

# MODE D'EMPLOI POUR LES SÉANCES DE HOME TRÂNER

## CONDITION D'UTILISATION

1. Vérifier l'installation générale de votre vélo sur votre home traîner.
2. Choisir une pièce avec la possibilité d'aérer (la pratique du home traîner entraîne une sudation très importante). Le cas échéant prévoir un ventilateur.
3. En appartement et pour limiter les possibles nuisances sonores, installez votre home traîner sur une mousse d'insonorisation (comme pour les machines à laver).
4. Se munir d'un socle pour surélever la roue avant afin de favoriser le confort de votre position.
5. S'hydrater régulièrement durant votre entraînement sur home traîner.
6. Protéger votre vélo de la sueur qui peut dégrader de nombreux composants.
7. Prévoir une serviette pour s'éponger régulièrement.

## TERMES TECHNIQUES POUR LES D'ENTRAÎNEMENTS SUR HT

Termes techniques	Explication
<b>Rotation par minute (RPM)</b>	Nombre de tour complet effectué par une pédale durant 1 minute.
<b>Fréquence de pédalage</b>	Exprime votre RPM par minute. De nombreux compteurs vous informe de votre fréquence de pédalage. Si vous ne disposez pas de compteur, comptez le nombre de rotation en 15" pour une pédale et multiplié par 4.
<b>Travail de vélocité</b>	Travail à effectuer à une fréquence de pédalage au dessus de 100 RPM. Exercice à effectué à faible intensité. Nécessité d'adapter braquet du vélo et résistance du HT pour réaliser l'exercice demandé. Le bassin doit être immobile sur la selle et haut du corps fixé.
<b>Travail de force</b>	Ce Travail doit s'effectuer à une fréquence de pédalage autour de 50 RPM. Exercice à effectué à faible intensité. Nécessité d'adapter braquet du vélo et résistance du HT pour réaliser l'exercice demandé. Le bassin doit être immobile sur la selle et le haut du corps fixé.
<b>Pédalage Uni jambe</b>	Pédaler avec une seule jambe (mettre une résistance très faible). Il faut réussir à avoir un pédalage rond, sans temps d'arrêt et garder le talon vers le bas. Rester toujours en contact avec la pédale en limitant les temps d'arrêt sur les phases de transition du pédalage.
<b>Travail sur phase de poussée</b>	Se concentrer sur la phase de poussée du pédalage.
<b>Travail sur phase de traction</b>	Se concentrer sur la phase de traction du pédalage
<b>Intensité des efforts</b>	Cf tableau d'intensité des entraînements du Caen Tri (dispo sur site internet) <ul style="list-style-type: none"><li>• possibilité de travailler une intensité sur une dominante vélocité (RPM &gt;90).</li><li>• possibilité de travailler une intensité sur une dominante force (RPM &lt; 80 )</li></ul>

