

**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE**

**DE CYCLISME**

**LA RÉUNION**



# L'individualisation de l'entraînement

PAYET FLORENT

BEESAC cyclisme

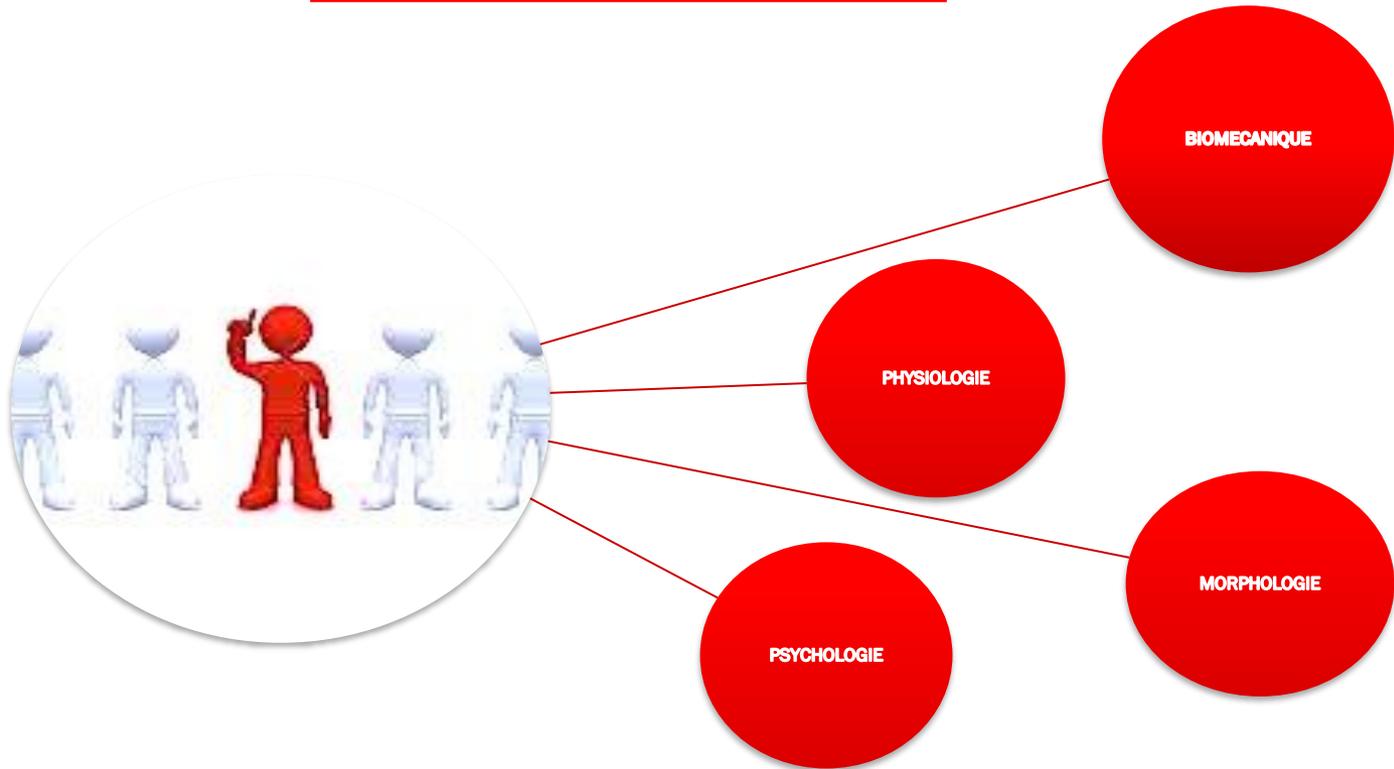
Licence préparation physique

Sportif professionnel

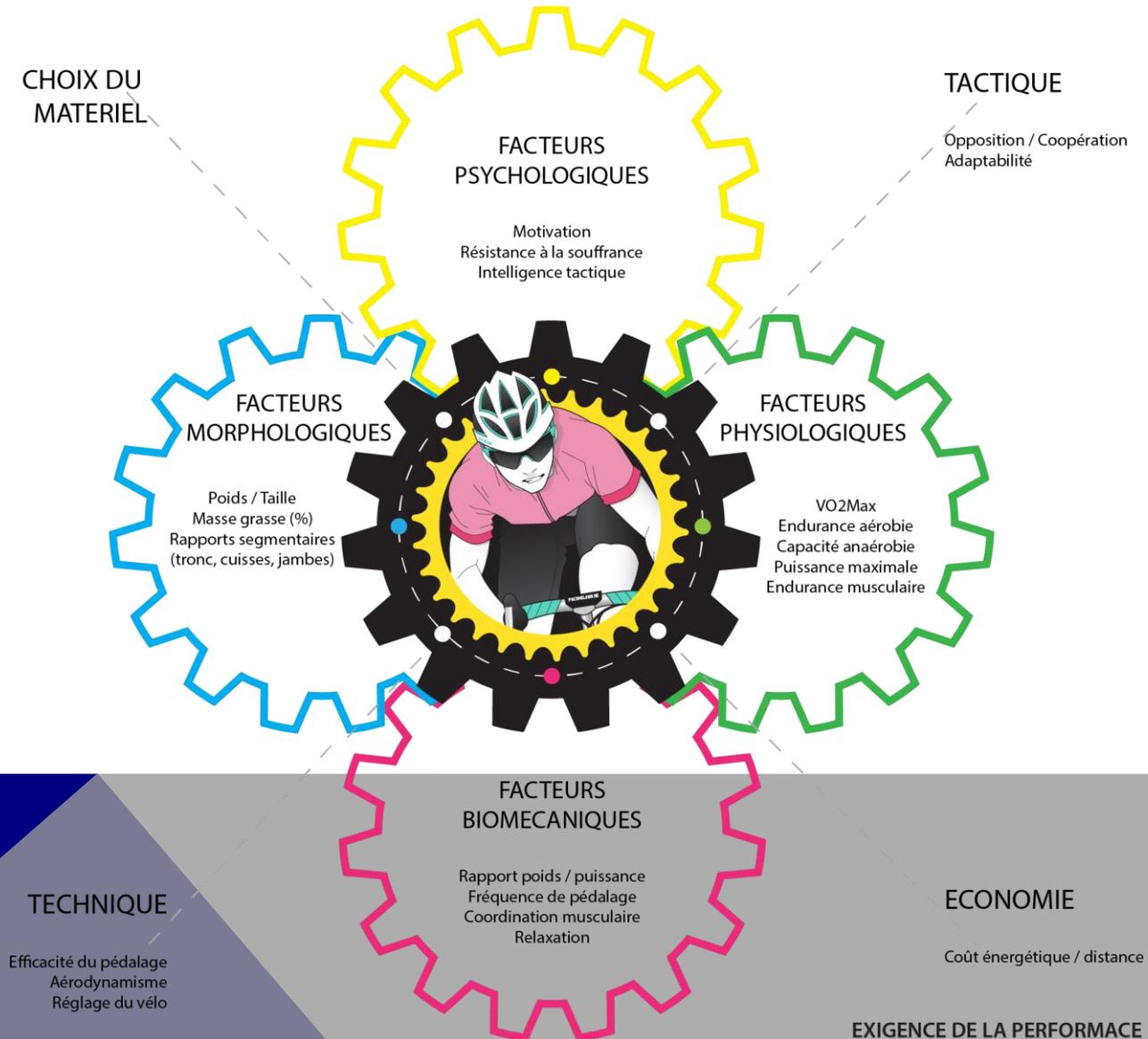
Florent.payet3@gmail.com

+33678902072

# DÉFINITION



# LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE



# LA PRÉPARATION PHYSIQUE

- ✓ 1 programme UNIQUE pour une personne UNIQUE
- ✓ Programmation en constante EVOLUTION en fonction  
de chaque INDIVIDU
- ✓ ADAPTATION du programme en fonction de TOUTES  
les caractéristiques de l'individu



Il est important  
d'adapter son  
entraînement

SANS  
PREPARATEUR

Cette semaine		SEMAINE A	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
		VELO XC 3H	
Vendredi	Samedi	Dimanche	Memo
VELO ENDURO 2H 1 SEMAINE/2	FOOTING 1H	VELO ENDURO 3 à 4H	9 à 10H Training /sem

AVEC  
PREPARATEUR

Cette semaine		SEMAINE B	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
MUSCU 30 MIN	REPOS	VELO ENDURO 1H30 + 30 MIN MUSCU	SEANCE PROPRIO 40 MIN
Vendredi	Samedi	Dimanche	Memo
VELO ENDURO 2H (PMA) 1 SEMAINE/2	FOOTING 1H + PLIOMETRIE 20 MIN	VELO ENDURO 3 H	MOTIVATION

# Qu'est ce que le préparateur physique a mis en place pour individualiser son entrainement ?



- ✓ PRISE EN COMPTE DE **L'INDIVIDU** (capacités physiques, mentales, techniques, objectifs...)
- ✓ ADAPTATION DU PLANNING ET DE **L'INTENSITE**
- ✓ ADAPTATION EN FONCTION DE LA **SPECIFICITE** DE L'INDIVIDU ( enduro = plus de technique)

## CONCLUSION



### Il est préférable de privilégier la qualité a la quantité

- ✓ Charge de travail identique mais réparti et individualisé.
- ✓ Variation des entraînements (*moins de gaspillage de temps*).
- ✓ Phase de récupération importante et essentielle à l'entraînement.
- ✓ Progrès évident.

# EXEMPLE

## SEMAINE TYPE PRO VTT DH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	Bmx: 1H30	VTT XC: 2H Travail PMA	REPOS + ETIREMENTS	Route: 1H30	relaxation / etirements 1H	REPOS et Preparation des affaires pour DH	Moto 2H (autres)
DEJEUNER	Repos+ sieste	Etirements 15/20 min	Sieste	Etirements			etirements
APRES-MIDI	Muscu: 1H Pliometrie	Muscu proprio 1H	DH ou BMX: 1H30 (explosif)	MUSCU 1H30 – >FORCE	VTT : 1H15 PMA + muscu proprio 30 min	10 Runs avec variation de vitesse	Recup: 45 min a vélo

# LA PRÉPARATION MENTALE

- ✓ La **MOTIVATION**
- ✓ L'approche de la **COMPETITION** (organisation, mise en place de choses pour être performant)
- ✓ La **TOLERANCE** (douleurs, conditions climatiques, problèmes parallèles...)
- ✓ Les **AVANTAGES SECONDAIRES**
- ✓ **GESTION** des émotions et du stress
- ✓ Se fixer des **OBJECTIFS** en accord avec son niveau
- ✓ Gagner en **CONFIANCE**



L'une des clés de la performance reste ce qui se passe dans notre cerveau.

# LA PRÉPARATION TECHNIQUE

## Les différentes formations techniques :

- ✓ Les STAGES de perfectionnement
- ✓ Les écoles de CYCLISME
- ✓ Les clubs de BMX
- ✓ Les clubs de VTT



Essentiel  
pour un  
pilote qui  
veut  
progresser  
et devenir  
plus  
performant

# DISSOCIER SA PRÉPARATION PHYSIQUE DE SA PRÉPARATION TECHNIQUE C'EST ACCORDER 100% DE SA SÉANCE AU PROGRÈS TECHNIQUE...

## Avantages:

- ✓ La séance est pleinement consacré a la TECHNIQUE
- ✓ Les conditions d'engagement technique sont meilleures (peu de fatigue physique)
- ✓ La confiance se gagne sur différents ateliers avec un encadrement

# POINTS FORTS:

- ✓ Apprentissage et révision de technique de pilotage de base à retranscrire PARTOUT
- ✓ Apprentissage de nouvelles méthodes de préparation physique pour varier les intensités et les séances
- ✓ Apprentissage de nombreux éléments parallèles a la performance
- ✓ Progrès et gain de confiance sans prise de risques

# POINTS FAIBLES

- ✓ Un peu plus onéreux sur le coup !
- ✓ Travail en groupe peut déranger (le travail individuel total est possible mais son pris approche plutôt les 250€/jour)
- ✓ Temps: cela nécessite de bloquer des journées souvent en Weekend ou pendant les vacances scolaires



Stage technique oui... mais il existe  
aussi des stages physiques

# L'INDIVIDUALISATION DES PRATIQUES



Chaque personne est différente. tout les changements physiologiques découlant de l'activité physique dépendent du bagage génétique, du passé sportif, du pilote, de ses habitudes de vie, de sa technique, de son mental ...



- ✓ La préparation TECHNIQUE
- ✓ La préparation PHYSIQUE
- ✓ La préparation MENTALE

# Mais aussi :

## ✓ La diététicienne:

S'entraîner pour être performant c'est bien s'alimenter. Comme tout, l'alimentation saine est une habitude de vie a ne pas négliger pour rester en pleine forme. La diététicienne apporte au sportif des connaissances, des conseils et un suivi qui permet de se faire plaisir tout en contrôlant ses apports nutritionnels essentiel a notre énergie au quotidien

## ✓ Le coach en salle:

Le coach en salle maitrise sa salle, ses équipements et les mouvements de musculation de toute sorte. Apprendre avec un coach c'est pratiquer en toute sécurité, et avoir un programme musculation orienté vers ses objectifs sportifs ou personnel.

# L'INDIVIDUALISATION ET LE RETOUR DE BLESSURE

- ✓ Le **KINE**/ Rééducation → 100% mobilité et capacité
- ✓ L'**ACCEPTATION** → Faire les bon choix
- ✓ **RESTER A L'ECOUTE** de son corps → se canaliser/objectifs adéquats
- ✓ **PRENDRE UN COACH** → Etre guidé pour retrouver son niveau



La  
RÉÉDUCATION  
est l'étape  
principale pour  
planifier un  
bon retour à  
l'activité  
sportive

✓ STAGE TECHNIQUE → reprendre confiance.

✓ STAGE PHYSIQUE → Orienter et Progresser.

✓ S'INITIER à d'autres pratiques → Eviter les blessures / Récupération



Yoga / Pilates / Sophrologie....

Régénération



# VARIER LES ENTRAINEMENTS

## AVEC DU MATERIEL



- ❖ Individualiser sa performance c'est varier ses entrainement en fonction de chacun.
  - ❖ Le matériel d'entrainement évolue et permet aux athlètes de varier leurs séances.
- 
- ✓ Une multitude de possibilité : en salle ou à la maison
  - ✓ La création n'as pas de limite : Il est plus intéressant d'avoir un coach qui va confectionner soigneusement toutes ses séances en prenant compte de chaque caractéristiques de l'individu

# Quelques exemples de matériels

- ✓ **Le TRX :** Le travail au poids reste très efficace, mais avec le TRX, l'instabilité crée le déséquilibre et rend le travail de musculation plus ludique mais surtout plus proche de la réalité d'un pilote ou d'un athlète de XC (19€ décathlon)
- ✓ **Le MEDECINE BALL:** Aussi anodin qu'il puisse paraître ce ballon lourd de 3/4/6kg devient très utile et les exercices sont très nombreux
- ✓ **LE FIT BALL:** Eh oui le ballon de grossesse est très intéressant pour son côté proprioceptif et s'utilise quotidiennement par les athlètes de haut niveau, les exercices sont variés tant en difficulté technique qu'en effort



- ✓ **LE HOME TRAINER:** c'est un outils très efficace pour varier les intensités dans les moments où le temps manque et/ou la météo ne permet pas d'aller dehors.
- ✓ **LA SALLE:** Si vous n'avez pas de place et pas de connaissances, la salle reste un endroit clé pour se renforcer auprès de personnes qualifiées. Certains club mettent en place des séances de PPG pendant l'année. Renseignez vous..!
- ✓ **AUTRES:** Propilot praep sport, galette, BOSU, disques de sol, corde à sauter, kettle bell...
- ✓ **LES COMBOS:** Trx + kettle bell / Trx + galette / disque de sol + propilot ....) et pleins d'autres encore !



# LES TARIFS

- ✓ Les Tarifs pour individualiser sa préparation sont nombreux et variés, mais selon les objectifs et l'envie de chacun, les prix se situent entre 70 € → 150€ / mois pour les programmes les plus poussés par un préparateur physique. Cela peut aller jusqu'à 200€ / mois avec certains coach réputé dans le milieu.
- ✓ Stages: 90 a 150€ la journée selon la prestation proposée.
- ✓ Salle de muscu : il y en a pour tout les budgets à partir de 25€/mois et plein de forfaits différents selon si vous souhaitez avoir des cours inclus ou pas etc...

- ✓ **Le coaching mental :** Il faut compter 150€ pour la première séance qui est essentielle et dure 3H puis environ 60/70€ par séance supplémentaires. Une ou deux séances peuvent déjà avoir des effets très surprenant et positif, donc un réel déclic chez certaines personnes.
- ✓ **Matériel:** Certains représentant du sport font de nombreux matériaux de bonne qualité à prix attractif et accessible. A fond la forme !
- ✓ **La mécanique:** Cela dépend réellement de la prestation, mais en entretenant régulièrement son vélo, une centaine d'euros / mois en moyenne permette déjà de se décharger de certaines tâches coûteuses en temps mais aussi en outillage

# MERCI



PAYET FLORENT