

MODE D'EMPLOI DES SÉANCES DE HOME TRAÎNER

Le Home Traîner est un outil permettant d'effectuer du cyclisme avec son vélo et sans déplacement. Il est possible d'en effectuer à son domicile ! C'est donc un outil très intéressant au vu de la période actuelle !

Il existe différents types de Home traîner :



Illustration 1: Home traîner sur rouleau



Illustration 2: Home traîner avec résistance sur roue arrière



Illustration 3: Home traîner avec résistance sur cassette de la roue arrière

Mon conseil :

- Opter pour le modèle de l'illustration 2 ou 3.
- Le modèle de la 2nd illustration aura l'inconvénient d'user rapidement le pneu de votre roue arrière. Je vous conseille de disposer d'une roue spécifique pour la pratique du Home Traîner.
- Le modèle de la 3ème illustration ne nécessite pas d'utiliser votre roue arrière. Ce sont des home trainers souvent plus volumineux et plus chères à l'achat.
- Le Home traîner sur rouleau ne permet pas de régler la résistance du pédalage. Il est donc compliqué de réaliser les séances que je vais vous conseiller par la suite. De plus sa pratique est beaucoup plus instable !

Pourquoi faire du Home Traîner ?

- L'un des objectifs est de pouvoir s'entraîner à l'intérieur en cas d'intempérie, de manque de luminosité, du manque de temps.
- Un autre objectif très intéressant est d'effectuer un entraînement qualitatif et ciblé. Il est possible de calibrer précisément l'intensité et le travail à réaliser sans être interrompu par les aléas de la circulation et de ses dangers.

Différence entre le cyclisme sur route et sur Home traîner ?

- La notion du pilotage et d'adresse sur le vélo est absente sur le Home traîner.
- Régularité de la résistance du pédalage sans interruption et sans relance sur home trainer.
- Pédalage continu sur home trainer à contrario de la route où l'inertie nous offre de nombreux moments en roue libre.
- Transpiration importante sur home traîner car augmentation importante de la chaleur corporelle avec absence de courant d'air permettant de réguler la température et d'évacuer la

- transpiration.
- Lassitude mentale sur home traîner (avec l'arrivée des HT connecté pratique de plus en plus ludique!).

Comment s'installer pour faire du Home Traîner ?

- Si possible choisir une pièce ou il est possible d'aérer.
- Si vous habitez en appartement prévoyez une mousse d'insonorisation (comme pour les machines à laver) à mettre sous votre home traîner.
- Se munir d'un socle pour surélever la roue avant afin de favoriser le confort.
- S'hydrater régulièrement durant l'entraînement.
- Protéger le vélo et le revêtement du sol avec des serviettes pour protéger de la transpiration.
- Prévoir également une serviette pour s'éponger régulièrement.

Mon avis sur la pratique du Home Traîner :

Outil devenu indispensable à l'entraînement du cycliste afin de pouvoir s'entraîner dans toutes les conditions.

Outil très intéressant afin d'effectuer des entraînements ciblés, précis et très intenses sans contrainte de la circulation et de ses dangers.

Je vous conseille d'effectuer des séances de 1h maximum afin de vous préserver de la lassitude mentale et de pouvoir en faire dans la durée. Ayez vos séances sur du travail qualitatif que vous anticipez à l'avance (ou inspirez vous de ce que je vais vous proposer). Afin d'effectuer plus de volume, il est également intéressant d'en faire en bis-quotidien (2 * 45' dans la journée par exemple).

Une remarque concernant la pratique du Home Traîner connecté qui est très ludique ! Soyez vigilant à ne pas faire du travail de résistance (allure course) trop régulièrement au risque d'une fatigue très importante et donc à terme d'une diminution de vos performances.

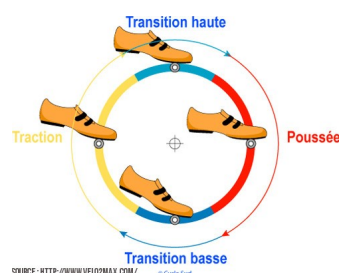
ORGANISATION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Tableau des intensités.

FACILE	SOUTENUE	INTENSE
<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement maîtrisé. • Faible douleur musculaire. • Entre 70 et 80 % de sa FCM. 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement avec réserve. • Douleur musculaire supportable. • Essoufflement prononcé qui n'empêche pas de parler. • Entre 80 et 90 % de sa FCM. 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement au maximum en étant capable de tenir avec régularité l'ensemble du travail à réaliser. • Au dessus de 90 % de sa FCM (sur le travail de vitesse la FC peut ne pas atteindre 90 % de sa FCM).

Tableau avec les définitions des termes nécessaires à la réalisation des séances proposées.

TERMES TECHNIQUES		EXPLICATIONS
Petit Plateau (PP)		Plus petit plateau de votre pédalier.
Grand Plateau (GP)		Plus grand plateau de votre pédalier.
Résistance Faible (RF)		Ajuster la résistance de votre home trainer afin d'obtenir une faible résistance à votre pédalage.
Résistance Moyenne (RM)		Ajuster la résistance de votre home trainer afin d'obtenir une résistance moyenne à votre pédalage.
Résistance Difficile (RD)		Ajuster la résistance de votre home trainer afin d'obtenir une forte résistance à votre pédalage.
Rotation par minute (RPM)		Nombre de tour effectué par une pédale durant 1 minute. <u>Conseil</u> : Comptez combien de rotation effectuée l'un de vos pieds durant 15" et multiplié par 4.
Fréquence de pédalage		Exprime la RPM du pédalage.
Travail de Force		Travail à effectuer à une fréquence de pédalage autour de 50 RPM. Le bassin doit être immobile sur la selle et le haut du corps fixé. Si difficulté à maintenir position du bassin ou du haut du corps il faut diminuer résistance.
Travail de Vitesse		Travail à effectuer à une fréquence de pédalage au dessus de 100 RPM. Le bassin doit être immobile sur la selle et haut du corps fixé. Si difficulté à maintenir position du bassin ou du haut du corps il faut diminuer la vitesse.
Travail Technique	Pédalage Uni jambe	Pédaler avec une seule jambe. Mettre une résistance très faible. Il faut réussir à avoir un pédalage rond, sans temps d'arrêt, garder le talon vers le bas. Rester toujours en contact avec la pédale.
	Travail sur phase de Poussée	Se concentrer sur la phase de poussée.
	Travail sur phase de traction	Se concentrer sur la phase de traction.



Thématique des différentes séances de Home Trâner.

Thématique de séance	Objectifs
Séance de Force	<ul style="list-style-type: none">• Développer la Force de son pédalage.• Améliorer sa Force max.• Développe son endurance de Force.
Séance technique	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer sa coordination musculaire.• Améliorer l'efficacité de son pédalage.
Séance de Puissance Maximal Aérobie	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer sa puissance maximale aérobie.
Séance de résistance	<ul style="list-style-type: none">• Être capable de soutenir un effort intense dans la durée.• Se rapproche des allures de course.
Séance de Vitesse	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer son explosivité musculaire.• Être capable d'effectuer un effort intense et bref.
Séance Mixte	<ul style="list-style-type: none">• Travailler différentes thématiques sur une seule séance.

Mikael Richomme, Entraîneur Caen Triathlon.