

Se préparer pour la Marmotte: les 6 dernières semaines

Par Marvin Faure et Silas Cullen

Lorsque nous écrivons ces lignes, il reste un peu plus que 7 semaines ou à peu près 40 jours avant la Marmotte Alpes le 5 septembre. Comment faire pour tirer le meilleur parti de ces dernières semaines ?

Comme toujours, la réponse est très individuelle. Votre plan doit prendre en compte de nombreux facteurs personnels, et notamment : votre niveau actuel, vos disponibilités pour vous entraîner et la rapidité avec laquelle vous récupérez des séances d'entraînement intenses. Pour beaucoup, les diverses contraintes de la vie rendent impossible le suivi d'un plan « idéal ». C'est pourquoi les plans personnels établis sur-mesure et constamment mis à jour sont tellement plus efficaces : si vous êtes sérieusement motivé par votre performance, songez à engager un coach !

Voici le plan « idéal », selon que le coureur ait le profil du Finisher ou du Compétiteur.

PROFIL 1: LE FINISHER

Les coureurs avec ce profil peuvent s'attendre à prendre entre 9 et 12 heures pour terminer les 175km et 5 000m de dénivelé.

Pour toutes sortes de raisons, le Finisher a pour seul but de finir. Qu'il soit en retard sur son entraînement ou en train de récupérer d'une blessure, qu'il participe pour la première fois ou tout simplement n'a pas l'esprit de compétition, le but de notre Finisher est de se faire plaisir et de finir l'épreuve dans les temps. En fonction de son niveau, il passera une journée plus ou moins confortable, essentiellement en zone d'intensité « endurance » (I2).

Nous supposons que notre Finisher n'a fait que 2 000 à 3 000km cette année, dont peu à la montagne. Il a néanmoins une bonne base, car il parcourt typiquement aux alentours de 6 000km par an, dont une cyclo sportive à la montagne.

La priorité est **d'augmenter son endurance aérobie**, soit sa capacité à atteindre l'arrivée dans les temps sans difficulté ou souffrance majeure.

PROFIL 2: LE COMPÉTITEUR

Les Compétiteurs sont motivés par le résultat. Quel que soit leur niveau, ils veulent traverser la ligne d'arrivée à l'Alpe d'Huez en ayant le sentiment d'avoir donné le maximum. Pour ce faire ils passeront un certain temps en zone d'intensité Tempo voire même au seuil (I3 ou I4).

Nos Compétiteurs se sont entraînés sérieusement tout au long de l'année – pandémie ou non – et veulent se présenter au départ dans les meilleures conditions possibles. Dans une année normale, la plupart des participants à la Marmotte sont probablement dans cette catégorie.

Pour ce profil, l'endurance aérobie devrait déjà être établie. La priorité devient **d'augmenter l'endurance de force** tout en gérant soigneusement la charge de l'entraînement et la récupération afin d'atteindre un pic de forme le 5 septembre.

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LES DERNIÈRES SEMAINES

La table ci-dessous inclut un plan pour chacun des deux profils, le Finisher et le Compétiteur. Nous avons fait exprès d'écrire les grandes lignes de ces plans au lieu de rédiger des recommandations détaillées, car vous allez devoir adapter le plan choisi à vos besoins et contraintes personnels.

PHASE	FINISHER	COMPÉTITEUR
<p>PRÉ-COMPÉTITION</p> <p>Dernier cycle d'entraînement</p> <p>20/07 à 23/08</p> <p>(5 semaines)</p>	<p>OBJECTIF: ENDURANCE AÉROBIE¹</p> <p>Faites du vélo, encore et encore!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Essayez de faire une longue sortie par semaine, en augmentant la durée jusqu'à une sortie de 8h avant le 23 août. Gardez une allure modérée, en intensité I2 (<75% FCMax) ● Faites autant de dénivelé² que possible, toujours à I2. ● Faites une ou deux sorties courtes de récupération chaque semaine, à intensité très faible. ● Testez⁴ votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation ● Travaillez vos stratégies mentales⁵ ● Réalisez au moins deux séances de souplesse et d'étirements par semaine. ● Dormez autant que possible ● Veillez à une nutrition de haute qualité ● Essayez de faire le minimum de voyages, et d'avoir le minimum de stress. 	<p>OBJECTIF: ENDURANCE DE FORCE</p> <p>Grimpez, grimpez et grimpez encore !</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Une longue sortie par semaine (5-6h, en augmentant la durée jusqu'à une sortie de 8h avant le 23 août), avec autant de dénivelé² que possible. Faites toutes les montées en intensité Tempo (I3). ● Une ou deux sorties plus courtes chaque semaine axées sur l'endurance de force³, avec de multiples efforts au seuil de 10' à 30', à basse cadence. Attention il s'agit d'une séance avancée qui ne convient pas à tout le monde. ● Faites une ou deux sorties courtes de récupération chaque semaine, à intensité très faible. ● Testez⁴ votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation ● Travaillez vos stratégies mentales⁵ ● Réalisez deux voire trois séances de souplesse et d'étirements par semaine. ● Dormez autant que possible ● Assurer une nutrition de haute qualité ● Essayez de faire le minimum de voyages, et d'avoir le minimum de stress.
<p>AFFÛTAGE</p> <p>24/08 à 05/09</p> <p>(2 semaines)</p>	<p>OBJECTIF: ÉLIMINER LA FATIGUE, S'AFFÛTER⁶</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reposez-vous la première semaine: seulement 2 à 3 sorties de récupération, courtes et faciles. ● Maintenez votre condition physique lors de la deuxième semaine avec 3 ou 4 sorties de 1 à 2h en I2, en allant un peu plus fort par moments sur les montées. 	<p>OBJECTIF: ÉLIMINER LA FATIGUE, S'AFFÛTER⁶</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reposez-vous la première semaine: seulement 2 à 3 sorties de récupération, courtes et faciles. ● Maintenez votre condition physique lors de la deuxième semaine avec 2 ou 3 sorties de 3h en I2 (endurance), avec quelques efforts jusqu'à 15' en I3 (tempo) sur les montées, et avec quelques accélérations courtes au-dessus du seuil (I4/I5).

NOTES

1. Le plan pour le Finisher part du principe que l'objectif n'est pas d'obtenir une place dans le classement mais de se faire autant plaisir que possible, tout en finissant dans les temps. En termes d'intensité, cela veut dire rester dans la moitié inférieure de la zone d'endurance

(intensité I2). Du point de vue de la préparation à la Marmotte, le Finisher n'a aucun intérêt à s'entraîner à des intensités supérieures. Cela ne ferait qu'ajouter de la fatigue pour peu de bénéfices et pourrait même nuire à sa performance le jour de l'épreuve.

2. Que faire si vous habitez en plaine ? Lisez ici [comment simuler les montées](#) si vous habitez trop loin de la montagne (article en anglais).
3. L'endurance de force est la qualité essentielle pour aller vite sur les longues montées. Vos muscles doivent générer une force élevée de façon répétée pendant longtemps. Des intervalles à haute intensité/basse cadence sont efficaces pour développer l'endurance de force. Augmentez la dose progressivement et prudemment afin d'éviter la blessure : c'est plus facile avec un bon capteur de puissance et idéalement sous l'œil attentif d'un coach.
4. Testez tout ce que vous allez utiliser à la Marmotte pendant vos sorties d'entraînement. Vous ne pouvez pas savoir ce qui va marcher (ou non) sans l'avoir essayé. Si vous pensez prendre des gels, entraînez (ou ré-entraînez) votre estomac à les tolérer et à les absorber.
5. Réussir au mieux votre Marmotte est autant un défi mental que physique. Lisez ici [comment se préparer mentalement](#) pour la Marmotte, dont sept stratégies mentales à utiliser quand les choses se corsent.
6. Le processus d'affûtage est très individuel et relève ainsi plus de l'art que de la science. Si vous savez ce qui marche pour vous, ne changez rien. Le but est d'éliminer la fatigue sans perdre de la condition physique. Il y a quelques indications que cela marche mieux lorsque la semaine de repos n'est pas prise immédiatement avant l'épreuve, mais une semaine avant, permettant ainsi une récupération totale à J-7. La dernière semaine sert alors à affûter votre corps en appliquant juste la bonne dose d'efforts sans créer de la fatigue. De la même manière, beaucoup de coureurs trouvent que se reposer le J-2 et reprendre son vélo la veille est une meilleure stratégie que de se reposer complètement la veille. En fait, il faut faire des essais pour trouver ce qui marche le mieux pour vous.

À LA MARMOTTE

Nous serons sur place dans le village des exposants à l'Alpe d'Huez pendant les deux jours qui précèdent l'épreuve, et nous ferons plusieurs présentations sur comment profiter au mieux de votre course. Si vous venez pour la première fois, [découvrez ici à quoi vous attendre](#).

Venez nous voir dans le village pour partager votre expérience d'entraînement en cette année si particulière, et peut-être pour profiter de quelques trucs et astuces pour la course !

Alpine Cols SAS
+33 4 50 20 07 72
www.alpincols.com