

PREPARER UN CONTRE LA MONTRE

Les courses contre la montre sont assez rares en France, mais en Grande Bretagne il s'agit d'un grand classique, à tel point que chez les marchands de cycles on y trouve surtout des vélos de CLM dans les vitrines.

C'est finalement en fin de saison que les calendriers sont les plus fournis en CLM. Après plusieurs mois à préparer des courses, parfois des cyclosporives montagneuses il s'agit de passer en configuration CLM. Pour beaucoup il est difficile d'exceller dans le contre la montre sans préparation particulière. Il faut d'une part adapter la position mais aussi se préparer à la spécificité de l'effort tant sur le plan bioénergétique, musculaire que psychologique.

Voici quelques pistes pour adapter votre entraînement et gérer vos efforts en CLM.

L'intensité :

La principale différence entre le CLM et les courses sur route c'est l'intensité moyenne. Sur les CLM on doit supporter des puissances de l'ordre de 75 80 % de PMA tandis que sur les courses de vélo on évolue autour 60 70 % de PMA. Un CLM réussit est souvent un exercice difficile en terme d'intensité car il s'agit de rester toujours à la limite de « l'explosion », les moments de récupération sont court et très relatifs. C'est souvent le manque d'habitude qui perturbe le cyclistes lors des CLM. Les perceptions de l'effort sont différentes à tous les niveaux, la respiration est toujours à la limite du supportable, les muscles ne semblent jamais se relâcher et brûler de plus en plus. Ce n'est pas seulement l'intensité moyenne qui est différente, mais aussi

l'amplitude des variations de puissance. Sur une course de vélo la puissance passe par des moment très facile à moins de 100 watts, et très violent supérieure à 1000 watt. Sur un CLM la puissance descend rarement, ou alors quelques secondes le temps de négocier un virage, elle reste surtout comprise entre 200 et 500 watt. D'un point de vue bioénergétique l'effort est plus continue mais à une intensité moyenne plus forte.

Une régularité compromise :

Le CLM semble mieux convenir aux cyclistes les moins puncheur et les plus enclin aux efforts régulier sans a coup. Et pourtant, un CLM aux apparences roulant ne donne pas forcément des valeurs de puissance régulières. Il suffit des quelques virages, de quelques faux plats de 10 ou 20 m, d'une légère brise pour que le capteur de puissance enregistre des fluctuations.

Sur le graphique ci contre il s'agit d'un CLM de 7 km considéré comme plat avec une cote de 500 m dans le final.

Le départ est souvent très violent avec des puissances de l'ordre de 150 % de PMA sur les 20 premières secondes, puis on observe que la puissance varie énormément au gré des portions de route qui ne sont pas très régulière, la moindre montée de 1 ou 2 m en 100 m se traduit par des pics de puissance pour conserver la vitesse. **Sur ce CLM le coureur a passé 1 minute à moins de 50 % de PMA et 2'30" au dessus de sa PMA (410 watt)** pour une puissance moyenne de 86 % de PMA. On est assez loin de l'idée qu'on se fait du CLM, effort de métronome, spécialiste de la régularité. En fait le CLM demande une connaissance très fines de ses sensations et de l'intensité de l'effort.

