

La préparation au Roc d'Azur

Te préparer tu devras

Dans quelques semaines, vous serez des milliers à prendre le départ de la course VTT la plus emblématique au monde, le Roc d'Azur. Histoire d'arriver au top pour cet incontournable, nous vous avons concocté un dossier spécial préparation, avec les conseils de la rédac, de pros et d'amateurs, le plan d'entraînement d'un préparateur professionnel et les infos sur le choix du matériel.

Par Thibault Sadargues - photos : Chris Caprin



Le départ est primordial pour ne pas se retrouver coincés dans les bouchons, dès les premiers kilomètres.



Plus roulante, la fin du parcours se fait le long de la grande bleue, sur le Sentiers des douaniers.

Stéphane Hauvette organise le premier Roc d'Azur en 1984. Ils étaient sept concurrents. Le Roc a depuis bien évolué puisqu'en 2016, ils étaient plus de 20 000 coureurs à s'élancer sur plus de vingt courses différentes depuis la Base Nature de Fréjus. Le Roc Marathon, le Roc Ruelles, le Roc Trophy, l'Enduroc, la Rando Roc électrique... Autant d'offres de parcours qui permettent de pratiquer une seule discipline, le VTT, mais à différents niveaux et dans toutes ses variantes. Il s'est donc imposé comme la grande fête de la fin de saison qui réunit, une fois n'est pas coutume, champions internationaux, coureurs amateurs et autres passionnés de matériel des quatre coins de la planète.

Le roc d'azur, une course mythique...

Le Roc d'Azur est sans doute la course à laquelle tout amateur de VTT rêve de participer. Épreuve mythique, elle se déroule chaque année dans le massif des Maures, du dimanche matin jusque tard dans l'après-midi pour les derniers. Ce sont alors plus de 5 000 passionnés répartis sur neuf vagues qui se présenteront cette année sur la ligne de départ pour en découdre avec un parcours de 57 km et de plus de 1350 mètres de dénivelé positif. Le départ de la course est lui aussi réputé. Il est notamment connu pour son large départ sur la base de plein air puis pour ses bouchons dès les premiers kilomètres. Il vaut donc mieux arriver tôt au départ ou bénéficier d'un bon dossard pour pouvoir partir dans les premières lignes.



Miniview Stéphane Millardet

Coureur amateur, 6 participations au Roc d'Azur, 350^e en 2016

VTT mag : Tu es fan du Roc d'azur,

pourtant le VTT ne fait pas partie de ta préparation ?

Stéphane :

Je fais beaucoup de route, surtout en été. Ce n'est pas la préparation la plus technique mais je travaille le foncier et la vélocité. Je fais des longues sorties de trois heures qui me permettront de tenir physiquement. Pour la vélocité, je fais des sorties d'une heure deux fois par semaine, sur une montée de neuf kilomètres, à fond. Je fais aussi une dizaine de cyclo-cross toute l'année, ce qui me permet de bien entretenir ma PMA et mon explosivité.

Partir trop léger n'est pas toujours judicieux, pourquoi ?

L'année dernière, je roulais avec des pneus light pour gagner du poids, mais c'était une erreur. J'ai crevé et perdu dix minutes. Au total, j'ai dû perdre 200 places le temps de réparer. C'est énorme et très frustrant lorsque l'on vient pour la performance. J'avais aussi investi dans des roues ultra-légères, mais sur ce type de parcours, les rayons cassent ou la roue se voile au moindre choc. J'ai donc décidé pour cette année de revenir aux bases, avec des Hutchinson Toro, en Hardskin, c'est plus lourd de 300 g, mais au moins je n'ai jamais crevé depuis que je les ai.



Miniview Ghislain Calderon

Coureur amateur, participe au Roc d'Azur et au Roc Marathon depuis 2009

VTT mag : Qu'est-ce qui rend l'épreuve

marathon si particulière pour toi ?

Olivier : Il faut mieux gérer l'effort, pendant plus longtemps que le Roc, puisque l'on a environ deux heures de course en plus. On a parfois tendance à vouloir suivre un groupe devant soi qui roule fort, mais avec un rythme trop important, on risque de vite exploser. Le parcours propose des paysages plus sauvages et plus impressionnants du fait que l'on parte plus loin et plus haut, comme dans les terres rouges. Si l'on est bien préparé et qu'on se crame pas tout de suite, on peut vraiment bien profiter du parcours et du paysage !

As-tu une préparation spécifique pour le Roc d'Azur ?

J'aime les longues distances, je participe tous les ans à de nombreux marathons, comme les raids des Chemins du Soleil, le Raid des Terres Noires, la Méditerranéenne Extrême ou encore le Raid Vauban. Je fais environ 8000 kilomètres par an, ça me permet d'être en forme pour le Roc d'Azur. Aussi, je fais le Mont Ventoux au mois de septembre pour refaire un peu de dénivelé, travailler ma force et la vélocité, et je continue de rouler à VTT dans les gorges du Gardon pour travailler mon explosivité.

Selon toi, quel équipement est idéal pour cette course ?

J'ai un S-Works Epic en 29', un tout-suspendu de 100 mm. Je pense qu'avoir de bonnes roues est nécessaire pour une course, cela facilite le rendement et la nervosité au pilotage. Je roule également avec un Maxxis Ardent Race en 2.20" à l'avant et un Crossmark en 2.10" à l'arrière, tous deux renforcés SkinWall. C'est un peu plus lourd mais cela permet de ne pas crever ou de pincer sur un terrain où il y a beaucoup de cailloux et de rochers. J'ai un tige de selle télescopique, bien utile dans les descentes techniques. Pour les outils, je prends avec moi une patte de dérailleur, un multi-outils, des colliers Rislano®, un maillon rapide de chaîne et une chambre à air.



Miniview **Olivier Mainier**

Coureur amateur, à participé à 5 Roc d'Azur et 5 Roc Marathon.

VTT mag : Quelle est ta monture pour le Marathon ?

Olivier : Je roule avec un Specialized

Stumpjumper de 29" tout-suspendu en 120 mm. Les débattements sont importants, mais il est très confortable, ce qui est plus reposant, et performant en descente. Un VTT avec moins de débattement ou semi-rigide a certes moins de pertitions mais il est plus exigeant. Le terrain est très joueur, il y a beaucoup de rochers, je pense qu'on passe mieux avec un tout-suspendu.

Quelles précautions prends-tu avant le départ ?

Je cours avec un sac à dos, dans lequel, je peux ranger une chambre à air, un dérive cahine et un multi-outils et une poche d'eau avec deux litres pour le marathon.

Comment gères-tu ton alimentation ?

Pour ce qui précède la course, j'estime que l'apport en glucides se fait trois jours avant le départ, avec des pâtes par exemple. Je prends en revanche un petit-déjeuner léger, et surtout sans rien d'artificiel. Pendant la course, j'essaie de manger dans les parties roulantes.

Je ne pars qu'avec des gels (un toutes les 30 minutes et les mêmes que ceux que j'utilise toute l'année), le liquide s'assimile plus facilement en roulant. Je prends en revanche du "solide" durant les ravitaillements.



Le conseil de préparation de **Thibault Richard** pour le Marathon :

« Il faut faire beaucoup de volume afin de pouvoir tenir sur la distance, sans toutefois négliger les séances d'intensité et le travail de la technique. Il faut plus rouler de manière générale avec des semaines de 10 à 12h lors du dernier cycle d'entraînement, où l'on intégrera 3 à 4 séances de 5 à 6h afin de préparer son organisme à ce type d'effort. Ces

séances doivent être réalisées sur des parcours vallonnés, au plus proche du tracé du Roc Marathon. Des entraînements sur route avec quelques belles bosses conviendront également. L'idée est de rouler à 75-80 % de sa FC Max en montant les bosses (2 à 7 km) à 85-90 % de notre FCM, et en cumulant un maximum d'efforts en fin d'entraînement, afin de travailler sur la fatigue et de puiser au maximum dans ses réserves.

C'est l'effet de surcompensation, qui permet à l'organisme d'être plus endurant le jour J. »



Cette année encore, les coureurs devraient faire face à un terrain sec et poussiéreux.

“ LE ROC D'AZUR EST SANS DOUTE LA COURSE À LAQUELLE TOUT AMATEUR DE VTT RÊVE DE PARTICIPER. ÉPREUVE MYTHIQUE, ELLE SE DÉROULE CHAQUE ANNÉE DANS LE MASSIF DES MAURES, DU DIMANCHE MATIN JUSQUE TARD DANS L'APRÈS-MIDI POUR LES DERNIERS. ”



Le Roc d'Azur c'est aussi quelques descentes techniques, comme le passage très connu du Fournel.



Miniview **Christophe Gutierrez**

Coureur amateur

VTT mag : Comment te prépares-tu pour le Roc d'Azur ?

Christophe : Je suis un passionné de sport et je ne viens au Roc que pour une performance sur le plan personnel, donc ma préparation se fait assez naturellement. J'essaie de faire 2 sorties par semaine, en VTT pour la vélocité et sur route pour le foncier, auxquelles j'ajoute une course à pied de 12 km et une séance de piscine de 2 km. Le côté cardio et la respiration sont également travaillés toute l'année.

Comment vis-tu ta course ?

Le Roc est une épreuve longue et cassante. Malgré un départ à fond, il faut gérer son effort en utilisant ses capacités physiques du moment sans se mettre dans le rouge tout de suite. Il faut gérer et faire attention dans les descentes, comme celle du Fournel qui est technique et où il y a beaucoup de monde. Il ne faut pas chercher à aller trop vite, car on peut facilement partir à la faute. Plus loin, il y a aussi une montée très raide, à l'arrière des villas, où je monte à mon rythme, pour essayer de ne pas avoir de crampes, garder de l'énergie et me donner à fond pour la fin du parcours.

« Si les premiers kilomètres du Roc d'Azur risquent d'être quelque peu galère pour les moins bien placés, ils auront néanmoins le temps de réaliser une belle remontée tout au long du parcours », déclare Thibault Richard, entraîneur professionnel de cyclisme. Selon lui, « la course ne comporte pas de grosses difficultés puisque les montées restent relativement courtes et ne présentent pas de dénivellés exceptionnels. » Pour Julien Absalon, le terrain reste néanmoins très exigeant. « Un pilote de bon niveau ne posera quasiment pas le pied par terre mais devra toutefois rester attentif lors des descentes, souvent très cassantes et avec des passages techniques dans la roche, parfois difficiles à passer à vélo. »

Il s'agit là d'une épreuve roulante et vallonnée, composée d'un enchaînement de plusieurs montées de 2 à 4 km avec certains passages dont la pente avoisine les 20 %, et de descentes cassantes dans la roche. La partie la plus rapide du parcours reste le final, où peuvent se créer de gros écarts. Les montées et les descentes sont plus courtes et amènent les coureurs sur le bord de mer. Ils oscilleront alors entre plage, sentiers et pistes cyclables pour sur revenir sur la Base Nature. « Il faut parfois accepter de rouler un peu moins fort, même si l'on se sent bien, car le parcours reste assez long. Si je me sens toujours bien sur la deuxième partie, alors je peux me permettre d'accélérer sur la durée. C'est sur la deuxième partie de la course que se jouent souvent les places », explique Maxime Marotte, récent champion de France de VTT. Des parties souvent venteuses où la puissance et l'endurance font la différence après 40 kilomètres d'effort. « Une belle boucle qui sera parcourue en moins de 2h30 pour les meilleurs, et sans doute un peu plus pour les amateurs ! », assure Thibault Richard.

... À laquelle, il faut se préparer

Le Roc d'Azur est réputé pour ça, c'est une course de gestion, sur le plan physique comme de la nutrition : « Il ne faut pas partir trop vite. Le parcours est assez long et on peut vite se mettre dans le rouge au départ et le payer par la suite. Pour éviter cela, il faut aussi penser à bien se ravitailler. Ça évitera une possible fringale », explique Jordan Sarrou, tenant du titre. Toujours au mois d'octobre, le Roc arrive après une longue saison et les fortes chaleurs de l'été, et il est parfois difficile de rester motivé à l'idée d'aller s'entraîner pour la dernière course de l'année.

UNE BELLE BOUCLE QUI SERA PARCOURUE EN MOINS DE 2H30 POUR LES MEILLEURS, ET SANS DOUTE UN PEU PLUS POUR LES AMATEURS !



Miniview

Thomas Dietsch

Coureur pro du Team Bulls. Champion d'Europe Marathon en 2003 et 2004, Champion de France

Marathon 2006, 2008, 2009, 2011, 2012, 2013 et 2015, vainqueur du Roc d'Azur en 2000 et 2001.

VTT mag : Qu'est ce qui différencie l'épreuve marathon du Roc d'Azur ?

Thomas : En dehors des kilomètres, le marathon est plus technique que le Roc, qui est presque devenu une autoroute. La course marathon est plus sauvage, car pratiquement personne ne vient reconnaître le parcours et les passages sont moins travaillés par les coureurs pendant la course. On trouve plus de rochers glissants, des passages ravinés, de grosses ornières... C'est un parcours technique et très vierge, l'un des plus complets de la saison, sur lequel, on peut vite être surpris.

Comment est-ce qu'on prépare l'épreuve marathon ?

Il faut plus travailler le foncier, avec des sorties de 3 ou 4 heures accompagnées de petits cols de 5 ou 10 kilomètres, histoire de pouvoir se faire mal sans se cramer non plus. Attention, le marathon c'est aussi une course de puncher, il faut aussi réaliser des sorties d'une à deux heures maximum, purement intensives, pour avoir les watts nécessaires lors de passages de grosses bosses.

Comment s'équiper pour la course marathon ?

Je pense que cela dépend du niveau du pilote, mais il ne sert à rien de venir avec un grand sac rempli d'outils et de trois ou quatre chambres à air. Une chambre à air, une cartouche à air, un dérive-chaine, et un multi-outils assez light suffisent largement. Pas de sac à dos, il apporte plus de poids au coureur et tient très chaud. L'utilisation de pneus renforcés permet aussi de moins être sujet aux crevaisons.



Miniview

Maxime Marotte

Coureur pro du Team Cannondale, Champion de France XC en 2017, Champion de France de XC Marathon en 2010,

vainqueur du Roc Marathon en 2014.

VTT mag : Comment gères-tu ta nutrition en course ?

Maxime : Il est assez compliqué de boire pendant les vingt premières minutes, on part à fond pour bien se placer. Ensuite, je bois une gorgée toutes les dix minutes. Une boisson sucrée peut compenser le manque de nourriture, ça aide l'eau à passer dans le corps et évite les crampes. Je mange à partir d'une heure de course, un gel me paraît être la meilleure solution, sinon, il y a évidemment les barres énergétiques. Il faut essayer de prendre un gel toutes les heures, mais cela dépend aussi de ce qu'on a mangé la veille. Il faut parfois se forcer à manger et ne pas attendre d'avoir faim, sinon, c'est la fringale assurée.

Quel matériel conseilles-tu pour le départ ?

J'opte pour un tout-suspendu, en 100 mm, pas plus, après il y a un poids à tirer. Un semi-rigide peut également convenir, si on connaît bien son vélo, le parcours reste assez roulant, avec des traces propres. Je conseille des pneus plutôt costauds, avec une carcasse renforcée et assez large, je roule avec des modèles en 2.25", pour le confort et le grip.

Quels sont tes conseils avant d'aborder cette course ?

Le départ est primordial, il faut partir à fond pour se placer. Les trente premières minutes sont aussi déterminantes, même s'il ne faut pas s'enflammer. Il ne faut pas se mettre dans le rouge dès le début, et se retrouver dans un état second à la moitié de la course et perdre beaucoup de temps. Le terrain est également exigeant en descente, il faut faire très attention et ne pas partir à la faute.



Départ au coude-à-coude et dans la poussière font partie des incontournables du Roc d'Azur.



Miniview

Gaëtan Steger

Coureur amateur, 181^e du Roc Marathon en 2016, 153^e du Roc d'Azur en 2016.

VTT mag : Tu cours sur le Roc du dimanche et l'épreuve marathon, quelles sont les principales différences ?

Gaëtan : Le marathon est plus long, plus difficile. Le terrain est plus technique et les montées sont plus longues que sur le Roc d'Azur. Il y a même certains obstacles et certaines descentes que je passe à pied, on a vite fait de partir à la faute, avec les nombreux rochers et autres racines. Ce n'est pas le même effort.

La gestion de la nutrition doit-elle aussi être différente ?

Pour l'épreuve marathon, je bois beaucoup plus. J'utilise une boisson spéciale longue distance. Je prends donc un sac à dos avec une poche à eau d'un litre, plus un bidon d'un demi-litre si besoin. Je prends aussi deux gels pour la course avec deux barres céréales, en cas de fringale. Je commence à manger dès la première demi-heure, pas forcément beaucoup, mais régulièrement. Il ne faut pas attendre d'avoir faim, c'est une erreur que j'ai faite l'année dernière et j'ai perdu beaucoup de temps.

Pour toi, quelle monture serait idéale sur ce type de parcours ?

Le parcours est exigeant, un tout-suspendu en 120 mm peut être intéressant. Il faut que le vélo soit rigide et nerveux certes, mais il faut aussi qu'il soit confortable sur un parcours long et dur comme celui-ci, et qu'il puisse facilement passer les différents obstacles. Pour les pneus, je pense qu'il vaut mieux privilégier des pneus renforcés, même s'ils sont plus lourds. Ils doivent être résistants aux rochers qui sont très coupants.



Miniview

Jordan Sarrou

Coureur pro du Team BH Suintour-KMC, vainqueur du Roc d'Azur en 2014 et 2016, participe depuis 2003.

VTT mag : Tu es le tenant du titre, comment prépares-tu cette course ?

Jordan : Je ne me prépare pas différemment du reste de l'année, je reste sur ma lancée, le Roc est un objectif de fin de saison. Je m'entraîne sur route avec des sorties de trois ou quatre heures pour travailler l'endurance et le foncier. Je fais aussi de longues sessions intensives de 10 à 15 minutes à fond pour travailler l'intensité. En alternant les différentes formes d'entraînement, je fais environ six sorties par semaine.

Comment gères-tu ton effort ?

Le départ est assez atypique. Il est certes large mais il faut bien partir pour être placé pour les premières difficultés. La descente du Fournel est très technique, il y a de grosses bosses où il faut faire très attention pour ne pas partir à la faute, c'est le premier passage clé du parcours. Cette course se gagne sur la gestion, on a environ 45 minutes de course de plus qu'une course classique. Il faut savoir garder un bon rythme tout le long, sans se mettre dans le rouge. La fin de la course est assez tactique, c'est très roulant, il faut bien en garder pour pouvoir en remettre.

Quelle monture conseillerais-tu aux coureurs à la recherche de la performance ?

Je préfère rouler en tout-suspendu, pour le confort. C'est discutable, un semi-rigide s'en sortira mieux dans les parties roullantes. J'opterais pour un 110 mm à l'avant et un 80 mm à l'arrière, il n'est pas nécessaire d'avoir plus en cross-country. Il faut que le vélo soit roulant, qu'il est du répondant et surtout qu'il soit joueur dans les parties techniques.



Miniview

Julien Absalon

Coureur pro team BMC, 2 fois Champion Olympique, 5 fois Champion du Monde de XC, 5 fois Champion d'Europe de XC, 14 fois Champion de France de XC.

VTT mag : Tu connais très bien le parcours, qu'est-ce qui fait la spécificité de l'épreuve marathon ?

Julien : Le début et la fin du parcours sont très roulants. Mais la partie la plus intéressante est dans les massifs, derrière Rocquebrune, où il y a beaucoup de single et de monotraces très sauvages. Évidemment, le marathon est plus long et plus technique. L'organisation sait que ceux qui s'engagent sur cette course ont un certain bagage physique et technique, donc la course est plus engagée.

L'alimentation fait partie de la course, que conseilles-tu ?

L'alimentation est indispensable et obligatoire pour l'épreuve marathon. Elle l'est un peu moins pour le Roc d'Azur. Pour celui-ci, je pense qu'un ou deux gels si besoin suffisent. Pour les 86 kilomètres, il vaut mieux prendre des barres de céréales, avec toujours quelques gels, à prendre toutes les 30-45 minutes. Mais le plus important, c'est l'hydratation. Je pars toujours avec une boisson énergétique adaptée à l'effort. J'essaie de boire régulièrement, environ toutes les dix minutes. Il ne faut surtout pas partir le jour de la course avec une boisson ou des gels choisis au hasard, il faut les avoir testés plusieurs fois pendant l'entraînement, pour être sûr de bien les digérer. Il faut également bien manger le soir avant la course et le matin, trois heures avant la course, prendre un petit-déjeuner habituel et léger qui sera facile à digérer, comme des céréales.



Le col du Bougnon est l'un des passages clés de cette course. Il faut gérer son effort pour ne pas se mettre dans le rouge.

Pour Christophe Gutierrez, coureur amateur originaire du Gard, le mois de juillet est souvent synonyme de baisse d'entraînement. « Avec les grosses chaleurs de l'été, j'ai une petite baisse d'activité physique. Je reprends un entraînement spécifique pour le Roc d'Azur à partir du mois de septembre », affirme-t-il. Justement, avec un terrain sec, à la fois dur, rocailleux et sablonneux et un parcours long et ponctué par de nombreuses bosses, il vaut mieux arriver en forme, si l'on veut tenir le rythme et la distance. Un travail en amont est donc nécessaire si l'on ne veut pas exploser en plein milieu du parcours. « Je travaille ma PMA pour garder la forme, les montées sont assez longues, de dix à quinze minutes. Je fais donc beaucoup de route, pour travailler le foncier et être capable d'en remettre sur la fin de la course qui est très roulante », déclare Maxime Marotte.

La question de la préparation matérielle est elle aussi importante. Évidemment, chaque coureur à un niveau et un objectif de course différent. Ceux qui viennent pour réaliser une performance choisiront sûrement de partir légers, avec un bidon, une chambre à air et une cartouche Co2 si besoin. La monture sera elle aussi particulière. Pour Julien Absalon : « Je pense que le mieux adapté pour cette course reste le tout-suspendu, car il apporte plus de grip sur un terrain sec comme celui-ci. 110 mm à l'avant et 100 mm sont largement suffisants, il faut que le vélo reste léger, roulant et performant si l'on recherche un résultat. » Si l'on souhaite privilégier le plaisir à la performance pure, les débâtements peuvent évoluer : « Tout dépend de ce que l'on recherche. Si l'on veut plus se faire plaisir en descente, on peut aussi faire

la course avec un 120 mm », ajoute le double champion olympique. De la même manière, celui qui roulera à son rythme pourra favoriser le sac à dos, avec une plus grande poche à eau et des outils de réparation, comme des pattes de dérailleur ou un dérive-chaîne, par exemple. En revanche, les pneus de grosses carcasses et renforcés sont recommandés par la majorité des coureurs. « Je pense que le mieux est de rouler sur une carcasse renforcée, il y a beaucoup de cailloux et de rochers coupants. Des pneus en 2.2" sont intéressants sur ce terrain, ils ont à la fois un bon grip et un bon rendement », témoigne Jordan Sarrou.

L'autre épreuve reine

Plus long, le Roc Marathon propose un parcours de 86 km pour 2300 mètres de dénivelé positif. Son tracé ne comporte pas de grosses difficultés, par contre, il intègre des montées plus longues que le Roc d'Azur, et des descentes toujours aussi cassantes : « Je trouve l'épreuve marathon plus sympa, on emprunte des sentiers peu utilisés et sauvages, car ils sont assez loin, comme le Canyon vers Roquebrune. Le parcours est intéressant et très complet. Il y a également moins de monde sur la course, ce qui permet de plus profiter du paysage », déclare Maxime Marotte, vainqueur de l'épreuve en 2014. Pour Thomas Dietsch, spécialiste de la discipline : « c'est une course d'usure où il faut gérer ses efforts et essayer de rester à rester à environ 20 % de sa pulsation maximale si l'on ne veut pas « exploser » en plein vol. » ■



Miniview David Toussaint

Participe au Roc d'Azur depuis 2007

VTT mag : Tu es un participant un peu

particulier...

David : Avant de faire du VTT, je faisais de l'haltérophilie à haut niveau. En commençant le vélo, j'avais donc de la puissance mais très peu d'endurance, ce qui était problématique dans les cols. Je suis devenu un compétiteur, je voulais voir quel niveau je pouvais atteindre en connaissant mes caractéristiques. Je viens du Val-d'Oise, les terrains en Ile-de-France sont assez vallonnés, et nous ne sommes pas habitués aux longues côtes de 20 minutes, comme on en trouve au Roc. Les descentes rapides et techniques ont aussi été surprenantes, lors de ma première participation. J'ai donc dû m'entraîner avec de longues sorties pour travailler mon endurance et trouver un bon rythme. J'ai progressé petit à petit.

Comment anticipes-tu ton départ ?

Je suis sur la première vague où ça roule très fort. Je pars à bloc, et si je perds du temps à cause des bouchons, c'est frustrant, la course a moins d'intérêt. Je cherche donc à attraper une roue qui roule très fort jusqu'à la première bosse, ce qui me permet de passer ceux qui n'ont pas le rythme. Ensuite, c'est de la gestion, et cela s'apprend au fil des années. J'essaie de ne jamais me mettre dans le rouge, sinon il est difficile de tenir toute la course.

Thibault Richard

Entraîneur professionnel depuis 2007, Thibault Richard s'occupe de la préparation de cyclistes de tous niveaux. Il propose des programmes d'entraînement et un accompagnement sur-mesure, selon les capacités, objectifs et disponibilités de chacun.



La préparation au Roc d'Azur

L'entraînement physique

Nous voilà au mois d'août, et il n'est pas trop tard pour commencer un plan d'entraînement spécifique pour arriver en pleine forme au départ du Roc d'Azur. Thibault Richard, entraîneur professionnel de cyclisme, vous propose un programme d'entraînement très complet pour la course de VTT la plus populaire du monde.

Par Thibault Richard

Pour prendre le départ de la célèbre course du Roc d'Azur au top de votre forme physique, Thibault Richard vous propose un plan d'entraînement sur 8 semaines, soit à partir du 13 août, et qui s'organise de la manière suivante :

- > Les semaines 33 à 35 seront consacrées au **Premier Cycle** (de 3 semaines) dédié à un travail de force et de vélocité, couplé à des entraînements au seuil.
- > La semaine 36 permettra la récupération pour assimiler ce premier cycle d'entraînement.
- > Le **Deuxième Cycle**, qui se déroulera des semaines 37 à 39, est basé sur des séances de PMA, de la technique, ainsi que des entraînements plus longs en endurance critique.
- > Pour terminer, la semaine 40, juste avant le Roc d'Azur, sera consacrée à la récupération afin d'arriver avec de la fraîcheur le jour J.

► PREMIER cycle : Force et vélocité pour commencer

Semaine 33 à 35. Durée : 3 semaines

Les trois premières semaines de cette préparation pour le Roc d'Azur doivent, en premier lieu, vous permettre de travailler **les qualités essentielles en VTT que sont la force et la vélocité**. Pour bien faire, ces deux aptitudes doivent faire l'objet d'un entraînement distinct, afin d'engendrer au final un gain de puissance. On en revient ainsi toujours à la bonne vieille formule : **« Puissance = Force x Vitesse »**. Cette dernière valeur étant ici assimilée à la vitesse de pédalage.

Les séances de force devront être réalisées en montée avec de gros développements, afin de tourner les jambes à une cadence de pédalage de l'ordre de 40 tours par minute. L'idéal sera ici **d'alterner les positions assise et en danseuse**, de préférence sur route afin de maintenir une fluidité de pédalage optimale. Le haut du corps restera gainé afin de concentrer le travail sur les membres inférieurs. On pourra par exemple effectuer

2 séries de 5 fois 2 minutes d'effort en intégrant 10 secondes debout sur les pédales de 50 sec. à 1' et de 1'50" à 2'. Le temps de récupération entre les répétitions sera égal au temps d'effort, et on coupera une dizaine de minutes entre les séries.

Les entraînements en vélocité seront eux réalisés au seuil pour une efficacité maximale, soit à 92-95 % de votre FC Max ou 75-80 % de votre PMA. Avant de vous lancer dans ce type de séance il peut être intéressant **d'évaluer vos capacités de vitesse de pédalage**. Pour cela réalisez une ascension sur route (pente > 8 %) au seuil en essayant de maintenir une cadence de pédalage de 90 tr/mn. Si vous n'arrivez pas à tenir 5 minutes à cette fréquence, c'est que vous manquez clairement de vélocité, il sera alors nécessaire de travailler cette qualité deux fois par semaine. Les séances seront réalisées lors de montées sur route en alternant effort à vitesse de pédalage élevée et récupération.

Enfin, **des sorties plus longues où l'on intégrera quelques intensités au seuil sur le plat seront également les bienvenues** afin d'améliorer votre endurance tout en travaillant la puissance.

Ce premier cycle de préparation pour le Roc d'Azur sera suivi d'une semaine de récupération (semaine 36) pendant laquelle, les entraînements seront allégés. On pourra ainsi réaliser quelques

intensités au seuil et en vélocité sans toutefois trop insister, car l'objectif sera de retrouver de la fraîcheur pour aborder le prochain cycle d'entraînement dans les meilleures conditions.

Exemple de semaine d'entraînement «Roc d'Azur» Premier cycle

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
LUNDI	Repos	
MARDI	Force (route)	30' d'échauffement progressif puis 2 séries de 5x2' à 40 tours/min (50'' assis + 10'' danseuse + 50'' assis + 10'' danseuse), récup : 2' entre les répétitions et 10' entre les séries
MERCREDI	Vélocité-Seuil (route)	30' d'échauffement progressif puis 2 x (2' seuil à 90 tr/mn + 1' récup à 70 tr/mn + 3' seuil à 85 tr/mn + 1' récup à 70 tr/mn + 4' seuil à 80 tr/mn + 1' récup à 70 tr/mn + 3' seuil à 85 tr/mn + 1' récup à 70 tr/mn + 2' seuil à 90 tr/mn) sur une pente > 8 %, Récup entre les séries : 10'
JEUDI	Repos	
VENDREDI	Force (route)	30' d'échauffement progressif puis (2' à 35 tr/mn + 2' récup + 3' à 40 tr/mn + 3' récup + 4' à 45 tr/mn + 4' récup + 3' à 40 tr/mn + 3' récup + 2' à 35 tr/mn) + 10' à 100 tr/mn sur le plat
SAMEDI	Repos	
DIMANCHE	Puissance-Seuil (route)	2h30 sur terrain vallonné à 75-85 % FC Max en intégrant 4 x 6' à 92-95 % FC Max en faux-plat montant à 90 tr/mn, récup : 5'

► DEUXIÈME cycle : La puissance, toujours la puissance !

Semaine 37 à 39

Durée : 3 semaines

Les entraînements en force et en vélocité réalisés le mois dernier doivent maintenant porter leurs fruits et se traduire par un gain de puissance. Cette puissance, il va encore falloir l'optimiser lors des prochaines semaines. En effet, le parcours plutôt roulant, proposé au Roc d'Azur nécessite de pouvoir **rouler vite et avec du braquet** dans de nombreux secteurs.

Pour cela rien de tel que des **séances de fractionné à PMA** (Puissance Maximale Aérobie). **Votre PMA correspond à la puissance maximale que vous pouvez maintenir pendant environ 5 minutes.**

Cette valeur peut être améliorée en réalisant à plusieurs reprises des efforts à cette même intensité mais pendant de plus courte durée. Sur le terrain, cela se traduit par des séances qui seront par exemple composées de 3 séries de 6 x (1 mn d'effort + 1 mn de récup), ou 3 séries de 12 x (30 sec d'effort + 15 sec de récup), ou encore 3 x (30 sec d'effort + 30 sec de récup

+ 1 mn d'effort + 1 mn de récup + 1 mn 30 sec d'effort + 1 mn 30 sec de récup + 1 mn d'effort + 1 mn de récup + 30 sec d'effort + 30 sec de récup)... Ce type d'entraînement permet de réaliser 3 à 4 fois le temps limite d'effort que l'on peut maintenir en continu à sa PMA, ce qui s'avère très intéressant en termes de charge de travail.

Mais comment savoir si l'on s'entraîne à la bonne intensité ?

Il est vrai qu'à moins de disposer d'un capteur de puissance, l'intensité de l'effort est difficilement mesurable. **L'utilisation du cardiofréquencemètre** est à éviter car, en théorie, il faudrait se rapprocher de 100 % de sa fréquence cardiaque maximale pour espérer s'entraîner dans la bonne zone, ce qui s'avère quasiment impossible du fait que les battements du cœur mettent plusieurs dizaines de secondes avant de refléter la réalité de l'effort. De plus, votre fréquence cardiaque maximale n'est jamais constante et va fluctuer de quelques pulsations d'un jour à l'autre. Je vous conseille donc de laisser le cardio de côté et de vous pencher plutôt sur le contenu de vos séances. Il est effectivement possible

de réaliser des entraînements ciblés sans forcément utiliser d'outils de mesure. En ce qui concerne le travail à PMA, **contentez-vous de réaliser 2 à 3 séries d'exercices pour des temps d'effort n'excédant pas 2 minutes par répétition.** La durée totale d'effort (cumul des répétitions) évoluera de 15 à 25 minutes en fonction de votre niveau de forme. Les temps de récupération seront quant à eux égaux et jusqu'à 2 fois plus courts que vos temps d'effort entre les répétitions et varieront de 3 à 10 minutes entre les séries. À partir de là et en gérant vos efforts tout au long de la séance, **vous devriez réaliser instinctivement des intensités comprises entre 95 et 105 % de votre PMA.**

Maintenir ses facultés d'endurance

Troisième et dernier axe de travail de ce cycle de préparation au Roc d'Azur, **l'endurance devra faire l'objet d'une séance hebdomadaire.** L'objectif sera de réaliser des entraînements de **3 à 4 heures en augmentant progressivement l'intensité** tout au long de la séance.

Exemple de semaine d'entraînement «Roc d'Azur» Deuxième cycle

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
LUNDI	Repos	
MARDI	PMA (route)	30' d'échauffement progressif puis 3 séries de 6 x (1' effort + 1' récup), Récup entre les séries : 5', réaliser 1 série en faux-plat montant à 90 tr/mn et 2 séries en montée à 80 tr/mn
MERCREDI	Technique (VTT)	1h30 à 2h d'entraînement spécifique en descente rocailleuse + 4 à 5 sprints répartis sur la séance
JEUDI	Repos	
VENDREDI	PMA (route)	30' d'échauffement progressif puis 3 séries de 12 x (30" effort + 15" récup) dans une montée > 6 %, Récup entre les séries : 10', rester assis pendant l'effort
SAMEDI	Repos	
DIMANCHE	Endurance critique (VTT)	3h30 à 70-80 % FC Max, terrain vallonné, monter les bosses à 85-90 % FC max lors des 2 premières heures puis à 90-95 % FC Max dans la dernière heure, toujours en souplesse (80 tr/mn) + 5 à 6 sprints répartis sur la séance

Le Roc Marathon, une course différente :

En termes de préparation, il faudra donc faire beaucoup plus de volume afin de pouvoir tenir sur la distance, sans toutefois négliger les séances d'intensité et le travail de la technique. Rouler plus de manière générale avec idéalement des semaines de 10 à 12h lors du dernier cycle d'entraînement, où l'on intégrera 3 à 4 séances de 5 à 6h afin de préparer son organisme à ce type d'effort. Idéalement ces séances seront réalisées

sur des parcours vallonnés, au plus proche du tracé du Roc Marathon, toutefois des entraînements sur route avec quelques belles bosses conviendront également. L'idée est de rouler à 75-80 % de sa FC Max en montant les bosses (2 à 7 km) à 85-90 % FCM, et en cumulant un maximum d'efforts en fin d'entraînement afin de travailler sur la fatigue et de puiser au maximum dans ses réserves afin de jouer sur l'effet de surcompensation, qui permettra à votre organisme d'être plus endurant le jour J.



► Une semaine d'affutage pour finir

Suite à ces trois dernières semaines de préparation spécifique, les 6 derniers jours avant le Roc d'Azur seront consacrés à la récupération.

Au programme, deux à trois séances d'1h30 à 2h à intensité modérée composées de quelques sprints et accélérations suffiront à maintenir l'organisme sous pression. Vous serez alors bel et bien prêt à vous élancer pour 57 kilomètres de pur bonheur !

Semaine type de récupération avant le «Roc d'Azur»

Jour	Type d'entraînement	Description de la séance
LUNDI	Repos	
MARDI	Récupération active (VTT)	1h30 à 65-75 % FC Max sur terrain vallonné, intégrer 5 sprints sur 20 tours de manivelles, bien tourner les jambes
MERCREDI	Repos	
JEUDI	IT courts (VTT)	2h à 70-80 % FC Max en intégrant 2 séries de 8 fois (30" à bloc + 30" récup) sur terrain vallonné, Récup : 5'
VENDREDI	Repos	
SAMEDI	Déblocage (VTT)	1h30 à 70-80 % FC Max en intégrant 7' à 90 % FC max + 3' à 95 % FC Max + 3 accélérations progressives de 30" + 3 sprints sur 10 tours de manivelles
DIMANCHE	Roc d'Azur	S'échauffer 15 à 20' avant le départ

Lexique :

Seuil (anaérobie) : C'est l'intensité à partir de laquelle les fibres musculaires rapides (qui fonctionnent sans oxygène - en anaérobie) produisent un haut niveau de puissance.

Travail/Activité aérobie : travail musculaire qui requiert de l'oxygène. Un exercice d'une intensité faible ou moyenne, qu'il est possible de tenir longtemps.

VO2 max : débit maximal d'O2 qu'un sujet peut consommer au cours d'un effort. Il est mesuré en L/mn ou ml/mn/kg.

P.M.A. Puissance Maximale Aérobie : La puissance correspondant à un effort à 100 % du VO2 max. Elle est mesurée en Watts.

Endurance critique : Être capable de rouler à des intensités de 75 % à 92 % sur une distance donnée.

FC Max : Fréquence cardiaque maximale. C'est la FC la plus haute obtenue lors d'un effort, à la limite de l'épuisement, sur une période donnée.

Intensité : La notion d'intensité renvoie au pourcentage de puissance ou au niveau d'effort lors de la pratique de l'exercice.