



Les conseils du coach

Mickaël BOUGET Entraîneur - Breveté d'état 2°

Entraîneur de l'équipe professionnelle AG2R LA MONDIALE

<http://www.netprotraining.fr/>

Vous avez perçu l'intérêt de vous entraîner avec un capteur de puissance mais vous hésitez encore à vous lancer dans une utilisation qui peut paraître compliquée ; alors ce qui suit est pour vous.

Nous allons, en quelques étapes, vous aider à faire vos premiers pas dans l'entraînement avec un capteur de puissance et plus précisément le Powertap.

Montage et installation

Le montage est très simple depuis que **toute la gamme est sans fil**. Référez vous à la notice après avoir mis votre roue et installé le compteur et le support sur le cintre.

Réglage et étalonnage du capteur de puissance

L'offset doit être vérifié **à chaque sortie**. Pour cela soulevez la roue arrière puis lancez là avec la main. Lorsque qu'elle tourne « toute seule », vérifiez que le compteur affiche bien une puissance nulle sinon effectuer un **étalonnage** (se référer à la notice)

Visite d'aptitude

Effectuez une **visite d'aptitude** chez un médecin du sport, cela peut éviter toute mauvaise surprise ...

Test d'effort sur plateau technique

Un **test d'effort** est un très bon complément pour un check up complet. Il est également un élément quasi indispensable afin de jeter les bases du travail à la puissance. Les **plateaux techniques** « modernes » peuvent vous proposer de venir avec **votre propre vélo** muni d'un capteur de puissance. Le test doit comprendre au minimum un effort effectué par pallier (**test triangulaire**) jusqu'à épuisement et/ou plafonnement de la VO2. Ce test permet, à partir de la mesure des échanges gazeux et de votre fréquence cardiaque de déterminer des **seuils physiologiques – et les puissances correspondantes**, votre puissance maximale aérobie (**PMA**), votre consommation maximale d'oxygène (le fameux **VO2max**) et votre fréquence cardiaque maximale (**FCmax**).

Tests de terrain

Des **tests de terrains** viennent compléter le test précédent qui ne s'effectue qu'une à deux fois dans l'année. Sur le terrain, mesurez votre **puissance maximale en sprint** (sur 7 secondes, relevez la puissance max) avec différents braquets.

Un **test d'une vingtaine de minutes** sur un parcours référence nous paraît également d'un intérêt important. Comparer alors votre **puissance moyenne** sur le même parcours à différents moments de l'année.

Ces tests permettent de vérifier votre progression et également **d'offrir des données pour les entraînements à venir**.

Déterminer des zones de travail

A partir de ces tests, il est essentiel de **déterminer des zones d'intensité** que vous aller solliciter pour progresser.

Une zone encadrant PMA.

Une zone encadrant la Puissance moyenne sur votre test de 20'

Une zone allant de 72% à 82% de votre PMA.

Une zone allant de 45% à 70% de PMA

Travailler dans ces zones va vous permettre de **cibler votre travail** et ainsi de rapidement vous améliorer dans une plage donnée correspondant à des sollicitations physiologiques spécifiques.

Plus l'intensité sera élevée moins vous pourrez rester longtemps dans cette zone. Pour progresser, utilisez alors un **travail fractionné** qui vous permettra d'augmenter ce temps.

S'entraîner avec le capteur

Le Power Tap vous donne **la puissance en instantané** que vous développez, quoi de plus précis lorsqu'on on sait que la fréquence cardiaque n'est qu'un indicateur amorti de votre effort ! Vous accélérez et en direct, vous voyez la puissance qui augmente !

Vous savez **en permanence** si vous vous situez dans la **zone d'intensité** que vous vous étiez fixée. Et en plus vous avez une motivation supplémentaire lorsque vous faites votre effort ! Ainsi, si vous avez prévu de faire 15min à 300W, les yeux sur le compteur, vous avez **la mesure précise de votre effort**. N'hésitez pas à le comparer avec vos sensations, c'est un élément intéressant pour se rendre compte que l'on a progressé.

Avec le powertap, utilisez les marqueurs « int » pour avoir des repères lorsque vous analyserez la courbe.

Analyse des données

Après l'entraînement, déchargez votre compteur sur votre ordinateur.

Après avoir entré vos zones d'intensité, vous visualiserez le **temps cumulé** passé **dans chacune de ces zones** puis aurez accès à la courbe (données brutes). Sélectionnez une précision max des courbes puis dans un premier temps, je vous conseille de conserver que la puissance avec la cadence et éventuellement la fréquence cardiaque. Visualiser les différents intervalles : **observer l'évolution des puissances** moyennes et de la cadence (en relation avec la vitesse) sur les intervalles – **entre les intervalles et pendant l'intervalle**. Ainsi, vous constaterez si vous avez été capable de maintenir les intensités initialement fixée. A partir de ces données, vous pourrez programmer les prochaines séances (plus dures ou plus faciles !)

Vous pouvez également analyser votre **profil de puissance**. Il s'agit de la puissance que vous pouvez maintenir pour un temps donné. Bien évidemment, plus la durée est longue moins la puissance soutenue pourra être importante. Mais la forme du profil vous donnera des pistes pour orienter votre entraînement.

Bilan (points forts – points faibles)

Vous êtes alors capable de déterminer vos points forts et vos points faibles. A vous d'essayer de garder vos points forts et de vous améliorer dans les autres domaines !

Planifier l'entraînement

A partir de votre analyse de données et de vos objectifs, **construisez votre propre programme d'entraînement individualisé grâce à l'utilisation de la puissance**.