

▶ Longues distances • 1^{re} partie


Se préparer pour durer

Une longue randonnée ou un voyage à vélo, si l'on veut en tirer un maximum de plaisir, ça ne s'improvise pas, ça se prépare ! Bien entendu, il y a la logistique, l'itinéraire, le matériel. Mais comment s'y préparer physiquement ?

Beaucoup vous diront : « yaka rouler ! » ; faire de la selle, en allongeant progressivement les temps et les distances, suffit largement. Pourquoi se compliquer la vie ? Cela peut effectivement suffire pour qui a déjà une bonne condition physique et ne porte pas encore le fardeau des ans. Et encore ! Bref, il suffirait de développer ce que l'on appelle l'endurance. Il s'agit en fait d'un entraînement foncier, certes indispensable, mais limitant. Dès que les circonstances (relief et vent contraire...) se durcissent, il nous faut faire appel à un complément de puissance.

Non, rouler ne suffit pas

Lorsqu'on y regarde de plus près et surtout quand on a en mémoire l'expérience d'une reprise de saison difficile, il semble dommage de se priver de stratégies beaucoup plus efficaces et moins coûteuses en temps de selle. Comme chacun le sait, il n'y a pas que le vélo dans la vie et s'il faut consacrer trop de temps à la remise en forme, ce sera au détriment du reste. Pire même, la démotivation peut s'inviter si le temps consacré apparaît non récompensé sur le plan physique. D'autre part, la préparation à un long périple doit être l'occasion de développer notre « capital santé » en améliorant notre hygiène de vie et en faisant l'expérience d'un développement ration-

nel et harmonieux de nos capacités. Et, en ne nous intéressant qu'au seul paramètre foncier, nous passerions à côté de plusieurs opportunités.

La question serait donc double : comment nous préparer physiologiquement de manière efficace à une longue randonnée sans y consacrer trop de temps ? Comment profiter de cette préparation pour améliorer et entretenir notre capital santé ? Pour être prêt à l'échéance, il nous faudra construire les différents éléments d'un puzzle dont les pièces seront assemblées le jour du départ :

- la composante énergétique ;
- la composante biomécanique ;
- la gestion de l'alimentation et des moments de repos ;
- le mental.

Sans oublier, bien entendu, les aspects logistiques et matériels (que nous n'aborderons pas ici). Ces différentes pièces sont relativement indépendantes les unes des autres et peuvent donc se travailler séparément. Elles se mettront en place et s'ajusteront lors des dernières semaines. Nous nous intéresserons ici essentiellement à la composante énergétique.

Augmenter capacité et puissance énergétique

La priorité sera accordée à l'amélioration du potentiel énergétique. En effet, rouler pendant une journée complète demande

un apport de 5 000, voire 6 000 kcal. Pour fournir cette énergie, notre organisme va devoir utiliser les réserves stockées sous forme de glycogène (sucres transformés) et surtout de lipides (acides gras prêts à l'emploi). Autrement dit, comment faire pour que ces réserves soient à la hauteur de la demande ? D'autre part, à partir de ces réserves disponibles, comment optimiser les « carburateurs » qui transformeront ces réserves de carburant en énergie ?

Pour répondre à ces deux questions, il faut bien comprendre comment fonctionne cette production d'énergie et revenir sur les processus sollicités. Sans entrer dans les détails, le processus le plus à l'œuvre lors d'efforts de longue durée est la filière oxydative qui va dégrader les acides gras stockés au niveau musculaire (au plus près de la demande). Si l'effort se prolonge, l'organisme va aller chercher au-delà des réserves intramusculaires ou proches des muscles et déstocker dans les réserves de graisse. Ce processus de déstockage est plus aisé en phase de repos que lorsque l'activité sportive se poursuit. Il sera donc nécessaire de s'entraîner à restaurer ce capital carburant en cours d'effort ou du moins lors des pauses (réelles ou relatives). Ce processus concernant les acides gras est également valable pour les réserves en sucre (le glycogène).

Or, selon le profil et les difficultés du parcours, notre organisme va utiliser préférentiellement les réserves lipidiques (graisses). Cependant, en cas de demande accrue ou urgente, le processus de dégradation des graisses n'est pas assez rapide et il nous faudra alors puiser dans les réserves glucidiques (glycogène). Et des obstacles rendant inévi-

