



tenant faire progresser les cycloportifs en optimisant leur temps d'entraînement.

C.M. : Pourquoi avoir choisi « l'angle » de la puissance ?

A.L. : L'inconvénient majeur de l'utilisation de la fréquence cardiaque (FC) comme indicateur de l'intensité de l'effort reste sa fiabilité. La FC a tendance à fluctuer en fonction de différents paramètres. La chaleur, l'altitude ou la déshydratation vont créer une augmentation du débit cardiaque tandis que le froid et la fatigue sont les causes d'une baisse de la fréquence cardiaque. A partir de là, il est difficile de suivre un programme d'entraînement puisque les séances proposées sont basées sur des zones d'intensités fluctuantes. De plus, les battements cardiaques d'un même individu peuvent varier d'un jour à l'autre, d'un mois sur l'autre. Il peut y avoir 10 à 15 pulsations d'écart entre un début de saison, où l'athlète est encore frais, et une fin de saison où la fatigue est installée. Sans parler des zones de calcul à choisir peu évidentes entre pourcentage de FC Max et FC de réserve par exemple !

Le capteur de puissance va donner une valeur directe de l'intensité. Le cycliste arrête de pédaler, la puissance est nulle, il accélère brutalement et les valeurs remontent immédiatement. La puissance exprimée a également l'avantage de ne pas varier en fonction de paramètres extérieurs. Variation de pente, de vent n'ont plus d'incidence puisqu'il suffit de respecter l'intensité souhaitée en adaptant sa vitesse. Le cycliste va ainsi pouvoir suivre et respecter les consignes d'entraînement avec facilité et exactitude. D'autre part, les données du cardio ne sont pas significatives lors d'efforts courts. En effet, la FC met un certain temps avant de refléter réellement la valeur de l'effort, il y a toujours quelques précieuses et longues secondes voire minutes de latence. Un athlète qui se connaît très bien arrivera évidemment à progresser avec un suivi et un cardio. Mais le suivi par la puissance est vraiment intéressant pour celui qui veut rentabiliser ses temps de pratique en s'entraînant bien immédiatement !

C.M. : Quels gains en watts peut espérer un cycloportif qui s'entraînait auparavant aux sensations ou au cardio uniquement ? En

combien de temps un cycloportif peut-il noter des progrès significatifs ?

A.L. : Chaque athlète va réagir différemment par rapport à un stimulus d'entraînement et cela en fonction de son âge, de ces années de pratique, de son potentiel physique etc. Progresser sera toujours possible les premières années même en ne respectant aucun principe d'entraînement. Cela sera ensuite plus dur d'exploiter tout son potentiel si on ne diversifie pas son entraînement en respectant les grands principes de progressivité au cours d'une saison. On peut espérer gagner 5% de puissance en plus au seuil (80% de PMA) par an lors d'une saison bien planifiée en sortant d'un entraînement traditionnel. Cela peut représenter 20 watts soit 3 à 5mn pour un col de 45mn suivant sa difficulté ! Faites le calcul pour un enchaînement de 3 à 4 cols. 6 mois de planification me paraissent un minimum si l'on veut préparer sérieusement un objectif.

C.M. : Pouvez-vous donner des exemples significatifs de progrès avec l'entraînement au capteur de puissance ? Les vôtres ? D'autres ?

A.L. : Je participe à la Tíme Megève depuis 6 ans sur le moyen parcours (115km-2800m de dénivelé). En 2005, je finissais 185e, puis 77e en 2006 et j'ai ensuite stagné jusqu'en 2008. Pourtant, je m'entraînais toujours entre 6 et 8h/semaine. En 2009, avec la puissance, je finis 45e pour 210 watts en moyenne, puis 29e en 2010/225 watts et enfin 16e en 2011/240 watts ! En septembre 2010, je finis 3e scratch du CLM du Ballon d'Alsace avec 324 watts en 28mn après avoir commencé en 2005 en 35mn soit 80 watts de gain estimé depuis mes débuts.

C.M. : Selon vous, quelle est la séance la plus « payante » ? On parle de la séance de Gimenez. Qu'en pensez-vous ? Voyez-vous d'autres exemples qui marchent « à tous les coups » ou bien faut-il envisager les choses au cas par cas ?

A.L. : Il est vrai que le Gimenez est très en vogue depuis qu'il est rendu réalisable correctement avec un capteur de puissance. Pouvoir réaliser cet enchaînement de 45mn en répétant 9 fois 1mn à PMA – 4mn à 70% PMA est très difficile

sans moyen de mesure même en se connaissant très bien. C'est en effet un des exercices les plus rentables s'il est réalisé correctement pour augmenter sa cylindrée et son seuil. Il reste cependant extrêmement éprouvant et ne sera à placer qu'après avoir réalisé une solide préparation en amont. Ensuite, en fonction des résultats sur l'athlète, il n'est pas l'unique moyen de faire progresser ses capacités. Une planification réussie sera forcément individualisée en fonction des possibilités, progrès et ressentis de l'athlète. Il vaut mieux envisager les exercices au cas par cas quand on travaille en fractionné. C'est aussi ce qui est intéressant avec le suivi par la puissance, il y a moyen d'objectiver rapidement les progrès en affichant les résultats concrets des sorties.

C.M. : Quelles sont les formules que vous proposez ?

A.L. : J'estime que vu le coût initial d'un capteur de puissance, on a le droit d'essayer avant de se décider. C'est pourquoi je propose des durées de locations suivant les besoins. Si un suivi personnalisé vous intéresse, je pratique des remises sur la location avec les plans d'entraînement et même une option d'achat si vous êtes convaincu de l'efficacité. Toutes les offres sont consultables sur www.cyclesetforme.fr mais par exemple il faut compter 450€ pour 6 mois de suivi avec la roue.

C.M. : Ce matériel peut sembler cher, voire être un handicap de poids sur le vélo mais comment replacer cela dans le budget global d'une ou plusieurs saisons cyclistes ? Sachant que certains mettent plusieurs centaines ou plusieurs milliers d'euros dans une paire de roues.

A.L. : En effet, il y a un petit surplus de poids à prévoir sur votre vélo du moment que vous optez pour un capteur de puissance (+250g un SRM, +220g un moyeu Powertap). Il faut savoir qu'un kilo en plus dans une montée de 7% équivaut à compenser par 4 watts en plus pour grimper à la même vitesse. Un moyeu va donc vous pénaliser de 0,75 watt alors qu'il peut en rapporter 20 par an et ce sur plusieurs années ! Le calcul est vite fait. Bien utilisé, un capteur est imbattable concernant les watts qu'il peut rapporter par rapport à son investissement de base.

