et **récupération**.

Ce plan d'entraînement est fait pour vous accompagner et vous permettre de structurer au mieux votre préparation.

Bon courage dans votre préparation de l'Étape du Tour !

Plan d'entraînement conçu par la Direction Technique Nationale de la FFC

PARTENAIRE INSTITUTIONNEL

Fiche d'identité de l'étape du tour 2018

169km / 4 017m D+ / 4 cols

Départ : Annecy

Arrivée : Le Grand-Bornand

HC Col hors catégorie : Montée du Plateau des Glières (6km à 11,2%)

1 Cols de catégorie 1:
Col de la Croix Fry (13km à 8,5% et 2km à 9%)
Col de Romme (8,8km à 8,9%)
Col de la Colombière (7,5km à 8,5%)

8 ravitaillements

Capacités nécessaires

✓ **Endurance** pour faire 170km *(vous passerez plus de 7 heures en selle si vous roulez à 24 km/h de moyenne!).*

✓ Capacité à **doser ses efforts** pour pouvoir les répéter lors des 4 ascensions.

✓ Capacité à mobiliser les **qualités physiques nécessaires pour grimper** *(vélocité pour moins solliciter les muscles, et force pour affronter des pourcentages élevés).*

AVANT DE COMMENCER

Avant de débuter votre plan d'entraînement, voici quelques informations concernant les différents types de séances qui vous seront proposées.

	DESCRIPTION	AVRIL	MAI	JUIN
VOLUME HEBDOMADAIRE		➢ 5/7h	➢ 7/12h	➢ 10/15h
SÉANCE FONCIER	Cette séance vise à développer votre **endurance**, c'est-à-dire votre capacité à résister à la fatigue physique. Elle se fait à **allure modérée** (*aisance respiratoire, pas de douleur musculaire).*	➢ 3/4h	➢ 4/5h	➢ 5/6h
SÉANCE INTENSITÉ LONGUE	Cette séance a pour objectif de vous préparer à des **efforts longs et soutenus** comme ceux que vous devrez produire lors des montées des cols de l'Étape du Tour. *Lors des exercices proposés à l'entrainement les sensations sont : une augmentation progressive de la douleur musculaire mais supportable, une difficulté à maintenir une conversation.* *La récupération entre les répétitions est égale au temps d'effort effectué.*	➢ 2 à 6 min	➢ 5/15 min	➢ 20/30min
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE	L'Étape du Tour est avant tout une étape de montagne. Il faudra donc se préparer aux 4 cols et 4000m de dénivelé positif. Cette séance vise donc à **vous accoutumer aux efforts de grimpeur**. **L'intensité est élevée**, ne permet pas de discuter, et la douleur musculaire est importante.	**Travail de vélocité.** *Ce travail vise à développer votre **vitesse gestuelle** et votre coordination. Il vous permettra d'être plus économe et d'épargner votre capital musculaire en faisant moins appel à votre force.*	**Travail de force.** *Ce travail vise à développer votre **force musculaire.** Celle-ci vous sera indispensable pour faire face aux passages les plus raides de l'épreuve.*	**Travail de puissance.** *Il s'agit de travailler la **combinaison de la vitesse et de la force**. Cela correspond à la manière dont vous devrez rouler le jour de l'épreuve.*

M-3

Il est temps de se lancer dans une préparation régulière et rigoureuse! Ce mois d'avril doit vous permettre de prendre vos repères en préparant votre organisme aux différents types d'efforts et en vous permettant de repérer vos parcours d'entraînement.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	LES CONSEILS DU COACH!
SÉANCE FONCIER	➢ 3h	➢ 3h	➢ 3h30	➢ 4h	▪ S'**alimenter** et s'**hydrater** pendant l'effort s'apprend. Profitez de ces séances pour **tester différents produits.**
SÉANCE INTENSITE LONGUE[1]	➢ 30 min échauffement ➢ 2x2min allure soutenue Récupération = 2min ➢ Retour au calme 30min	➢ 30 min échauffement ➢ 3x2min allure soutenue Récupération = 2min ➢ Retour au calme 30min	➢ 30 min échauffement ➢ 4x2min allure soutenue Récupération = 2min ➢ Retour au calme 30min	➢ 30 min échauffement ➢ 3x3min allure soutenue Récupération = 3min ➢ Retour au calme 30min	▪ Partez à une **allure modérée** que vous pouvez éventuellement augmenter durant l'effort. ▪ Soyez **régulier** sur la durée totale de l'exercice. ▪ **Récupérez activement** (en pédalant tranquillement) entre les efforts. ▪ **Equipez-vous** pour pouvoir vous dévêtir le temps des efforts.
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE[2] *(allure soutenue / cadence de pédalage 90/100tr/min)*	➢ 1/1h30 ➢ 3 x 1 bosse de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)	➢ 1/1h30 ➢ 4 x 1 bosse de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)	➢ 1h30 ➢ 5 x 1 bosse de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)	➢ 1h30 /2h ➢ 2 x 3 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)	▪ **Utilisez un cadence mètre** pour être régulier et précis. ▪ **Profitez des descentes** pour travailler votre technique.

[1]:Possibilité de faire ces séances sur home-trainer notamment quand la météo est trop capricieuse;
[2]:Repérez les différentes difficultés avec peu de trafic dans un rayon de 30min autour de chez vous. Même si vous avez des repères dans une bosse, varier les difficultés rendra votre entraînement moins monotone.

M-2

Le volume et l'intensité des entraînements continuent à augmenter. La charge devient donc importante. Le milieu de ce mois de mai (semaine 7) sera l'occasion de lever un peu le pied avant d'attaquer la dernière phase de préparation. Cette semaine dite de « récupération » est nécessaire à l'assimilation de la charge d'entraînement des 6 semaines précédentes et la prévention de la fatigue des 7 semaines à venir.

Respecter cette phase de récupération est essentielle pour continuer à progresser jusqu'à L'Étape du Tour.

	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9	LES CONSEILS DU COACH!
SÉANCE FONCIER	➢ 4h ☐	➢ 4h ☐	➢ 2h30 ☐	➢ 4h30 ☐	➢ 5h ☐	▪ **Rouler en groupe** permet de faire passer plus facilement les séances longues.
SÉANCE INTENSITE LONGUE[1]	➢ 30 min échauffement ➢ 3x4min allure soutenue r=4min ➢ Retour au calme 30min ☐	➢ 30 min échauffement ➢ 3x4min allure soutenue r=4min ➢ Retour au calme 30min ☐	☐	➢ 30 min échauffement ➢ 8/6/4 minutes r= temps d'effort ➢ Retour au calme 30min ☐	➢ 30 min échauffement ➢ 8/6/4 minutes r= temps d'effort ➢ Retour au calme 30min ☐	▪ Ces séances sont souvent difficiles mais vous permettront de **progresser et de mieux appréhender les difficultés du jour J (gestion de l'effort).**
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE[2] *(allure soutenue / cadence de pédalage 60 tr/min)*	➢ 1h30 ➢ 3 x 1 bosse de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) ☐	➢ 2h ➢ 4 x 1 bosse de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) ☐	☐	➢ 2h ➢ 2 x 3 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) ☐	➢ 2h30 ➢ 3 x 3 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min) ☐	▪ Ne choisissez pas des pourcentages trop élevés. ▪ Entre chaque bosse, contrastez votre cadence avec une fréquence de pédalage élevée pour permettre la récupération et une **préparation aux changements de rythme**.

[1]:Possibilité de faire ces séances sur home-trainer notamment quand la météo est trop capricieuse

[2]:Repérez les différentes difficultés avec peu de trafic dans un rayon de 30min autour de chez vous. Même si vous avez des repères dans une bosse, varier rendra votre entrainement moins monotone.

M-1

Le volume d'entraînement diminue légèrement alors que l'intensité augmente. Ce sont les semaines les plus exigeantes. Veillez à bien optimiser votre récupération avec une alimentation et un sommeil adaptés.

	SEMAINE 10	SEMAINE 11	SEMAINE 12	SEMAINE 13	LES CONSEILS DU COACH!
SÉANCE FONCIER	➢ 5h	➢ 5h	➢ 4h	➢ 4h	▪ **Ne réduisez pas l'intensité d'effort en fin de sortie**! Le jour J il faudra être capable de grimper le col de Romme et la Colombière après 130 kilomètres !
SÉANCE INTENSITE LONGUE[1]	➢ 30 min échauffement ➢ 6/8/6min allure soutenue r= temps d'effort ➢ Retour au calme 30min	➢ 30 min échauffement ➢ 8/10/8min allure soutenue r= temps d'effort ➢ Retour au calme 30min	➢ 30 min échauffement ➢ 3x10 min allure soutenue r= 10 min ➢ Retour au calme 30min	➢ 30 min échauffement ➢ 3x10 min allure soutenue r= 10 min ➢ Retour au calme 30min	▪ **Essayez le matériel et équipement** que vous utiliserez lors de l'Étape du Tour. ▪ N'en faîtes pas trop, ne cherchez pas à rallonger les séances, vous aurez besoin de **fraicheur.**
SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE[2] *(allure soutenue)*	➢ 2h30 ➢ 3 x 4 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)	➢ 3h ➢ 3 x 4 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)	➢ 2h ➢ 2 x 5 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)	➢ 2h ➢ 2 x 4 bosses de plus d'un km (tps d'effort environ 4 min)	▪ **Alternez position assise / danseuse** en augmentant chaque semaine le temps passé en danseuse.

[1]:Possibilité de faire ces séances sur home-trainer notamment quand il pleut;
[2]:Repérez les différentes difficultés avec peu de trafic dans un rayon de 30min autour de chez vous. Même si vous avez des repères dans une bosse, varier rendra votre entrainement moins monotone.

CONSEILS :

- Dans l'idéal, essayez de prévoir des sorties en **altitude et des ascensions de cols** lors des séances des semaines 10 et 11.
- Entretenez et **testez votre matériel de course** sur une sortie longue;
- **Testez votre ravitaillement** liquide et solide (voir guide nutrition disponible en juin sur http://www.letapedutour.com/fr).

MAINTENANT, C'EST À VOUS DE JOUER !

Avec ce plan d'entraînement, vous savez désormais comment vous préparer au mieux pour L'Étape du Tour.

Soyez assidus, soyez persévérants, vos efforts seront récompensés à l'arrivée!

RENDEZ-VOUS À ANNECY LE 8 JUILLET !

Pour compléter votre préparation, retrouvez l'ensemble des guides d'accompagnement à l'Étape du Tour 2018 sur http://www.letapedutour.com/fr :
- Guide matériel : disponible en mai 2018
- Guide nutritionnel : disponible en juin 2018.