

Puissance 1 : prémices.

La *puissance* devrait pas mal occuper mon année 2010. Non que je veuille décupler mon niveau! À 46 ans c'est "too late", l'inexorable régression physique poursuit son chemin, même si ça ne sent pas encore le sapin (ça c'est pour la rime!).

Plus sérieusement j'envisage déjà (dans quelques années) une seconde édition de *VTT Ruler plus vite*. Il semble évident que le concept de *puissance* y prendra plus de place, même si des pages lui sont déjà consacrées, notamment dans le chapitre *Puissance de labo – puissance de terrain* et indirectement dans de nombreux exercices d'entraînement indexés sur des vitesses, chronos, accélérations. La *puissance* objective tout cela très précisément même si – précision essentielle! – elle n'est pas une fin en soi. La finalité est *la puissance effectivement rendue*, c'est-à-dire transformée en vitesse de déplacement. Un coureur doté d'une *puissance* inférieure à un autre peut le battre s'il "rend" mieux, notamment s'il est meilleur technicien. Les gains de *puissance* ne sont bénéfiques que s'ils sont *transférés* sur le terrain! On les transfère d'autant mieux qu'on est plus "technique", alors qu'un piètre technicien peut accroître sa *puissance* sans gagner de vitesse s'il bute sur chaque obstacle abordé plus vite. Celui-là doit d'abord travailler sa technique. Ne pas mettre la charrue avant les bœufs...

En 2010, logiquement, je m'intéresserai aussi aux *rapports puissance – fréquence cardiaque*, riches d'enseignements sur l'économie de pilotage, le degré de forme / fatigue, les capacités de récupération (notamment le fameux "seuil anaérobie"...).

Une anecdote comme prémisse à mes réflexions sur la *puissance*. Le mercredi 04 novembre 2009 j'ai pris mon vtt X-160 et mon sac à dos de montagne de 80 litres pour aller ramasser 20kg de feuilles de chêne afin de "bourrer" mon pourrissoir (ou composteur, c'est pareil) pour l'hiver. Cette virée avec ascensions lestées m'a inspiré quelques prémices de réflexions sur la *puissance*. Rien de très innovant d'ailleurs, les entraînements lestés ayant déjà été testés dans de nombreux (exemple très concret du principe de surcharge!). Je me demande dans quelle mesure ça pourrait servir en compétition de x-country vtt, quelles sont les atouts de ce type de travail (effet de musculation sûrement, renforcement de fibres musculaires, création d'hypoxie par compression de fibres recréant un peu les conditions d'altitude..?) et ses limites (ce travail n'est pas faisable en zone technique, il est peu envisageable en danseuse...). Je me suis aussi fait une idée de l'obésité : sensation de corps pesant, collé à la selle, roue arrière qui tape sur chaque pierre ou tronc, collé au sol, sensation de se faire emmener par son poids dans les virages ou au freinage... beaucoup de complications au final.

Mais aussi l'espoir de certains gains quand j'enlèverai la surcharge : si je fais de nombreuses séances lestées vais-je voler en côte avec 20kg de moins dans le dos? Passer de *lesté* à *leste*...

L'entraînement consiste notamment à se compliquer la vie pour provoquer des adaptations de l'organisme sources de progrès dans la spécialité, et à varier les complications pour se (re)motiver. Travailler lesté sur le vélo voire à pied : voilà une idée de complication qui pourrait m'occuper cet hiver... Vive la découverte!