

Guide d'entraînement pour la Marmotte Alpes

Mise à jour : janvier 2020

[La Marmotte Alpes](#) est la plus connue, la plus ancienne et la plus difficile des cyclosporatives françaises. En raison de sa difficulté, de la réputation iconique de ses cols et de l'arrivée prestigieuse à l'Alpe d'Huez, tous les cyclistes rêvent de l'affronter au moins une fois. Terminer la Marmotte est un exploit dont on peut être fier : plusieurs centaines de coureurs abandonnent chaque année, et davantage encore si le temps est mauvais.

La Marmotte est limitée à 7 500 participants et se joue toujours à guichets fermés. L'événement attire les meilleurs amateurs de cyclosporitive du monde entier, et la compétition est féroce. Seuls les cyclistes les mieux entraînés peuvent espérer obtenir un certificat "Gold", sans parler de finir sur le podium.

Que faut-il pour réussir cette épreuve ?

En fonction de votre niveau, il vous faudra entre 6h30 et 14 heures pour parcourir les 175 km et 4900m de dénivelé. Si vous souhaitez réaliser votre meilleure performance possible le jour de l'épreuve, vous devez vous préparer sérieusement pendant les six mois qui précèdent.

S'entraîner, c'est bien, mais concrètement, comment ?

Pour y répondre, examinons les exigences de l'événement. La Marmotte comprend quatre grandes ascensions, deux longues descentes (la première non chronométrée) et deux longues vallées, la première étant une montée en faux plat et la seconde une descente en faux plat. Pour plus de détails, lisez notre Analyse du parcours pour la Marmotte.

La météo est un impondérable majeur, et peut transformer une épreuve déjà difficile en une galère terrible si vous n'êtes pas préparé ou si vous manquez de vêtements appropriés. Des températures élevées peuvent être aussi difficiles pour certains à supporter que de la forte pluie ou la neige et le risque d'hypothermie qui en résulte pour d'autres. Même s'il ne pleut pas, vous pouvez vous attendre à des températures variant de 0°C à 30°C tout au long de la journée.

En entrant dans les détails, et si vous voulez « faire la course », la Marmotte vous impose les exigences suivantes :

Exigences physiologiques

- Un rapport poids / puissance élevé
- Une excellente endurance aérobie (des montées de 1 à 2h)
- Excellente résistance musculaire sur le court terme (PMA – des efforts de 5 à 6 minutes)
- Capacité à réagir aux accélérations des autres concurrents
- Une bonne capacité à récupérer entre les efforts

Exigences psychologiques

- Rester concentré et motivé sur les montées longues
- La capacité mentale à descendre et à virer à des vitesses supérieures à 60 km/h
- Maintenir sa concentration jusqu'à la fin

- Rester positif et faire face aux inévitables moments difficiles et pensées négatives

Exigences techniques

- Une excellente capacité à grimper, sur des distances longues et des pourcentages variés
- Une excellente technique en descente et dans les virages
- Une bonne capacité à rouler en peloton
- La capacité à manger et à boire sur un parcours technique exigeant
- La capacité à changer ses vêtements sur le vélo, ou au moins de les ajuster pour la température

Exigences tactiques

- La capacité à identifier quand rouler plus fort et quand économiser son énergie, surtout sur des longues montées
- La capacité à identifier les accélérations à suivre

Il est certainement possible d'atteindre la ligne d'arrivée de la Marmotte sans être « excellent » sur tous ces critères. Mais le défi sera d'autant plus grand... Chaque critère est important et votre combinaison particulière déterminera votre performance globale.

Avant de décider des détails de votre plan d'entraînement **personnel**, il vous faut d'abord passer du temps à analyser vos capacités actuelles par rapport à la liste des exigences de l'épreuve pour identifier vos forces et vos faiblesses.

Pour une performance optimale le jour de la course, vous devez non seulement continuer à développer vos points forts, mais également travailler vos points faibles. Par exemple, si la descente est un point faible, vous risquez de perdre plusieurs minutes à chaque descente. L'effet cumulatif sera pire, car vous perdrez contact avec le groupe de votre niveau réel et rétrograderiez au minimum d'un groupe à chaque descente (Glandon, Galibier, Lautaret...). Le temps perdu pourrait facilement s'élever à 20 voire 30 minutes sur l'ensemble du parcours. C'est dommage, car descendre vite est une technique qui s'apprend et qui ne coûte rien en énergie !

Développer votre plan d'entraînement

Principes

Le meilleur plan d'entraînement pour vous est celui qui a été conçu en tenant compte de vos forces, vos faiblesses, vos objectifs, votre contexte personnel et vos contraintes, et qui est constamment adapté à vos besoins lorsqu'ils changent au cours de la préparation (comme c'est toujours le cas).

Un plan générique risque fort de ne pas être optimal, voire inutile. C'est la raison pour laquelle nous n'en proposons pas. Le plan que nous vous proposons ci-dessous est avant tout un cadre et des recommandations que vous devriez adopter et adapter selon vos besoins. Notre objectif est de vous donner les moyens de bien réfléchir au processus et de prendre la responsabilité de votre propre préparation.

Les principes clés sont :

- **Construisez une base aérobie solide**, de sorte que vous puissiez rouler fort pendant plusieurs heures sans baisse de régime significative. Pour ce faire, nous vous recommandons de vous entraîner dans les zones d'intensité 1 & 2, en dessous du LT1, le point où les lactates

commencent à augmenter dans votre sang (70-75% du seuil anaérobie ou de la FCmax). L'entraînement à cette faible intensité permet de s'adapter tout en limitant la fatigue.

- **Construisez une endurance musculaire** à court terme, pour revenir sur un groupe et pour grimper les bosses.
- **Augmentez progressivement la charge, puis récupérez, par cycles de 4 semaines** (3 semaines intenses suivis d'1 semaine de récupération active). Envisagez d'adopter un cycle de 3 semaines (2 semaines intenses suivis d'1 semaine de récupération active) si vous avez plus de 50 ans et avez besoin de temps pour récupérer.
- **Les semaines de récupération sont indispensables** pour donner à votre corps le temps de s'adapter et se renforcer. Souvenez-vous, l'entraînement sans récupération vous rend plus faible ! Vous ne devenez plus fort que lorsque vous donnez à votre corps le temps de récupérer et de s'adapter. Il devrait y avoir une différence importante entre vos semaines d'entraînement les plus difficiles et celles qui sont les plus faciles.
- **Travaillez à la fois sur vos points forts et sur vos points faibles** afin de mettre tous les atouts de votre côté pour ne pas vous faire lâcher.
- **Ajoutez des exercices pour améliorer vos compétences techniques**, et pas seulement vos capacités physiologiques, car la course à vélo n'est pas seulement une histoire de seuil et de PMA.

Notre cadre commence la deuxième semaine de janvier, soit six mois avant l'épreuve, et suppose que vous puissiez continuer à vous entraîner régulièrement en extérieur tout au long de cette période. Si ce n'est pas le cas, vous devrez compenser ce manque en effectuant de longues séances de home trainer (Zwift est d'une grande aide pour cela) et, idéalement, en participant à un stage d'entraînement dans un endroit relativement chaud, comme le sud de l'Espagne, le Portugal, Majorque ou Tenerife au cours du printemps.

Pour finaliser vos préparations, vous devriez prévoir un stage d'entraînement en montagne en juin et roulez autant que possible par temps chaud pour vous acclimater. Alpine Cols propose des stages à Tenerife (du 01 au 08 février) ; à la Clusaz (du 14 au 21 juin, avec participation à la Morzine Haut Chablais) ; et dans les Pyrénées juste avant la Marmotte Pyrénées, du 23 au 29 août.

[Les stages Alpine Cols en 2020 \(Tenerife, Alpes, Pyrénées\)](#)

La structure du plan d'entraînement

Le plan d'entraînement se compose de trois phases : préparation, pré-compétition et compétition. Chaque phase est ensuite décomposée en méso-cycles de 4 semaines comprenant 3 semaines de charge et une semaine de récupération avec une charge d'entraînement cible pour chaque semaine. Si vous avez plus de 50 ans, pensez à faire des méso-cycles de 3 semaines comprenant 2 semaines de charge et une semaine de récupération.

[Télécharger le plan ici](#). Vous y trouverez également une explication des Zones d'intensité.

Période de Préparation

Cela couvre la période allant d'aujourd'hui jusqu'à la fin mars. Les principaux objectifs sont ici d'habituer votre corps à s'entraîner entre 8 à 12 heures par semaine, de construire une base aérobie solide et de développer votre puissance maximale aérobie (PMA).

SUR LE VÉLO, DE JANVIER À MARS

1. **Endurance aérobie** : progression vers des sorties de 5h en Zone1/Zone2 (moins de 70% à 75% de votre FCmax ou de votre seuil anaérobie ; en cas de doute, restez prudent. Les sorties doivent être LENTES). L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante que vous devez acquérir et vous devriez y consacrer ~80% de votre entraînement.
2. **PMA**: multiples efforts de 4' à 8' dans la Zone5, ou de 1' à 2' en Zone6, afin de développer votre capacité à rester avec les autres cyclistes de votre niveau et réagir aux attaques. Nous vous conseillons de faire la plupart de ces efforts à basse cadence à cette période de l'année. Pas plus d'un effort par semaine, et aucun pendant les semaines de récupération.
3. **Faiblesses techniques** : par exemple, descendre, virer, etc. Profitez de toutes les occasions qui se présentent lors de vos sorties pour vous y entraîner. Si vous n'êtes pas habile en descente, envisagez un stage d'entraînement à la montagne avec des coachs qualifiés pour vous apprendre à le faire.

HORS DU VELO, DE JANVIER À MARS

Il s'agit peut-être d'un type de préparation auquel vous n'êtes pas coutumier. Cependant, cela peut faire une différence importante dans vos performances. Pour aller plus vite sur le vélo, il faut pousser plus fort sur les pédales, ce qui signifie qu'il faut développer d'une part les muscles des jambes afin qu'ils fournissent plus de force, et d'autre part les muscles impliqués dans le gainage pour stabiliser et diriger cette force. La meilleure manière de renforcer ses muscles est hors du vélo, en utilisant des exercices appropriés et une bonne technique.

1. **Préparation physique générale** : une ou deux séances par semaine en salle, idéalement guidées par un entraîneur spécialisé ayant de l'expérience en cyclisme. Si vous êtes novice, faites preuve de prudence pour limiter les risques de blessure.
2. **Souplesse et étirements** : deux à trois séances de 20' par semaine. Le Pilates ou le Yoga peuvent être extrêmement bénéfiques. L'apprentissage d'une technique correcte est essentiel, choisissez donc un praticien qui connaît le cyclisme et ne prend que des petits groupes (ou mieux encore des individus).
3. **Compléter occasionnellement avec d'autres sports** : course à pied, natation, etc. Si le vélo est votre seul sport, vous allez accumuler des déséquilibres et des problèmes musculaires au fil du temps.

Période de Pré-Compétition

Cela couvre la période allant d'avril à juin. Les principaux objectifs durant cette phase sont d'augmenter la charge d'entraînement jusqu'à 15 heures par semaine ou plus et de renforcer votre base aérobie, votre capacité à grimper au seuil et votre capacité à tenir le rythme de la course.

SUR LE VÉLO, AVRIL À JUIN

1. **Endurance aérobie** : poursuite des longues sorties en Zone1/Zone2, progression vers une sortie de 8h à la mi-juin, avec autant de dénivelé que possible. Faites ces longues sorties seules ou avec un partenaire d'entraînement compréhensif, prêt à rester à faible intensité.
2. **Seuil** : multiples efforts de 10'-30' dans la Zone4. Pas besoin de trop structurer ; faites toutes les montées en Zone4 sur une sortie de 2 à 4h. Pas plus d'une fois par semaine.
3. **Cyclo sportive ou sortie club** : deux fois par mois, en mai ou juin, vous pouvez soit faire une cyclo sportive, soit participer à la sortie rapide du club afin d'aiguiser vos réflexes et de vous (ré)habituer au rythme de la course.

4. **Récupération** : sorties courtes, 60-90 minutes, strictement dans la zone 1. Faites en sorte que les semaines faciles soient FACILES. Si les semaines les plus dures vous ont poussé près de votre limite, alors les semaines faciles devront être plus faciles que la normale, sinon vous vous surentraînez et perdrez les bénéfices.
5. **Testez différents choix de nutrition et d'équipement** pour que, le 5 juillet prochain, vous sachiez exactement ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Entraînez-vous à changer de vêtements et à vous adapter aux différentes températures pendant que vous roulez. Habituez-vous à porter deux chambres à air et deux cartouches CO2 ou une pompe (deux crevaisons ça arrive, si si !)

HORS DU VELO, AVRIL À JUIN

1. **Souplesse et étirements** : comme dans la phase précédente, il est essentiel de maintenir ces séances pour garder votre corps souple. Faites deux à trois séances de 20' par semaine.
2. **Autres activités** : en option, selon vos besoins. Nous recommandons de nager occasionnellement ou peut-être de marcher pendant 1 à 2 heures.

GÉNÉRAL, AVRIL À JUIN

1. **Maximisez votre sommeil**. Il est essentiel pour la récupération et l'adaptation. Vous devez viser un minimum de 8h par nuit, et essayer de vous réveiller naturellement (sans réveil). Bannissez tous les écrans de la chambre à coucher.
2. **Veillez à une alimentation de qualité**. C'est encore plus important que d'habitude, en raison de la charge d'entraînement élevée. Ce n'est pas le lieu pour donner des conseils détaillés sur la nutrition, mais les principes clés sont d'éviter les aliments industriels et les suppléments (sauf sur avis médical) et de manger la plus grande variété possible d'aliments frais et naturels de première qualité.
3. **Un minimum de voyages, un minimum de stress** : plus vous éviterez d'ajouter au stress de votre corps, mieux vous vous porterez. C'est certainement plus facile à dire qu'à faire, mais il est possible d'apprendre des stratégies psychologiques pour réduire l'impact des événements les plus stressants que la vie peut vous réserver.

Période d'affûtage

Cela couvre les deux à trois dernières semaines avant l'événement. L'objectif principal est d'éliminer la fatigue sans perdre la forme. Le but est d'arriver sur la ligne de départ en meilleure forme que jamais, mais aussi très frais et donc capable de tenir la distance. Plus l'épreuve est longue, plus la période d'affûtage est importante : si habituellement elle est de 7 jours avant une épreuve typique, passez à 10 ou 14 jours pour la Marmotte.

SUR LE VÉLO, DERNIERES 2 À 3 SEMAINES

Réduisez progressivement votre volume d'entraînement d'au moins 50%. Par exemple, si le week-end des 20-21 juin vous faites une dernière longue sortie, vous pourriez faire deux sorties de récupération d'1h le mardi et le jeudi, suivies de 6-8h en deux sorties le week-end des 27-28 juin, et de deux autres sorties de récupération en semaine avant le 5 juillet.

Idéalement, vous devriez arriver à l'Alpe d'Huez 2 ou 3 jours avant le départ. Faites quelques petites balades pour faire tourner les jambes, mais sans effort.

HORS DU VÉLO, DERNIERES 2 À 3 SEMAINES

Le besoin de sommeil, d'une alimentation de qualité et d'un minimum de stress sont encore plus cruciaux pendant la période d'affûtage. Les conseils sont les mêmes que pour la phase de pré-compétition. Mieux vous prévoyez de bien dormir, de bien manger et d'éviter le stress, mieux vous vous porterez...

[Télécharger le plan d'entraînement](#). Souvenez-vous, c'est à vous de l'adapter en fonction de votre situation personnelle.

SOUTIEN DE LA SOCIÉTÉ ALPINE COLS

Tous nos coachs ont fait la Marmotte à plusieurs reprises et connaissent très bien l'épreuve. Nous pouvons vous aider à vous préparer de deux manières complémentaires :

1. Souscrire à un [contrat de coaching](#) de six mois pour bénéficier d'un coaching individuel au quotidien et de conseils personnalisés ;
2. Assister à un [stage d'entraînement](#) d'une semaine pour bénéficier d'un gros bloc d'entraînement ainsi que d'un coaching individuel sur vos compétences techniques et bien sûr de nombreux conseils et astuces pour votre préparation et l'événement lui-même.

Vous voudriez être au mieux de vos performances pour la Marmotte ? Alors venez participer à l'un des [stages d'Alpine Cols](#) afin d'améliorer votre technique avec l'aide de nos coachs : des professionnels reconnus qui sont eux-mêmes des coureurs expérimentés aux conseils tactiques avisés. (Stage bilingue français/anglais avec la présence de coureurs étrangers).

Vous cherchez un coach professionnel pour vous aider à atteindre votre meilleur niveau ? Contacter [Marvin Faure](#) chez Alpine Cols.