

Trial et PPG, on s'est bien amusés.

Tout d'abord bonne année 2010 à tous ! Que tous vos souhaits réalisent et bla-bla-bla...Je suis conscient que pour que les choses se réalisent, souhaiter ne suffit pas ! *Aide-toi, le ciel t'aidera...*

Je viens justement d'aider un peu (du moins je l'espère) à « réaliser »..en trial vtt, où deux de mes neveux, Yann et Thibald Stéphan, commencent à chatouiller le niveau national. Comme il n'y a pas de team Lapierre en trial ils ont signé chez Ozonys ! Un peu d'humour...

Vous pouvez les voir en action à l'adresse <http://www.vimeo.com/8392659> en attendant des scénarii plus complets.

Ils se font la main, c'est déjà le pied..qu'en bon trialistes ils posent le moins souvent possible, évidemment.

J'ai profité d'un séjour en Haute-Savoie pour leur proposer de la préparation physique générale (PPG) adaptée au trial. Nous avons effectué trois séances bien denses et parfois intenses à base de gainage, d'explosivité, de transfert PPG-trial et d'étirements.

Séance 1 :

Renforcement, gainage statique, préfatigue, puissance explosive, étirements.

On commence par du renforcement musculaire général avec le poids du corps (donc sans charge additionnelle) avant de forcer plus spécifiquement sur les abdominaux puis le gainage de tout le corps à base de postures tenues (appui facial, dorsal, latéral, équilibre renversé sur un porteur, repousser quelqu'un qui se laisse tomber comme un bout de bois...).

Mon petit Jules tient à faire toute la séance avec nous, il est comme un petit chat dans nos pattes ! Et il se débrouille plutôt bien ! Les neveux encore plus, qui font preuve de jolies qualités musculaires.

La fin de la séance combine trial et exercices de renforcement musculaire afin de découvrir des notions comme la préfatigue ou la postfatigue et de durcir les exercices (voir mon livre *VTT Rouler plus vite* au chapitre *Musculature*, notamment pages 163-164).

Exemple préfatigue 1 : enchaîner 5 sauts pieds joints sans élan puis immédiatement franchir un fil le plus haut possible en vtt trial.

Exemple préfatigue 2 : se suspendre le plus longtemps possible à des prises d'escalade ou à une barre avant de franchir le fil en vtt trial.

NB : si on place ces exercices physiques après le franchissement trial, on fait alors un exercice de postfatigue.

Les variantes sont innombrables. Ce qui importe, c'est de choisir des exercices de manière à « entamer » une qualité physique essentielle au mouvement de trial avant de réaliser ledit mouvement.

On peut bien sûr combiner pré et postfatigue si l'une ou l'autre des contraintes ne fatigue pas suffisamment les muscles visés.

Si les contraintes sont bien choisies et dosées, on apprend à l'organisme à réaliser certains exercices en situation plus difficile qu'habituellement, d'où une possibilité de progrès.

La séance intègre aussi divers exercices d'étirements qui, lorsqu'ils sont réalisés en contraction – relâchement, servent en même temps au renforcement musculaire et au gainage. Double effet ! Pour finir nous réalisons plusieurs exercices de puissance explosive sur le vtt de trial. Faute de capteur de puissance, je place une ligne de départ sur la route en légère montée, Yann et Thibald doivent alors réaliser un coup de pédale ou un tour de pédale puis laisser le vélo avancer. On marque l'endroit atteint et on essaie de battre son record.

NB : sur ce type d'exercice, Yann et Thibald me mettent minable ! Le trialiste est bourré de puissance explosive, un peu comme en escalade de bloc ou en sprint sur piste. Yann et Thibald ont d'ailleurs déjà travaillé une fois avec un capteur de puissance, ils évoquent 800 watts en un seul tour de pédale. Essayez pour voir...

Séance 2 : abdominaux, gainage dynamique, lombaires, étirements.

La séance du lendemain débute par du renforcement musculaire général progressivement intensifié jusqu'à bien forcer pendant les exercices d'abdominaux.

Il suffit pour cela d'ajouter quelques mouvements par série, de réduire les temps de récupération, d'intégrer des postures abdominales statiques entre des séries dynamiques. Les possibilités de variantes pour se faire « mal au ventre » sont nombreuses en ce 29 décembre. Pas besoin d'attendre le réveillon !

Après les abdominaux on enchaîne avec du gainage dynamique (qui renforce aussi les abdominaux...). Voici quelques-uns des exercices réalisés. Dans tous ces exercices on doit rester gainé, « raide comme un bout de bois » :

- En appui facial, écarter – serrer 20 fois les pieds.
- En appui facial, lever 20 fois jambe gauche – 20 fois jambe droite.
- En appui facial, 20 impulsions sur les deux pieds en conservant les jambes tendues.
- « Brouette » : déplacement vers l'avant sur les mains, pieds tenus par un partenaire.
- Avancer en appui facial, les pieds traînent derrière soi.
- En appui facial, tourner autour de ses deux mains qui restent au centre.
- En appuis facial, tourner autour de ses deux pieds qui restent au centre.
- Les deux exercices précédents mais sur une seule main (la gauche – la droite).
- Appui facial sur les coudes.
- Passer de l'appui facial sur les deux coudes à l'appui facial sur les deux mains.
- Passer de l'appui facial coude gauche à l'appui facial main gauche (idem à droite) par une répulsion explosive. Cet exercice nous a un peu plus « occupés », on atteignait nos limites...

Ensuite on est passé à un ensemble d'exercices de renforcement des lombaires allongés en bout de table (relevés dynamiques + maintien de postures statiques) avant de terminer par des étirements.



**Appui facial : tourner autour de ses mains.
Tonton « Lapierre » Jean-Paul supervise...et fait aussi !**



7 ans et demi, gainage en cours, dans les deux sens du terme.



Lombaires : l'avion. Atterrissage dans quelques mois sur une zone de trial.



Jules, le plus heureux de la PPG !

Water break.

Le 3^{ème} jour on est un peu « cassés » musculairement, cela prouve qu'on a bien bossé ! Même Jules qui d'habitude, du haut de ses sept ans et demi, n'est jamais fatigué, dit ne pas vouloir faire de PPG car il a « mal au ventre » ! Bourreau d'enfant...

Bref on fait le break ce jour-là ; un jour de « misère » dont je profite pour me balader à pied sur une piste rouge désertée par les skieurs mais colonisée par la boue, le brouillard, le vent... et la pluie jusqu'à 2000m ! La pente s'arrêtant là, je n'ai pas pu savoir ce qui se passait plus haut...

Séance 3 : trial, pré et postfatigue, zones à thèmes.

Le lendemain (jeudi 30 décembre) il pleut toujours, peut-être plus que la veille ! Cela ne refroidit pas les ardeurs de Yann et Thibald, que je trouve joliment motivés. L'appareil photo reste au chaud, c'est mieux...

On se rend sur un site de blocs proche de l'entrée de Taninges et très adapté au trial. On pourrait presque y organiser une compétition !

Après un échauffement libre, on réalise les exercices suivants :

- 5 allers-retours chronométrés sur 2 blocs moyennement difficiles afin de prendre un temps de référence. Yann et Thibald posent chacun 1 ou 2 pieds, notamment à cause de la pression du chrono.
 - 5 allers-retours sur les 2 blocs sans penser au chrono (je chronomètre quand même...), en évitant les fautes de pied. Yann et Thibald réussissent à ne pas poser de pied...et améliorent leur chrono ! On discute du possible impact psychologique de se savoir chronométré, d'où l'intérêt de rouler comme si on n'était pas chronométré même quand on l'est. Se concentrer sur le geste plutôt que sur le temps. Cette notion est également valable en x-country, je la développe dans mon livre *VTT Rouler plus vite* dans un des chapitres traitant de la manière de rouler en compétition.
 - 5 allers-retours sur les 2 blocs avec 2kg de lest à la ceinture, donc proche du centre de gravité pour perturber le moins possible les repères du trialiste). Cet exercice fonctionne moyennement car le lest bouge, mais l'idée est prometteuse et l'après-midi on cherche des types de lest qui ne bougent pas malgré les mouvements explosifs du trialiste.
 - 5 allers-retours à 2 sur les 2 blocs, l'un après l'autre en alternance, mais pendant que l'un fait son aller-retour en trial, l'autre fait « la chaise » contre un bloc (assis jambes fléchies à 90°) avec un lest afin de se « tuer les cuisses ». Cela rajoute de la difficulté au trial, les neveux terminent les allers-retours bien « cuits ». La « chaise » crée une préfatigue avant l'aller-retour suivant et une postfatigue après l'aller-retour qui vient d'être fait. On peut aussi demander au trialiste de tenir des objets lourds à la main afin de fatiguer les avant-bras, combiner la contrainte « cuisses » et « avant-bras », etc.
 - Parcourir une zone de difficulté moyenne *sans jamais s'arrêter* (le vtt doit avancer ne permanence). Yann et Thibald optent pour un avancement continu par petits sauts successifs sur la roue arrière.
 - Parcourir la même zone mais *en s'arrêtant à chaque fois* et sans mouvement intermédiaire d'un bloc à l'autre. Donc succession de mouvements explosifs.
 - Idem mais avec un bloc interdit au milieu de la zone, d'où un « pic de difficulté » au milieu d'une série de difficulté moyenne, qui durcit joliment la tâche quand on commence à la maîtriser...
 - Une zone de type « compétition trial » pour finir, variée.. afin de transférer les acquis à la spécialité pour laquelle on s'entraîne.
- NB : les exercices « sans arrêt » et avec « arrêt obligatoire » sont en quelque sorte opposés. On peut les comparer à l'opposition entre un travail de vélocité et un travail de force en x-country ou sur route. Ils permettent de solliciter des qualités différentes, bien ciblées, plutôt que de faire un peu de tout à chaque fois. En cela ils respectent le principe de *séparation des qualités travaillées* dont je parle dès le début de mon livre *VTT Rouler plus vite*. La zone de compétition finale permet quant à elle de « rassembler », d'intégrer les qualités travaillées en optant pour l'une ou pour l'autre suivant le type de bloc. Les exercices bien différenciés et ciblés aident à trouver nos *optimums*...

Après ces joyeusetés trialistiques on est trempés jusqu'aux os, Jules est dans la voiture depuis longtemps mais commence à pleurer de froid. Mais Yann et Thibald ont encore envie de tenter des blocs ! On rentre quand même, avec le sentiment d'avoir bien bossé malgré la dureté des conditions météo.

"Bonne année 2010 à tous les trialistes, à bloc bien sûr ! "