

Camps d'entraînement

Yannick Bédard

B.Sc en Kinésiologie – Entraîneur niveau 3 PNCE

www.cibleperformance.com

Après la saison hivernale où les cyclistes québécois ont accumulé des heures sur le rouleau et/ou pratiqué des sports hivernaux, les camps d'entraînement printaniers, généralement dans un endroit plus chaud, sont maintenant très populaires chez les cyclosportifs et les compétitifs. C'est une façon d'échapper à la routine hivernale et d'accumuler du travail spécifique en endurance avant le début de la saison. Comme il s'agit généralement des premiers kilomètres de la saison à l'extérieur, ceci permet aussi de renouer avec notre vélo et de redécouvrir le plaisir de pédaler sur la route.

Ce volume d'entraînement permet d'augmenter l'endurance qui aurait pu être négligée durant l'hiver et d'augmenter progressivement la durée d'entraînement sur vélo. Ce travail sur l'endurance aurait aussi un impact sur la capacité à répéter des efforts, ce qui permettrait au cycliste d'enchaîner plus de répétitions lors d'une séance d'intervalles. Cependant, il n'y a pas seulement au printemps qu'il peut être profitable de faire des camps d'entraînement. Même lorsque la saison est lancée, il est très intéressant de faire quelques blocs d'entraînement bien planifiés. Ceci permet de provoquer un stress inhabituel sur l'organisme ce qui a le pouvoir de créer de nouvelles adaptations. D'ailleurs, Mujika (2012) a récemment publié des travaux sur une approche de périodisation par blocs qui alternent intensité et volume en remplacement de la planification traditionnelle. De plus, dans un camp d'entraînement estival, on peut se permettre d'ajouter de l'intensité (idéalement au début) pour ensuite compléter le tout par de l'endurance.

Finalement, ce genre d'escapade sportive est aussi une façon de sortir de la routine. Il peut être agréable de quitter les obligations habituelles pour s'entraîner accompagnés par d'autres passionnés le temps d'une fin de semaine. Si notre seule chose à penser est de s'entraîner, alors c'est le summum!

C'est exactement la prémisse de base des camps d'entraînement **ROULE comme un PRO** offerts par Cible Performance. L'objectif est de vous permettre de vous glisser dans la peau d'un cycliste professionnel pour une fin de semaine afin de faire un bon bloc d'entraînement. Vous n'avez rien à penser durant votre séjour. Vous serez reçu dans un hôtel et des repas adaptés à votre dépense énergétique seront préparés pour vous. Un entraîneur certifié vous a concocté des entraînements jumelant technique, intensité et endurance. Vos vélos seront lavés et ajustés entre les journées d'entraînement pendant que votre récupération sera optimisée grâce aux massothérapeutes et à des électrostimulateurs. Tout est mis en œuvre pour faire en sorte que vous n'ayez qu'à penser à vous entraîner, comme un PRO!

Pour plus d'informations sur les camps d'entraînement : www.cibleperformance.com/roulecommeunpro

Bon camp d'entraînement !

Yannick Bédard

B.Sc Kinésiologie

Entraîneur niveau 3 PNCE

ybedard@cibleperformance.com

www.cibleperformance.com

Tous droits réservés



Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

À propos de :

Yannick Bédard, Cible Performance

Bachelier en kinésiologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, Yannick est certifié entraîneur niveau 3 du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE). Il est actuellement étudiant à la maîtrise en sciences de l'activité physique. Des connaissances qui s'ajoutent à une expérience de cycliste de niveau international afin de vous donner les outils nécessaires pour atteindre vos objectifs.

Grâce à son entreprise spécialisée dans les services d'entraînement personnalisés, il œuvre principalement dans la planification d'entraînement pour tous les types de cyclistes. Il s'implique également avec plusieurs équipes et organisations dans le but de développer le cyclisme au Québec.

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec