

## Le travail de la force musculaire

Peu utilisé par la plupart des coureurs, ce travail permet un excellent complément du cycle de musculation hivernal, en utilisant l'outil habituel du cycliste : son vélo.

Nombre de jeunes coureurs souffrent d'un manque de force musculaire, et pourtant, lors de l'entraînement en groupe, chacun s'efforce d'arriver le premier en haut de chaque côte. Ceci ne présente aucun intérêt.

A l'inverse, se servir de ces côtes pour progresser et gagner en force musculaire, c'est à coup sûr une bonne façon de travailler.

Dans ce cas, ce sont les cuisses et les mollets qui travaillent. La fréquence cardiaque doit rester basse, puisque le système cardio-respiratoire n'est pas sollicité.

Le travail doit s'effectuer dans une côte suffisamment longue et présentant un pourcentage voisin de 6% à 8%.

Il s'agit d'effectuer un travail de durée progressive, au cours de cinq à six répétitions de une à cinq minutes.

La vitesse de pédalage se situe autour de 35 à 40 tours par minute, et le coureur travaille sans tirer sur le guidon.

Le braquet est variable en fonction des capacités de chacun, et sera augmenté au fur et à mesure que le cycliste constatera ses progrès.

La récupération entre deux ascensions s'effectue en vélocité. Le temps de récupération dépendra du temps d'effort.

En période de préparation spécifique, ce type d'exercice verra sa durée augmenter chaque semaine, avec au départ 5 efforts de 30 secondes.

Il faut préciser que la durée de l'effort proposé lorsque l'on monte une côte à 40 tours de pédalier par minute permet à chaque cuisse un effort de plus d'une seconde.

Cette durée suffit pour induire une activité enzymatique accrue au sein de la cellule musculaire, et l'oxydation des molécules de substrats est accrue.

Il en résulte une meilleure adaptation de la cellule musculaire, qui devient plus forte sans pour autant que le muscle n'augmente de volume.

Il semble d'autre part que pour une efficacité maximum, un muscle doit travailler dans la position qu'il prendra en course, ce qui n'est pas le cas sur un banc de musculation.

Il faut savoir que tout effort de force effectué trop vite devient un travail cardiaque, et donc un travail de puissance.

Enfin, il n'y aura jamais de traumatisme musculaire du fait de charges trop lourdes, car il est aisé de gérer son braquet afin de ne pas monter une côte en balançant les épaules.

*Tableau de progression de l'entraînement de la force sur trois mois*

<b>SEMAINE</b>	<b>DUREE DES EFFORTS</b>	<b>NOMBRE DE REPETITIONS</b>	<b>DUREE DE LA SEANCE</b>
<i>Semaine 1</i>	30 secondes	5	45 minutes
<i>Semaine 2</i>	1 minute	5	45 minutes
<i>Semaine 3</i>	1 minute 30	5	45 minutes
<i>Semaine 4</i>	2 minutes	5	45 minutes
<i>Semaine 5</i>	2 minutes 30	5	1 heure
<i>Semaine 6</i>	3 minutes	5	1 heure
<i>Semaine 7</i>	3 minutes 30	5	1 heure
<i>Semaine 8</i>	4 minutes	5	1 heure
<i>Semaine 9</i>	4 minutes 30	5	1 heure 30
<i>Semaine 10</i>	5 minutes	5	1 heure 30
<i>Semaine 11</i>	5 minutes	6	1 heure 30
<i>Semaine 12</i>	5 minutes	6	1 heure 30