

Puissance 3 : Une performance – mille exercices.

Grâce au capteur Powertap j'ai récemment remarqué que je tenais environ 40 secondes à 700 watts en danseuse.

Ce simple constat permet directement d'imaginer une multitude d'exercices destinés à améliorer mon niveau "autour de cette performance". En voici quelques exemples, dans lesquels je souligne la variable utilisée (quand il n'y en a qu'une) pour durcir l'exercice : intensité, nombre de répétitions, durée de récupération, assis, danseuse... :

- 45" à 700W
 - 2 X (40" à 700W) avec 3' de récupération entre chaque série (puis 3 X...)
 - 2 X (40" à 650W) avec 2' de récupération entre chaque série (puis 3 X...)
 - 2 X (40" à 700W) avec 2' de récupération entre chaque série (puis 3 X...)
 - 40" à 600W assis
 - 2 X (40" à 600W) avec 3' de récupération entre chaque série assis (puis 3 X...)
 - 2 X (40" à 550W) avec 2' de récupération entre chaque série assis (puis 3 X...)
 - 2 X (40" à 600W) avec 2' de récupération entre chaque série assis (puis 3 X...)
 - 30" à 800W
 - 35" à 750W
 - 30" à 800W – 3' récup – 35" à 750W – 3' récup – 40" à 700W = bloc 1
 - 40" à 700W – 3' récup – 35" à 750W – 3' récup – 30" à 800W = bloc 2
 - Enchaîner [bloc 1 + bloc 2] avec 5' de récupération entre chaque bloc.
 - Puissance croissante assis : partir de 300W et accélérer progressivement pour atteindre 600W en 1'.
 - Puissance croissante danseuse : partir de 400W et accélérer progressivement pour atteindre 700W en 1'.
 - Puissance croissante et maintenue assis : partir de 300W – accélérer progressivement pour atteindre 600W en 30" – maintenir 600W 20" (puis 30" – puis 40"...).
 - Puissance croissante et maintenue danseuse : partir de 400W – accélérer progressivement pour atteindre 700W en 30" – maintenir 700W 20" (puis 30", puis 40"...).
 - 30" à 700W danseuse – 1' à 500W assis
 - 20" à 700W danseuse – 1' à 525W assis
 - 10" à 700W danseuse – 1' à 550W assis
 - 30" à 600W assis – 1' à 550W danseuse
 - 20" à 600W assis – 1' à 575W danseuse
 - 10" à 600W assis – 1' à 600W danseuse
- } *Multiplés variantes de durée et de puissance possibles.*
- Etc.

Ces exercices peuvent être variés à l'infini, réorientés à partir des problèmes qui se posent dans la réalisation des différentes variantes...

Les exercices décrits ci-dessus sont utiles pour améliorer ses départs (en vtt, en cyclo-cross, pour attaquer sur route..), pour supporter les à-coups (butte en cyclo-cross, raidard en vtt xco, attaque et contre sur route...).

Cette démarche peut être exploitée avec n'importe quel type d'effort : explosif, à la PMA, au seuil anaérobie..Jen donne de multiples exemples dans *VTT Ruler plus vite*. Simplement, avec la visualisation de la puissance leur caractère concret saute encore plus aux yeux, cela motive donc énormément.

Néanmoins on peut déjà s'approcher de "l'exactitude" de la puissance avec la distance réalisée pendant un exercice ou la vitesse maintenue pendant une durée.

Une côte de pente régulière se prête bien à traduire les puissances en vitesse. Ainsi 700W sera peut-être 33km/h, 650W – 32km/h, 600W – 31km/h, 550W – 30km/h, 800W – 35km/h, 750W – 34km/h..Ces chiffres sont donnés à titre indicatif, il s'agit de tester sur le terrain combien de temps on tient à 35, 34, 33, 32..km/h. C'est d'ailleurs déjà un exercice d'entraînement intéressant en soi! On voit ensuite le nombre de répétitions possibles avec une durée de récupération fixée (ex : 3 X 40" à 33km/h), le nombre de séries possibles (ex : [2 X (3 X 40" à 33km/h) avec 3' de récupération entre chacune des 2 séries].

L'intérêt de travailler avec la puissance subsiste néanmoins dans la mesure où cette donnée permet des ajustements plus précis que le travail sur la base de la vitesse.

Amusez-vous!