

Le carnet d'entraînement

Le cyclisme est un sport individuel, mais son apprentissage un travail d'équipe.

Bien souvent, les coureurs cyclistes ne sont pas capables de savoir quel type d'entraînement ils avaient réalisé les années précédentes.

Pas un souvenir, pas un écrit, que du vent.

Comment dans ces conditions s'affiner tous les ans, comment corriger ses erreurs, alors que l'on ne se rappelle plus de la façon dont on s'est préparé l'an passé ?

La mémoire est faillible, mais les écrits restent.

La préparation du coureur, le plan d'entraînement ne peut être construit que si l'entraîneur connaît son élève à fond.

De même, le médecin chargé du contrôle de l'entraînement ne pourra comprendre les tests qu'il aura réalisés que s'il sait de quelle façon la préparation s'est déroulée.

La seule méthode consiste à tenir un livret d'entraînement, sur lequel tout sera consigné

Ainsi, si le coureur est pris en sélection par un conseiller technique régional, national ou s'il change de club, il pourra fournir tous les renseignements indispensables à la construction d'un programme de travail.

De même il sera plus facile de chercher les raisons d'un échec, en analysant le travail effectué toute l'année.

C'est ce que l'on appelle le bilan sportif d'une saison.

Cela permet de ne pas rester dans l'échec, et de se remettre en cause. Pas de traces écrites, pas d'analyse possible.

Nous savons combien la mémoire s'envole avec les semaines !

La tenue d'un tel carnet d'entraînement doit être simple, mais tout doit y être mentionné.

Remplir son carnet jour après jour, cet effort demande quelques minutes, guère plus.

Bien sûr, ceci concerne les coureurs désireux de progresser, ceux qui ont l'ambition de réussir dans ce sport, tous les jeunes égarés dans des entraînements sans méthode.

Voici énuméré ci-dessous tout ce que l'entraîneur ou le médecin chargé du suivi du coureur doit savoir.

- A. Le pouls de repos*
- B. Le test de Ruffier Dickson*
- C. Le poids*
- D. La durée de la sortie d'entraînement, contrairement aux méthodes anciennes de préparation où l'on comptabilisait les kilomètres, on mesure désormais le temps de travail, ce qui permet le calcul de la charge de travail.*

- E. Le braquet le plus utilisé pendant la sortie*
- F. Le type d'entraînement (il s'agit de préciser le type de travail : endurance, force, puissance, endurance fondamentale, travail au seuil anaérobie)*
- G. Le mode d'entraînement (il s'agit cette fois de noter la manière dont la séance de travail a été effectuée : entraînement continu, fractionné, interval training, fartlek training.*
- H. Les impressions d'entraînement, il est important de savoir quelles étaient les sensations pendant la sortie.*
- I. Les conditions climatiques, une sortie dans le froid le vent et la pluie n'aura pas la même incidence sur la récupération qu'une sortie par un beau soleil un jour de printemps.*
- J. Le relief, il est très important de connaître le relief du terrain d'entraînement. Une sortie en côtes permet un travail de musculation avec un grand braquet ou des efforts d'intensité, à préciser.*
- K. Les résultats obtenus en compétition, doivent figurer sur le carnet d'entraînement, y compris les incidents de course (chute, crevaison, abandon) ainsi que les temps réalisés lors des contre la montre ou les entraînements sur piste, pour la vitesse, le kilomètre départ arrêté ou la poursuite.*
- L. Les modifications apportées au matériel Il est important de noter les changements, de la nouvelle paire de chaussures à la montée de la selle, tout à son importance pour comprendre par exemple les origines d'une tendinite ou une baisse de force.*
- M. Les modifications d'alimentation en course De la même façon que les changements de matériel, la modification de l'alimentation peut provoquer une perturbation majeure ou résoudre un problème épineux : un changement de boisson peut apporter des douleurs d'estomac par acidité excessive, comme un apport supplémentaire de fruits secs peut empêcher un coup de fringale habituel.*
- N. Les traitements médicaux suivis. Il est nécessaire de mentionner sur le carnet d'entraînement tous les médicaments pris, soit dans le cas d'une pathologie saisonnière ou autre, soit dans le cas d'une prescription visant à régénérer les capacités de récupération d'un coureur trop sollicité. Ces informations permettront de faire le relais entre les résultats sportifs et d'éventuels problèmes de santé.*

Si un coureur tient un tel carnet d'entraînement, il pourra s'y référer tous les ans pour reprendre ou modifier le travail de l'an passé, et donc corriger les excès ou les erreurs si faciles à faire, puisqu'il en connaît les conséquences.

D'autres informations devraient être notées sur un carnet d'entraînement.

Ce sont les résultats des tests de terrain que le sportif peut être amené à réaliser pour étudier sa progression de façon plus directe :

- La mesure de la VMA, outil essentiel, c'est le meilleur test de terrain à la disposition du sportif pour apprécier ses progrès.
- L'estimation du seuil anaérobie et de la PMA à la fin de l'échauffement, bonne indication de l'état de la musculature mise à mal par une compétition ou un entraînement précédent.
- L'amplitude aérobie, excellent reflet de la PMA.

Les éléments consignés dans le carnet d'entraînement sont de fidèles alliés pour un coureur et pour son entourage. Lorsque l'on est motivé et que l'on désire progresser pour atteindre le haut niveau, on ne doit pas se priver d'un tel outil.

Quel plaisir pour un entraîneur de lire un document exploitable,
riche d'informations, de charges de travail, de courbes
d'évolution du pouls, de la VMA...