

LE GUIDE

***MAITRISER LES
CHANGEMENTS
DE RYTHME***



01

Pourquoi ce guide ?

02

Les intensités utilisées

03

Progresser avec le fractionné

04

La gestion du poids

05

Avoir le bon rapport confort/position aéro

06

Une gestion nutritionnelle

07

Nos conseils

08

Conclusion.

SOMMAIRE



01

POURQUOI CE GUIDE ?



Pour que tu aies toujours une réserve d'explosivité quand tu en as besoin.

Tu sais très bien qu'en bosse, sur du plat, rouler demande des fois de donner un coup de fouet quand c'est utile.

As-tu été déjà
confronté au
manque de jus ?

On le sait tous,
c'est toujours au
mauvais moment.



Il faut vraiment du peps pour pouvoir s'arracher quand l'occasion se présente.

Et pas de fainéant là-dessus.

Très souvent, tout se joue sur ta capacité à changer de rythme.
C'est comme changer d'appui en basket ou en foot, et c'est la différence entre les bons et les très bons.



Alors là, en lisant
ça, tu rêves
carrément, en te
voyant changer de
rythme sur un
claquement de
doigts.
Tu t'imagines en
Peter Sagan.



Le seul souci, c'est que ton niveau est probablement à des années-lumières de celui qu'il te faut pour pouvoir faire ça.

Navré de le dire sans prendre de pincettes : c'est presque toujours la vérité. C'est dur à entendre, mais nécessaire pour ta progression.

Tu ne sais pas comment t'entraîner pour acquérir cette explosivité ?
Tu veux savoir comment gérer ta sortie pour ne pas te cramer ?

- 
- Première bonne nouvelle, l'explosivité, ça s'apprend.
 - Deuxième bonne nouvelle, c'est super intéressant.
 - Troisième bonne nouvelle, c'est ce que tu vas voir dans ce guide.



Nous avons écrit ce guide pour t'aider, rien de plus, rien de moins.
Qu'obtiens-tu à la lecture de ce guide ?

- Des techniques et pratiques très concrètes, à mettre en place dès la fin de ta lecture.
- Un résultat rapide : tu vas sentir une réelle progression et retrouver une grosse motivation.
- Une sensation extraordinaire de liberté, de satisfaction et de rajeunissement physique.

C'est déjà pas mal non ? Comme d'habitude, il y a bien plus à obtenir.



Pour compléter ce guide, tu peux passer à la vitesse supérieure. Pour quoi faire ?

Pour ne plus perdre de temps à te poser des questions sur quelle séance d'entraînement faire quand tu sors.

Nous avons construit un programme d'entraînement spécifique, précis et testé, de 4 semaines, sans un jour de plus.



Prends 5 minutes pour lire, tu ne le regretteras pas.



Nous te présentons en quelques lignes le programme « Maitrisez les changements de rythme ».

Le programme Maitrisez les changements de rythme a pour effet de stimuler ton organisme avec :

Des charges d'entrainement très élevées.

La sollicitation de zone d'intensité très haute.

Ce programme a comme principal et unique but de te transformer en sportif explosif.

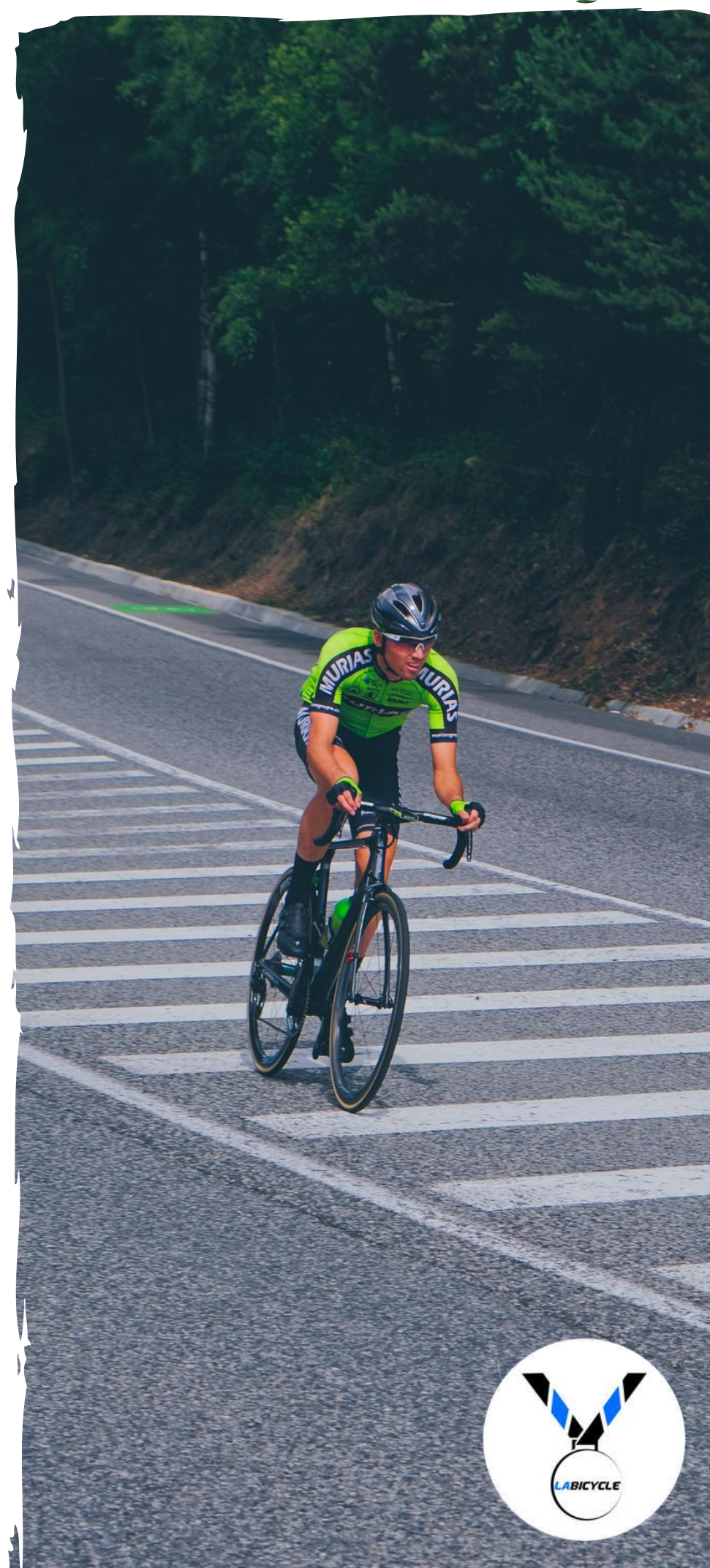
Le cyclisme sur route est une discipline d'endurance, le plus souvent en solitaire. Si tu ne te prends pas en main, si tu ne sors pas de ta zone de confort, tu pourrais rouler des heures sans changer de rythme.

Laisse-nous te raconter l'histoire d'Éric, 53 ans: c'est un ami cycliste très régulier sur ses sorties - deux fois par semaine - qui travaille trop le foncier. En parallèle, il fait aussi de la plongée.

Il encaisse très bien une sortie par semaine de 60, 80 km, sans problème, tout seul, le samedi ou le dimanche. Ça, c'est en plus de sa sortie du mardi, qu'il peut s'autoriser, il est cadre sup dans une société d'assurance.

Il assure bien ses sorties, se vante même de maitriser l'endurance. Mais il l'avoue, dès qu'il faut se mesurer à quelqu'un d'autre, ou simplement suivre un groupe avec un jeune loup, ça devient tout de suite plus difficile, voire impossible pour lui.

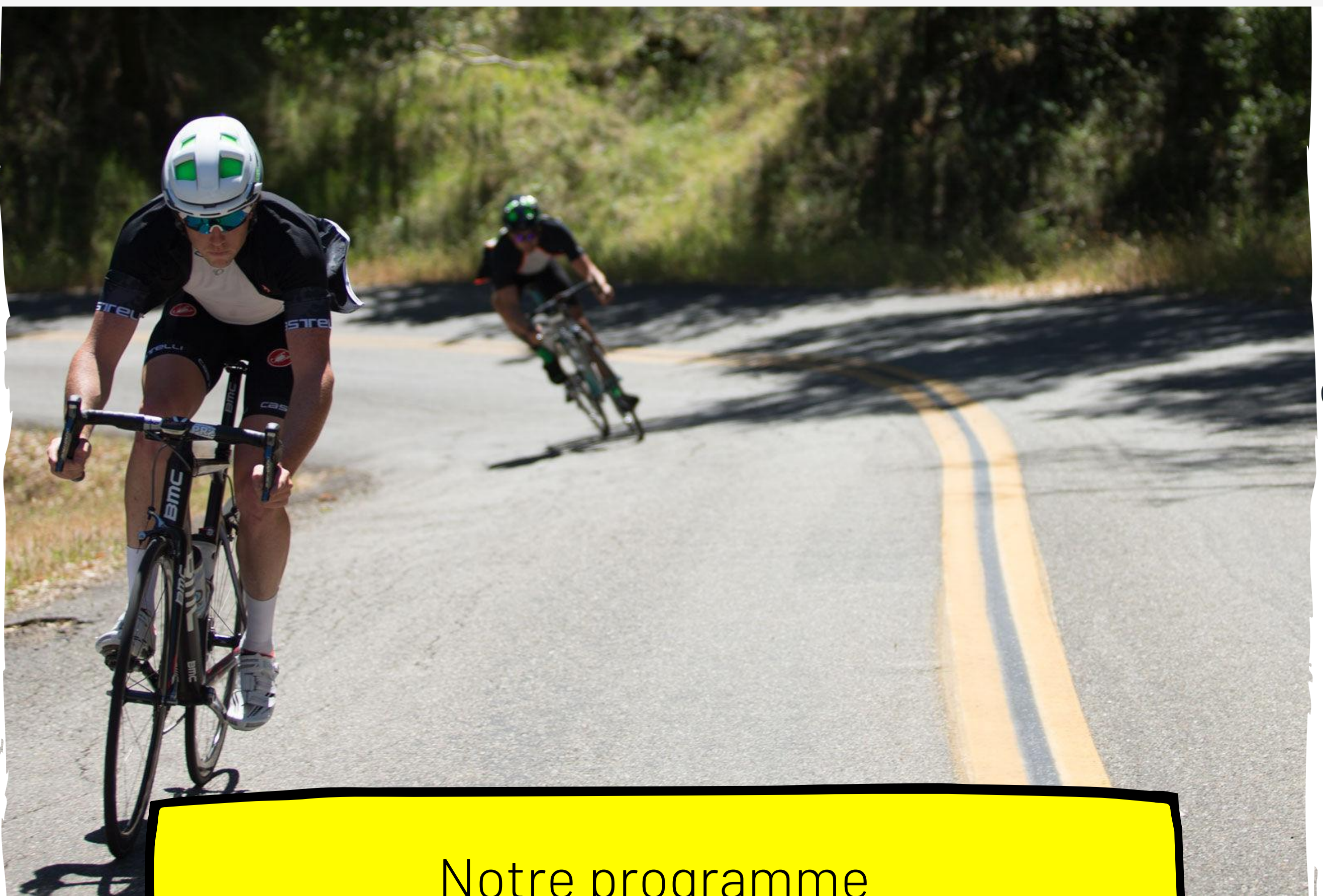
Du coup, il sort très peu en groupe et ne sait pas vraiment ce qu'il vaut.



Et toi ? Quelle est ta situation ? Ce que vit notre ami te ressemble ?

Si tu en as marre de :

- Rester diesel après t'être entraîné seul.
- Ne pas être capable de suivre les accélérations des collègues.
- Subir toutes les sorties en groupe.
- Te dire que tu ne pourras jamais suivre pendant une course.
- Perdre du temps à t'entraîner au lieu de passer du temps en famille.



Notre programme
Maîtrisez les changements de rythme
est vraiment fait pour toi.



Finis l'incapacité à changer de rythme, à mettre 200 m à recoller à une accélération du groupe, à te faire décrocher dès qu'il y a un sprint.

Après les 4 semaines, tu seras capable de :

- Gicler comme un sprinteur.
- Passer des bosses courtes et enchaîner les suivantes.
- Suivre beaucoup plus longtemps en course ou en être acteur.
- Attaquer, contre-attaquer.

Si le programme t'intéresse, tu peux:

CLIQUER ICI

D'ici là, voici la suite de notre guide sur les changements de rythme.



02

LES INTENSITÉS UTILISÉES



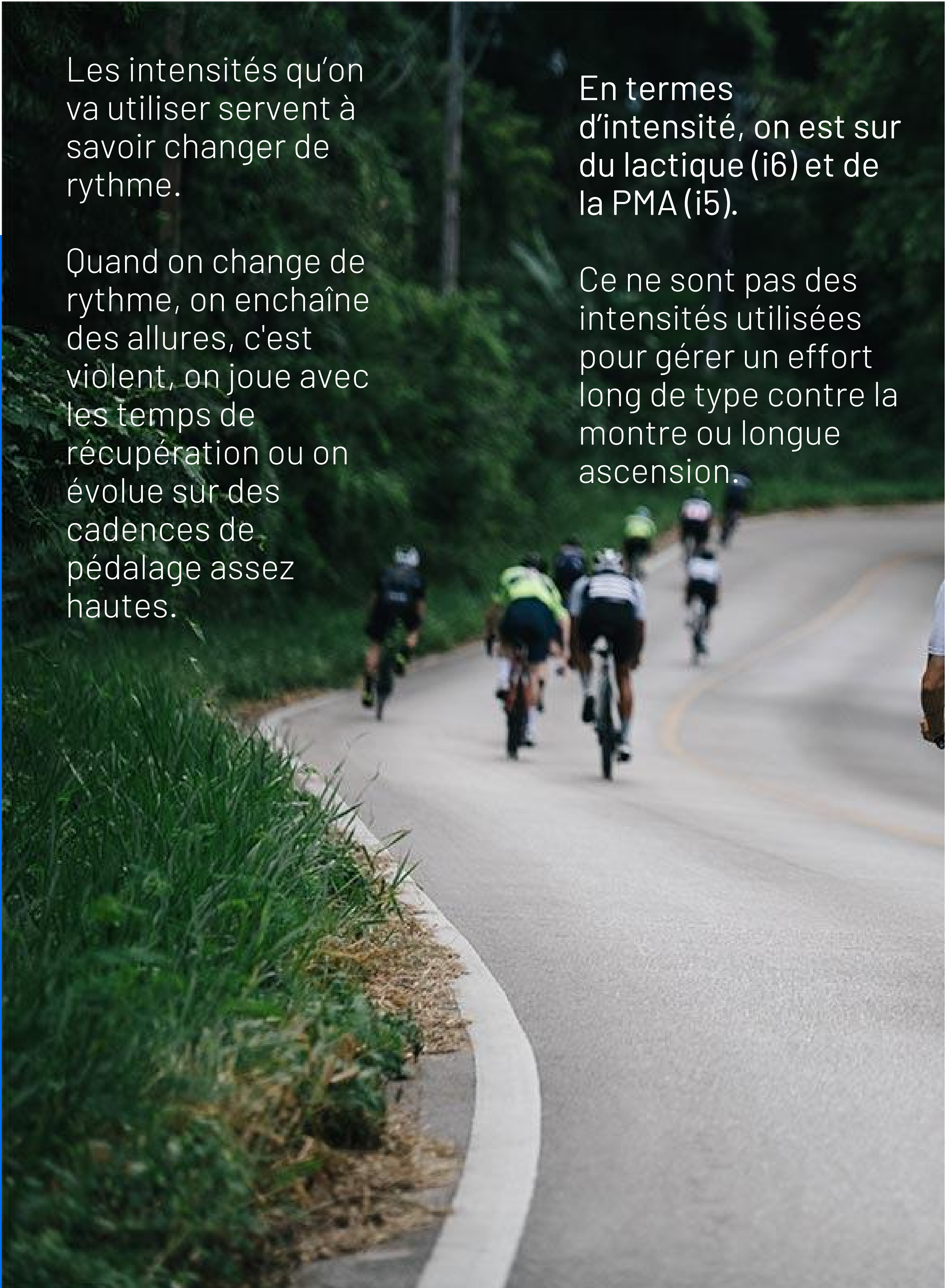
Pourquoi utilise-t-on des intensités différentes ?

Les intensités qu'on va utiliser servent à savoir changer de rythme.

Quand on change de rythme, on enchaîne des allures, c'est violent, on joue avec les temps de récupération ou on évolue sur des cadences de pédalage assez hautes.

En termes d'intensité, on est sur du lactique (i6) et de la PMA (i5).

Ce ne sont pas des intensités utilisées pour gérer un effort long de type contre la montre ou longue ascension.



L'intensité i6

L'intensité i6 est considérée comme une intensité sous maximale, c'est-à-dire un effort non maximal, le palier en dessous de ton max.

On peut l'appeler lactique, ou encore travail de résistance.

C'est une allure que tu peux tenir entre 30 et 120 secondes.

Nous avons parlé d'allure, mais c'est tellement élevé qu'on peut parler de sprint.



On est là sur une intensité utilisée pour réaliser une attaque longue, un sprint long, notamment en bosse, car tu es lancé de loin.

L'intensité i6 correspond aussi à un effort de type km sur piste, voire même le fait de sortir à la flamme rouge sur route.

Tu ne peux pas te servir de la fréquence cardiaque pour gérer cette intensité.

Pourquoi ? Tout simplement parce qu'on ne gère déjà pas grand-chose, alors il est impossible de fixer le regard sur le compteur pour voir le cardio monter.

L'effort est tellement intense pour un court laps de temps que ton cœur ne montera qu'en fin de série, voir pendant la récup avec une très haute ventilation.



D'ailleurs, ce n'est pas sur ce genre d'intensité que tu atteindras ta FCmax.

C'est un effort maximal, mais pas suffisamment long pour laisser le temps à la FC d'aller chercher son maximum.

En termes de puissance, nous sommes à 150 % de ta PMA.

L'idéal est de mesurer cette zone avec un test, fais-le, c'est plus précis.

S'il y a bien une zone d'entraînement dans laquelle il n'y a pas grand monde qui roule, c'est bien celle-ci !



Ça t'est déjà arrivé de réaliser un gros gros sprint en bosse pour lâcher un collègue ?
Tu confirmes ?
Ça se fait, mais en général ça calme pour un bon moment, voir pour toute la sortie.

Pourtant, des séances d'entraînement dans cette zone provoquent de belles améliorations :

- Plus grande tolérance à la douleur.
- Amélioration au sprint.
- Amélioration des PMA, seuil et endurance (ça va te tirer vers le haut).



L'intensité i5

L'intensité i5 est considérée comme une intensité sur-critique, plus communément appelé PMA, Puissance Maximale Aérobie.

C'est une allure que tu peux tenir entre 5 et 10 min de rang.

À cette intensité-là, tu es sur du prologue, une poursuite ou encore lorsque tu sors du peloton à 3 km de l'arrivée.



Cela correspond donc forcément à 100 % de ta PMA en watts et au-delà de 96 % de ta fc_{max} . Cette intensité génère une dérive cardiaque. Kesako ?

La fréquence cardiaque monte constamment lors de l'effort jusqu'à stagner en fin d'effort.

Tu arrives au maximum de tes possibilités lors de cette stagnation. C'est le mental qui tient, tellement l'effort est insoutenable.

Selon ton niveau, cette intensité-là te mène à l'épuisement complet en 5 à 10 min d'effort.

La douleur aux jambes est très présente, simplement parce que la production d'acide lactique est très élevée.

Tu es au plus haut palier de la filière aérobie, tu consommes toujours de l'oxygène lors de l'effort mais la dette apparaît, et forcément, ta production d'acide lactique augmente.

En allant plus vite, tu bascules dans la filière anaérobie. Et à cette intensité, l'effort devient légèrement incontrôlable, une conversation sera impossible à tenir entièrement.





Attention



Les séances sont à manier avec prudence.

Tout d'abord il ne faut jamais démarrer un cycle de PMA ou de lactique quand on reprend l'entraînement. Il faut un minimum de base avant de se lancer.

Malgré le niveau élevé de l'intensité i5, cela n'exige absolument pas de démarrer tes séries de 30-30 ou 20-20 au sprint !

Évite donc la position en danseuse quand tu démarres ton effort, tu risques de te trouver plutôt dans l'intensité supérieure i6.

L'entraînement à PMA, c'est ludique, ça passe vite, tu peux aussi tout réaliser dans la même bosse.



Mais c'est très coûteux d'un point de vue énergétique. N'importe quoi même pas réaliser tes sorties longues avec de la PMA dedans !

L'entraînement à PMA provoque une fatigue extrême et demande pas mal de repos.



03



PROGRESSER AVEC LE FRACTIONNÉ



Un des principaux avantages du programme Maitrisez les changements de rythme est la présence du fractionné. Pour rappel, faire du fractionné signifie:

Identifier clairement des intensités et notamment des intensités qui sont des "fenêtres" de progression.

On entend par là des intensités pour lesquelles plus on y passe du temps, plus on progresse vite.

C'est par exemple valable pour le seuil anaérobie ou la PMA.

→ Ici, tu vas donc réaliser un travail de fractionné à PMA et en résistance.

→ Pour une allure que tu pourras tenir 5 min de rang d'habitude, grâce au fractionné, tu pourras cumuler un temps largement supérieur à ces 5 minutes.

Tu pourrais même tenir beaucoup plus de temps que prévu si tu prévoyais des récupérations encore plus longues.

Les séances du programme sont suffisamment bien modélisées pour ne pas cumuler trop de récupération et dépasser ce temps record de 5 min à PMA.

La PMA et l'intensité de résistance ou lactique sont des intensités assez courtes pour notre discipline. Elles sont courtes mais très intenses, c'est super important d'avoir une bonne base kilométrique dans les jambes.



Cette base kilométrique te rend capable :

→ D'encaisser ces intensités sans que ce soit dangereux pour ta santé.

→ D'y trouver un bénéfice.

Sinon, c'est la stagnation assurée ⚠

Avec ces intensités qui durent au maximum 5 min de soutien, tu vas devoir enchaîner les séries.

En jouant avec la récupération, il y a de quoi occuper toute une séance entière. Quand tu descendras du vélo, tu auras le sentiment d'un travail plus qu'accompli.

Il est par contre impossible de réaliser ces séances en groupe. Sauf si le groupe se cale sur ta séance, privilégie les sorties seul, voir à 2 si ton accompagnant suit le rythme de ton exercice.

En clair : le fractionné, tu peux le réaliser sur n'importe quelle qualité physique ou intensité. Ajuste bien ta récupération pour progresser.

Dernière chose : fractionne à des intensités qui le nécessitent !



04

**LES
CHANGEMENTS
DE RYTHME
QUI VONT TE
FAIRE
PROGRESSER**



Travailler les changements de rythme fait passer un gros palier sur de nombreux aspects techniques.

Avec le programme Maitrisez les changements de rythme, tu vas rapidement progresser dans les changements de rythme, mais tu vas également progresser sur d'autres tableaux essentiels pour progresser :

- Augmentation de l'endurance.
- Seuil anaérobie plus haut.
- PMA plus haute donc meilleure Vo2max.
- Meilleure récupération.
- Plus grande résistance à la douleur.



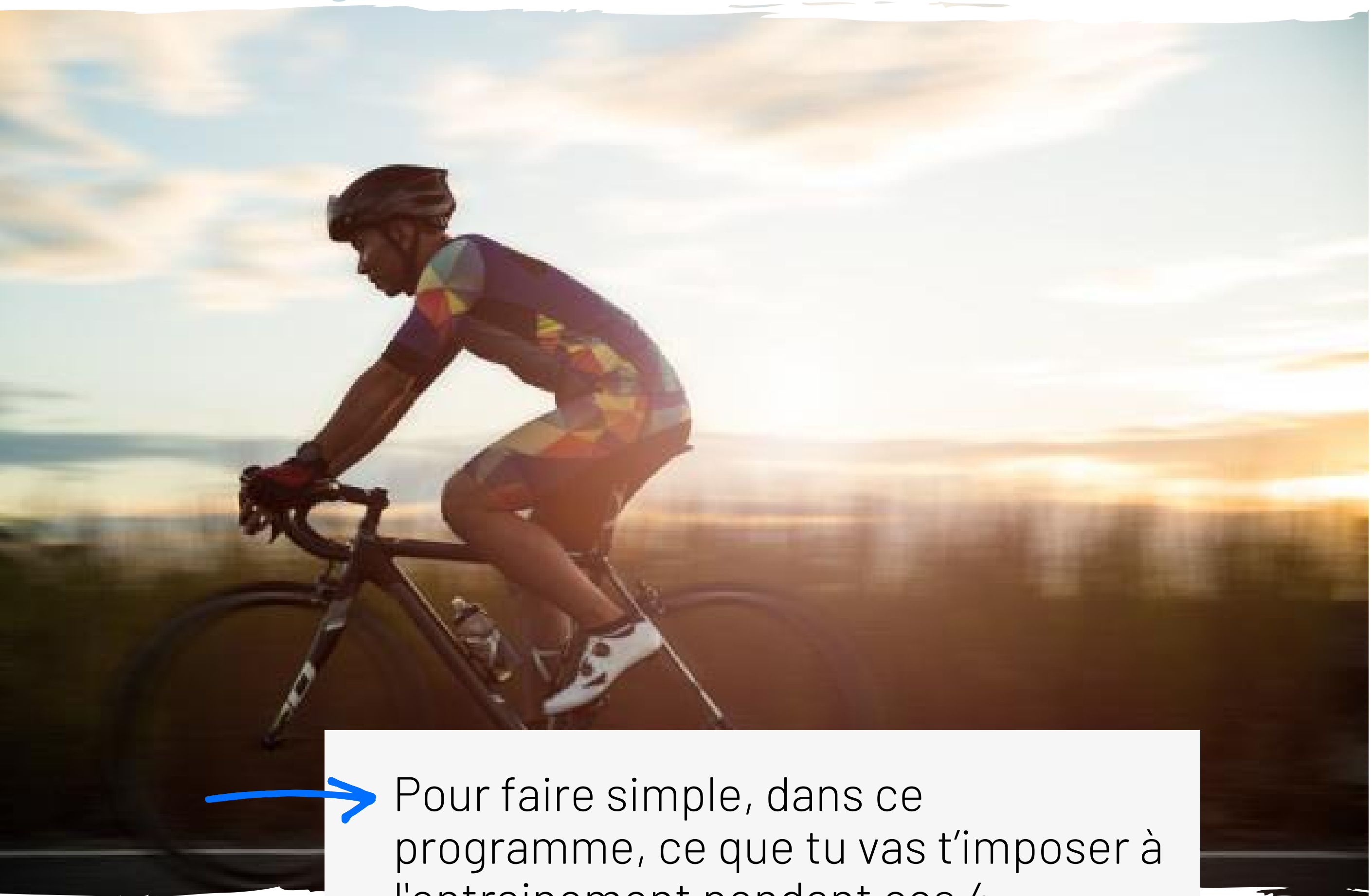


Comme nous l'avons mentionné plus haut, grâce au fractionné, les effets vont être grands et tu ne vas pas te fatiguer à outrance !

Ça nécessite forcément du travail, mais avec un volume de vélo qui n'est pas trop élevé, ta rigueur sur l'application des exercices te fera gagner énormément.

On a pu le voir, le fractionné se réalise sur des intensités hautes, inutile d'aller fractionner des intensités très longues comme de l'endurance, c'est inutile pour ton objectif.

Cet enchaînement de changements de rythme, d'intensités courtes - récupérations courtes, permet à ton organisme de s'adapter à ces changements de rythme.



→ Pour faire simple, dans ce programme, ce que tu vas t'imposer à l'entraînement pendant ces 4 semaines te servira d'acquis physique après ces 4 semaines !



05

RETOURNE À TES 20 ANS



Imaginons que nous ayons eu la chance d'être cycliste quand on avait 20 ans. Imaginons encore que notre maturité physique nous ait autorisés à être bons.

Nous, on donnerait presque tout pour revenir à cette période ! Quand on y pense aujourd'hui, quelle insouciance ! Rappelle-toi cette époque bénie :

- Partir rouler sans avoir d'heure de retour.
- Pouvoir flinguer tes collègues à longueur de sortie et risquer tout au plus un léger mal de jambe le lendemain matin.
- Se faire des sprints pancarte au panneau de chaque entrée de ville et enchaîner ça toute la sortie.
- Se faire une montée libre avec les collègues ou encore les 15 derniers kilomètres pleine balle avec ceux de ton club où ça attaque coup sur coup.



Revenir à ses 20 ans, c'est en fin de compte tout à fait possible.

Réfléchissons deux secondes : qu'est-ce qui a changé physiquement ?

Nos jambes, et cette Vo2max qui baisse tous les ans.

Mais ne serait-ce pas aussi et surtout notre façon de rouler qui a changé ?

Il faut l'avouer, c'est difficile de flinguer des collègues dans une bosse quand on roule seulement en endurance depuis des semaines, des mois, voire des années !

Et pourtant, c'est tout à fait possible, à ton niveau actuel, de retravailler ton explosivité et réapprendre à flinguer, changer de rythme, monter par à-coups.

Toujours à ton niveau, ceux qui n'aiment pas les changements de rythme ne sont-ils pas ceux qui n'en font jamais ?

Pour faire un parallèle, ceux qui sont mauvais sprinteurs ne sont-ils pas ceux qui ne sprintent jamais ?

Ne dis pas que tu ne peux pas, que tu n'aimes pas ou que tu n'es pas ce style de coureur ! Essaie, et tu nous en diras des nouvelles !



06

NOS CONSEILS



Bien s'échauffer

Que ce soit à l'entraînement ou en compétition, sur une sortie courte et intense ou une sortie plus longue en endurance, il est essentiel de bien s'échauffer.

→ Un mauvais échauffement peut te poursuivre toute la sortie.

Sur le vélo, démarre par 10 min progressives jusqu'à arriver en i3 à la 10^e minute, puis réalise 2 séries de 3 min progressives entre i3 et i5 avec 3 minutes de récup entre chaque.

Après ta récupération, tu es prêt à attaquer quelques intensités.



Adopte une bonne hygiène de vie et tiens-y toi!

Il faut vivre, le cyclisme est une passion et ne doit pas empiéter sur ta vie sociale ou familiale. Mais il faut quand même se fixer des limites.

Nous n'apprenons rien à personne en annonçant qu'avec une courte nuit et en ayant bu de l'alcool, il sera difficile d'être performant le lendemain.

Cela ne regarde que toi, mais si tu veux mettre toutes les chances de ton côté, il faudra adopter de bonnes habitudes.

Toute la semaine, respecte bien ton temps de sommeil, il faut absolument dormir le temps qu'il te faut, une nuit de 7-9 h est en général indispensable.

Tente de te coucher à heures fixes et essaie de te lever tous les jours à la même heure.



Bien connaître les lieux

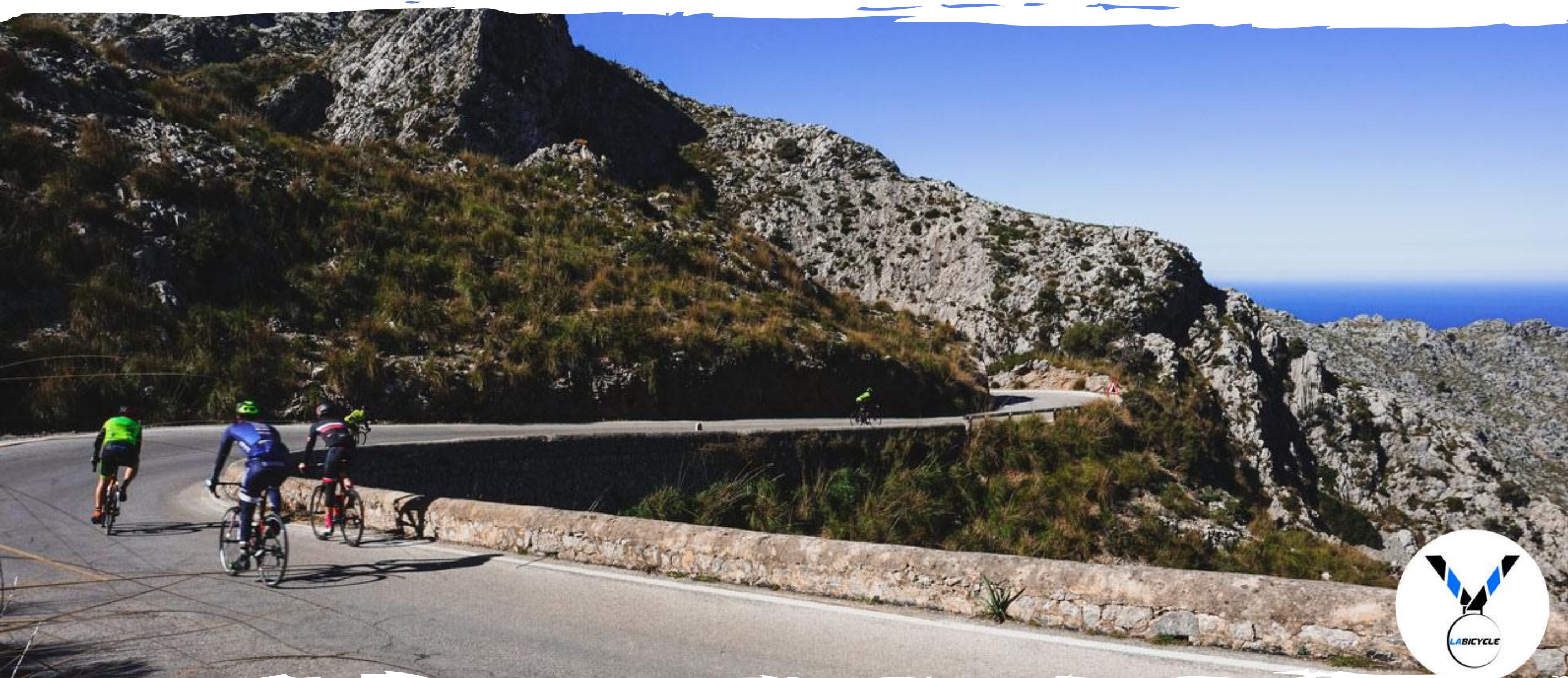
S'entraîner sur les changements de rythme nécessite de connaître un minimum ton parcours. Même si tu n'as que pour objectif ton pic de forme ou un but compétitif.

Tu auras des efforts à réaliser sur des fractions d'effort qui peuvent être réalisées en bosse. Agence ton parcours en fonction de ces efforts.

Grâce aux applications sur le marché (d'ailleurs tu peux rejoindre notre groupe sur Strava [ici](#)) nous avons tous la possibilité de tracer nos parcours à l'avance, de repérer certaines bosses.

Il faut tout éplucher pour ne rien laisser au hasard, y compris la météo qu'il fera !
Accumule le plus d'infos possible, pour être serein sur le vélo le jour j surtout si tu prépares une compétition.

C'est déjà assez dur comme ça alors si en plus ce col que tu ne pensais pas si dur s'avère interminable avec retour vent de face, tu vas vivre une longue sortie ...



Connaitre ton matériel

Nos séances sont considérées comme très intenses, veille à avoir un matériel bien réglé au risque de te blesser ou de chuter.

Inutile de te faire un dessin, si ton dérailleur est mal réglé et que tu pars sur un travail lactique, ça va être chaud.

C'est pareil pour tous les autres composants de ton vélo : chaîne, cassette, tout ce qui concerne le freinage.

Et si tu prépares une compétition, ou un défi, ce souci mécanique ou la négligence d'un pneu usé peuvent réduire à néant tout ce que tu auras entrepris durant ton entraînement.

Le but est d'être serein le jour j.



Avoir des objectifs réalistes

Pour avancer dans le cyclisme et rester motivé il faut sans cesse se trouver des objectifs, des petits défis à accomplir.

Si tu n'as pas une vue à plus ou moins court terme, rester motivé va être difficile, tu vas prendre du retard, te démotiver, et tu verras ton objectif s'éloigner.

C'est là-dessus que le programme Maitrisez les changements de rythme va t'aider. En nous rejoignant, tu feras partie d'un groupe qui a aussi pour but de te motiver.

La plupart du temps, pour rester motivé, il faut se trouver des objectifs à atteindre. Ça peut être une grande course, une cycloportive, tenir le dimanche matin toute la sortie avec les copains, battre un temps dans une montée, faire un nombre de km maximal.

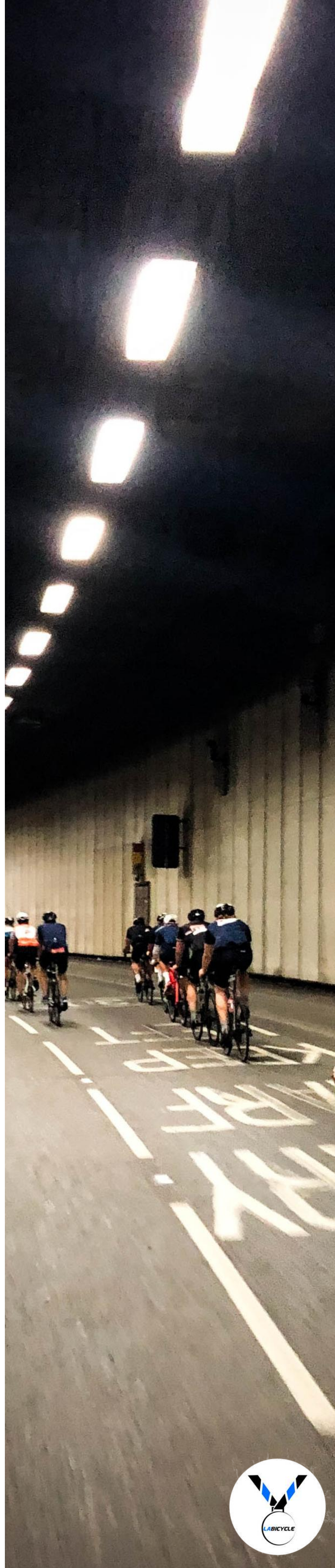
Il y a une infinité d'objectifs qui existe, à toi d'en trouver qui soient à ta mesure. Veille toutefois à ne pas placer la barre trop haut ! Sous peine de démotivation en cours d'entraînement, pas assez d'implication ou plus triste encore, une grande déception.

PS: Si tu rejoins le programme "Maitrisez les changements de rythme" tu rejoindra notre communauté. Tu sentiras la force du collectif, tu bénéficieras de l'encouragement des collègues.



08

CONCLUSION



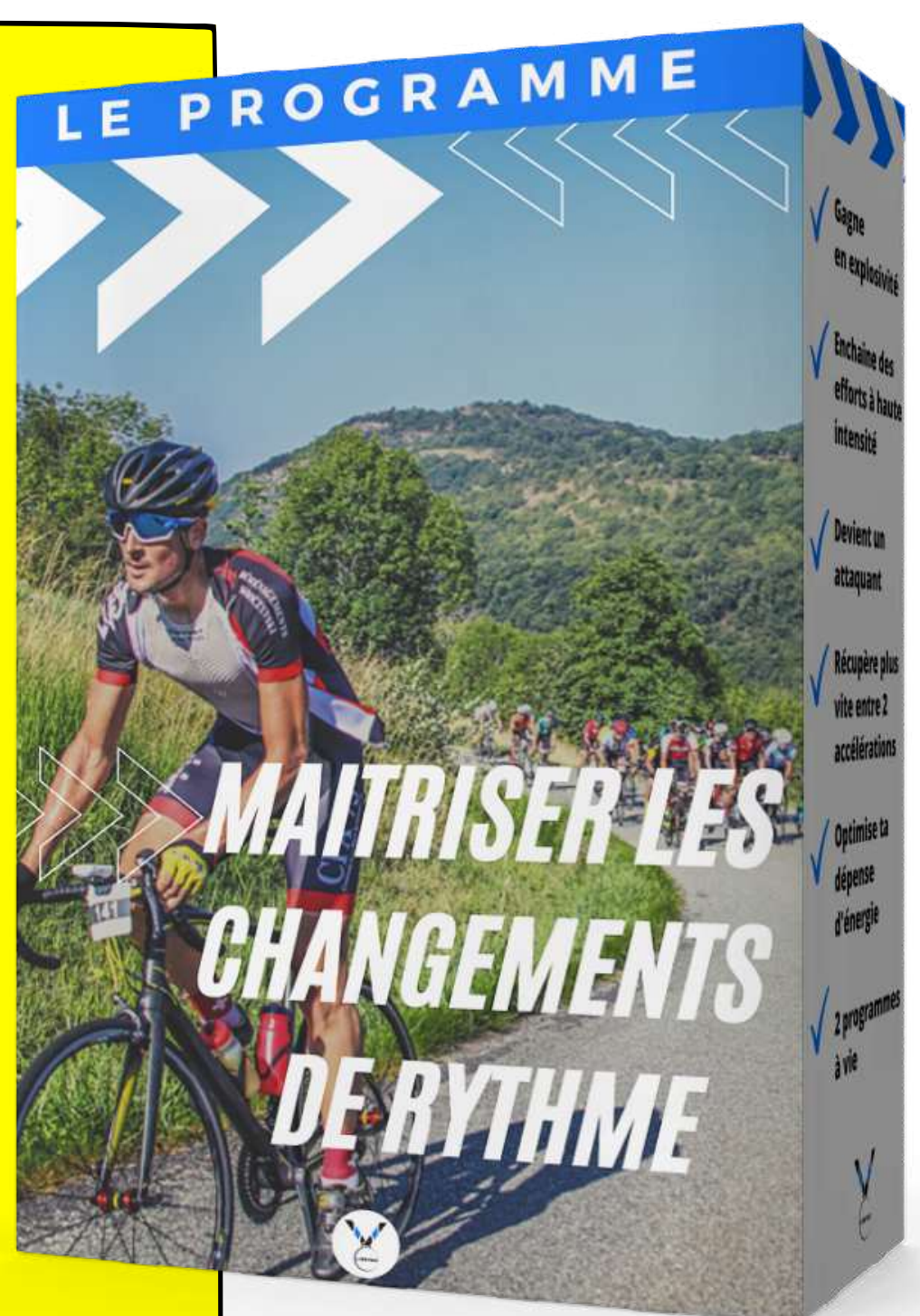
Ce que tu peux retenir pour démarrer dès maintenant ta progression :

- Il faut évoluer sur de hautes intensités (i5 et i6).
- Le travail de fractionné permet de très bons résultats.
- Pour maîtriser les changements de rythme, progresser, il faut en bouffer, même si ce n'est pas ta priorité ou ton envie première.

Pour assimiler une qualité, il faut la travailler. Avec ce guide tu as les clés en main pour progresser.

Si maintenant tu veux un plan d'entraînement, des conseils, de la motivation, notre programme Maîtrisez les changements de rythme va t'intéresser.

Le programme Maîtrisez les changements de rythme va te permettre de ne pas perdre de temps et de te focaliser sur la maîtrise des changements de rythme.



→ Tu travailleras sur des intensités intenses, voire très intenses. Tout dépend de ton habitude à pratiquer.

→ Pas de panique, ce sont des intensités répertoriées comme telles, d'autres cyclistes sont passés par là et ont progressé avant toi !

→ Car oui, tu vas progresser, c'est même une certitude ! Ce niveau d'intensité n'est pas une tasse de thé, encore que ça passe très vite. Ce sont des exercices courts, qui remplissent bien une séance.

→ Tu vas augmenter ta capacité à changer de rythme, à les maîtriser. C'est grâce à ça que tu vas gagner en endurance, gagner en récupération, PMA, seuil anaérobie.

Tu vas véritablement tirer ton niveau général vers le haut, c'est mathématique.



Tu es reconnu comme quelqu'un diesel ?
Prouve à tes collègues que tu as des chevaux sous le capot.
Montre-leur que l'âge n'est pas un obstacle insurmontable.

Prêt à changer de rythme ?

Le programme



Clique ici



Nous te remercions chaleureusement d'avoir lu ce guide, c'est une vraie reconnaissance de notre travail.

À bientôt sur les routes.

Labicycle.

MERCI

PS: Si ce guide t'a plu et que tu souhaites le partager à tes collègues, tu peux leur envoyer ce lien :

Le contenu de cet ebook est exclusif et appartient à labicycle.

Merci de respecter les droits d'auteur : il est interdit de copier, modifier ou vendre cet e-book sans l'autorisation préalable et écrite de labicycle.

