

L'UTILISATION DU HOME TRAINER



Un bon moyen d'entraînement



Yvan Clolus

Les avantages et objectifs du Home Trainer

- Gain de temps
- Entraînement nocturne possible
- Entraînement intérieur (% froid hivernal)
- Entraînement efficace (Absence de temps de roue libre)
- Régularité et reproductibilité des efforts
- Simplicité des systèmes

Les inconvénients du Home Trainer

- Outil demandant une bonne motivation
- Transpiration importante (pas de courant d'air)
- Choisir et acheter le bon équipement

Les principaux modèles

- Privilégier les modèles à trépied, silencieux, disposant de réglage de puissance au guidon plutôt que les rouleaux



Consignes d'utilisation

- Pièce ventilée, surface minimale 10 m²
- Equipement vestimentaire léger (maillot et cuissard)
- Bidon à disposition
- Ventilateur éventuel
- Serviette éponge
- Support roue avant pour les modèles à trépied



Les outils des pros

- Cardiofréquencemètre



- capteur de puissance pour le contrôle du travail effectué



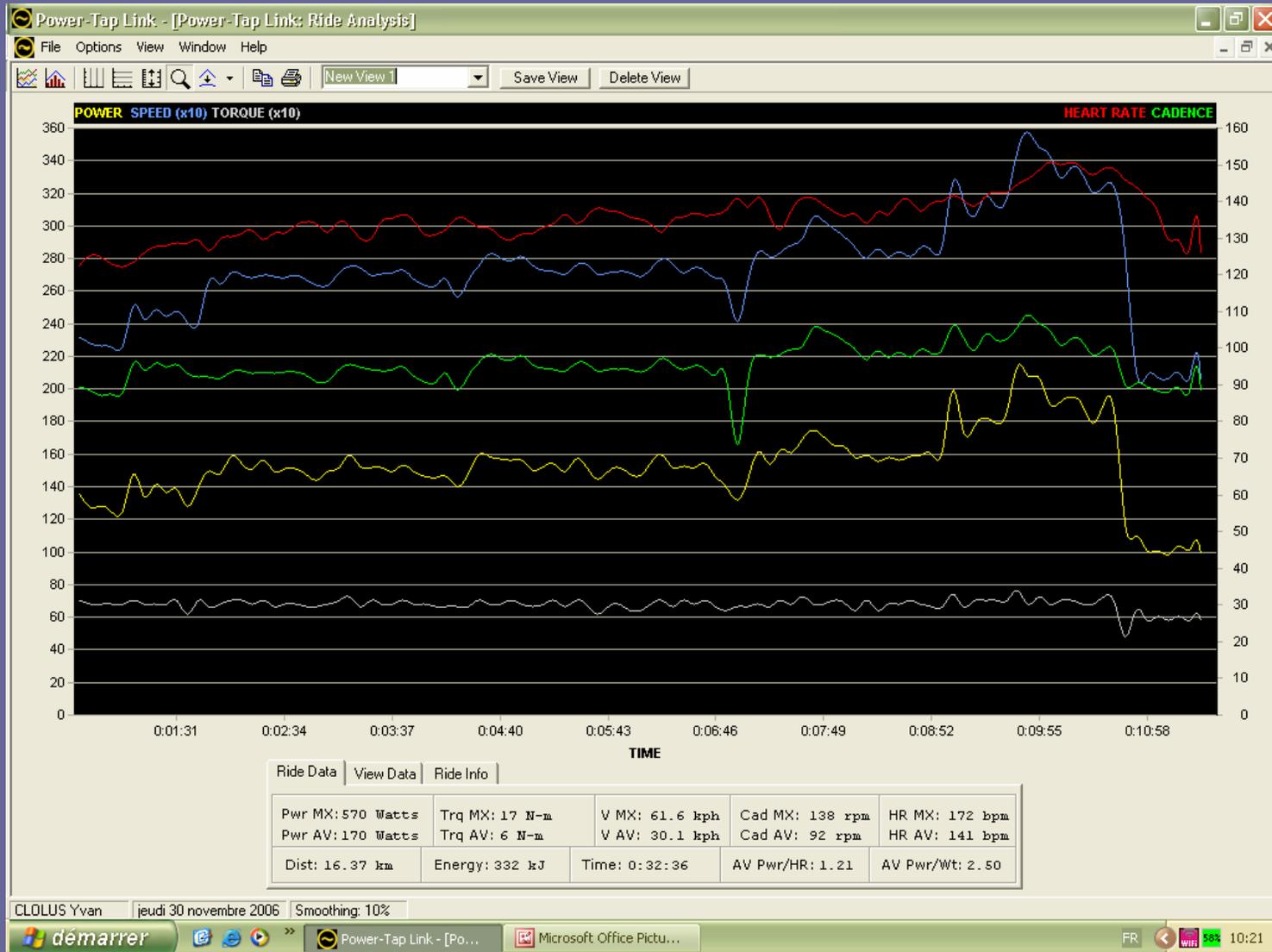
Exemple de séance de Home Trainer

- Ne pas dépasser 30' à 60' pour éviter la saturation psychologique.
- Exemple de séance:
- 10' d'échauffement
- 15' à 20' de travail à thème
- 10' de récupération active

L'échauffement

- Progressif sur 10'
- Conclu par 2' à 3' de montée en régime
- Vitesse importante > 80 rpm
- Se concentrer sur la gestuelle (souplesse de la cheville et actions de poussée et tirage de pédales)
- Apparition de transpiration et sensation de puissance
- Enlever une épaisseur

Courbe powertap d'un échauffement



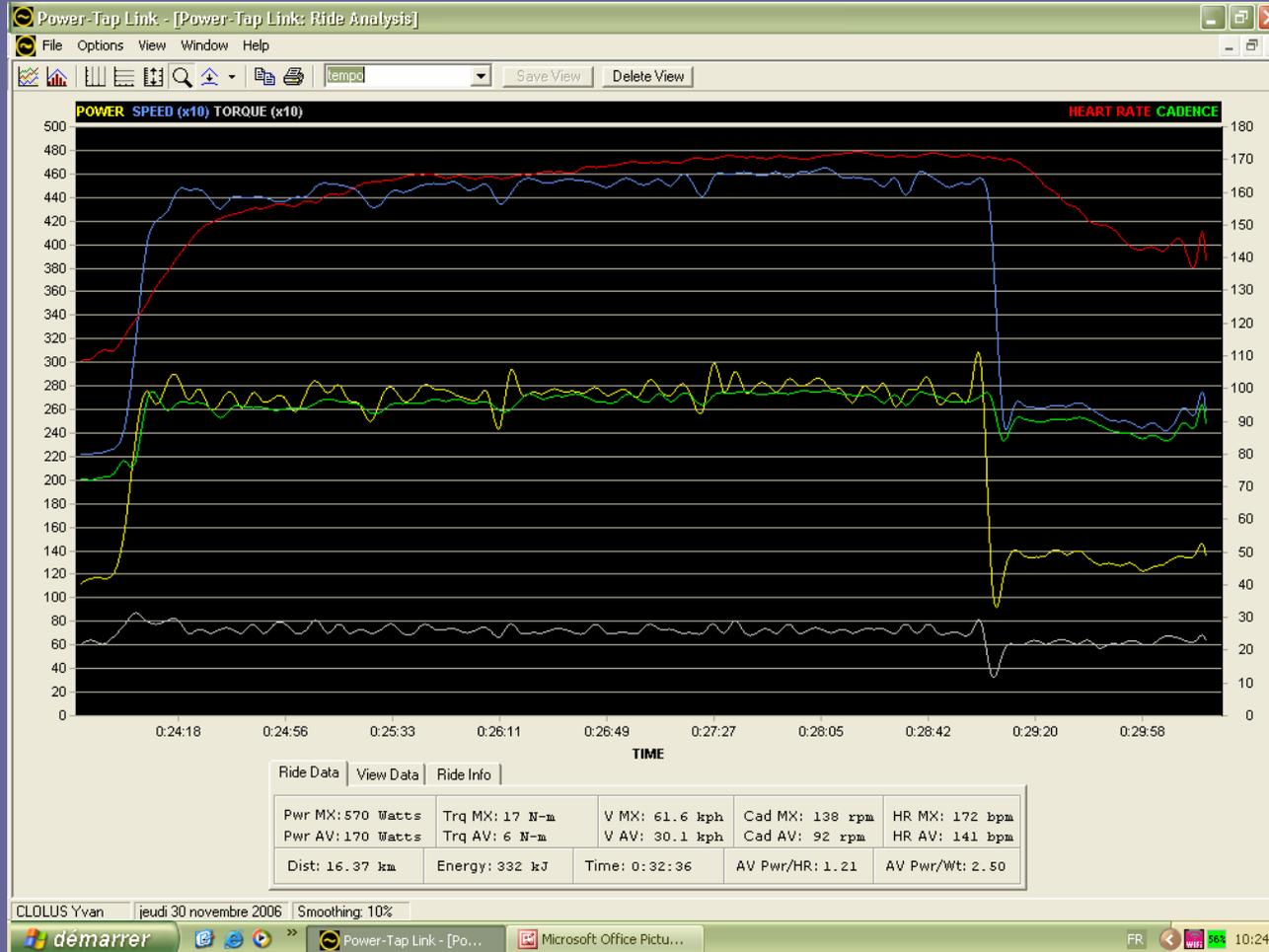
Thème 1: Endurance force-vélocité

- Exemple: réaliser 12 x (30'' en force $FP < 50$ rpm, 30'' normales $70 < FP < 90$, 30'' en vélocité $FP > 110$ rpm) = 18'
- Intensité I1 I2: Fréquence cardiaque = 75% FC Max
- Se concentrer sur la technique de pédalage
- Jouer avec les développements et la résistance du home trainer
- Objectifs: Pouvoir réaliser un effort de plusieurs heures avec économie et efficacité gestuelle

Thème 2: Recul du seuil anaérobie

- Exemple: 2 x 5' à 90% de FC Max avec 10' de récupération entre les deux séries
- Intensité I3 (tempo)
- Braquet libre
- FP > 70 rpm
- Objectif: reculer le seuil anaérobie lactique, s'économiser quand le peloton accélère

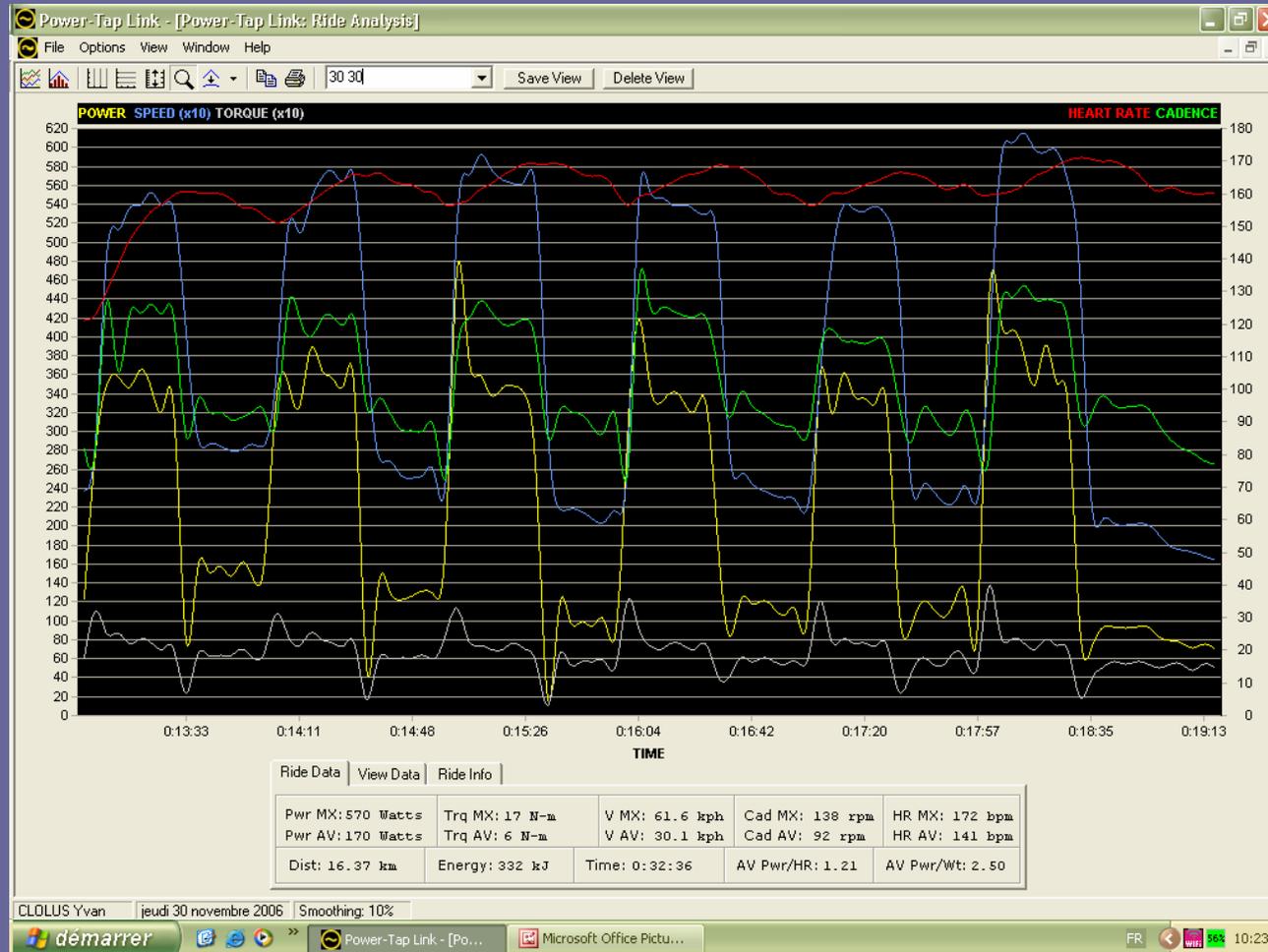
Courbe powertap d'une intensité de 5' au seuil



Thème 3: Développement de la Puissance Maximale Aérobie

- Exemple: 2 x 6' (30'' I5, 30'' I3) avec 8' de récupération active entre les deux séries
- Intensité de l'effort en I5 très soutenue, intensité du moindre effort en I3 peu soutenue
- Braquet libre, FP toujours > 70 rpm
- Objectifs: augmenter la « cylindrée de votre moteur », pouvoir accompagner des attaques ou suivre le peloton avant un sprint

Courbe powertap d'une série de 30'' 30''



Thème 4: Entretien de la vélocité maximale

- Exemple: pendant 15', réaliser toutes les minutes sur 10'' une augmentation progressive de la vélocité suivie de 5'' à vélocité max puis récupérer jusqu'au début de la minute suivante
- Braquet faible, FP >150 rpm min
- Intensité faible, FC non significative
- Objectifs: développement de la vélocité max, amélioration de la coordination neuro musculaire et de l'efficacité gestuelle

Thème 5: entretien de la force maximale

- Exemple: Sur 16' réaliser toutes les 2' un départ arrêté sur 15''
- Intensité I6, FC non significative
- Braquet, résistance du HT et FP maximum
- Objectifs: entretenir et développer la force maximale, augmenter la puissance musculaire, économie à faible allure

La récupération active

- Durée: 10' minimum
- Braquet souple, FP > 70 rpm
- Intensité faible I1, I2, FC < 75% FC Max
- Réhydratation régulière
- Objectifs: réaliser un retour au calme, récupérer des efforts réalisés, drainer les toxines musculaires éventuelles.

Derniers conseils

- Préférez des séances courtes et régulières
- Choisissez un thème de travail motivant
- Variez les thèmes suivant: votre niveau, le moment et votre programme
- Réalisez une petite séance d'étirements (10') après chaque séance
- Pensez à bien vous réhydrater (1 bidon minimum)

Merci pour votre écoute



Yvan Clolus