

GUIDE DES PARTICIPANTS

L'ENDURANCE

L'endurance, ça se construit — sortie après sortie.

- Vous devez être capable de rouler 160 km en 5 h 30 à 7 h, deux jours de suite.
- Augmentez vos distances progressivement jusqu'à atteindre 160 km au moins une fois avant l'événement.
- Rouler en peloton permet d'économiser 10 % à 30 % d'énergie grâce à l'aspiration.
- En entraînement solo (ou en petit groupe), 110 à 130 km équivalent souvent à un 160 km en peloton.

👉 Pas beaucoup de temps en semaine ?
Faites des intervalles à vitesse élevée (plus rapide que votre rythme d'événement) pour développer votre endurance autrement.

LA MÉTÉO

La température est un facteur à ne pas négliger.

Une heure de vélo sous la pluie à 5 degrés ne cause pas la même fatigue sur votre organisme que lorsqu'il fait 25 degrés et que le temps est clément.

☀ Il en est de même par extrême chaleur, soit lorsque la température dépasse les 30 degrés. Dans tous ces cas, vos efforts en endurance ou en intensité généreront plus de fatigue.

☁ Par temps pluvieux, lorsque la température descend sous les 20 degrés, favorisez des entraînements courts et intenses afin de minimiser l'impact du froid sur votre organisme.

LA FORCE

L'endurance seule ne suffit pas : il faut aussi être solide.

- Utilisez 2 à 3 braquets de plus que d'habitude.
- Travaillez à 70 à 90 rpm pour solliciter la force musculaire.
- Alternez effort / récupération active (tourner les jambes à 100-110 rpm).
- Attendez au moins 72 heures avant de refaire ce type de séance.

🎯 Objectif : être capable d'affronter vent de face et faux plats sans exploser.

BOIRE & MANGER

En vélo, attendre d'avoir faim ou soif... c'est déjà trop tard.

- Hydratez-vous et mangez régulièrement dès le début.
- Une mauvaise hydratation = baisse directe de performance.
- Finir « à sec » ralentit énormément la récupération (critique sur 2 jours).

Quoi consommer ?

✓ Début de sortie :

- Boissons légèrement sucrées
- Aliments solides (glucides complexes)

✓ Dernière heure :

- Gels (pour les habitués seulement) et sucres rapides (le bon moment pour le « boost »)

✓ Plus il fait chaud :

- Boire davantage
- Boissons moins concentrées



GÉRER SON EFFORT

Le piège classique des longues sorties !

Au départ, tout semble facile, mais un départ trop rapide se paie toujours plus tard.

Il faut profiter du phénomène d'aspiration et se répartir le travail.

- Favorisez la cadence élevée plutôt que la force.
- Économisez vos jambes dès les premiers kilomètres.
- Une fois les muscles fatigués, difficile de retrouver une bonne cadence.

POSITION SUR LA ROUTE

- Tenez-vous de 50 à 75 cm du bord pour conserver une marge de manœuvre.
- Regardez loin devant, pas la roue juste devant vous.

Laissez assez d'espace pour réagir, mais pas trop :

- trop loin = perte de l'aspiration
- trop près = demande beaucoup d'expérience

LES RELAIS

Quand vous prenez la tête :

- ✗ N'accélérez pas.
- ✓ Maintenez la vitesse du groupe.

Sinon, l'effet « élastique » fait exploser l'arrière du peloton.

Pour passer le relais :

- Vérifiez derrière vous.
- Signalez votre intention.
- Décalez-vous doucement.
- Revenez à l'arrière sans couper la ligne.

ROULER EN GROUPE

Plus la vitesse augmente, plus la rigueur devient essentielle.

La règle d'or : la régularité

- Gardez une distance constante avec le cycliste devant vous.
- Évitez les freinages inutiles.
- Maintenez un pédalage fluide — ne cessez pas de pédaler brusquement.
- Roulez le plus droit possible.

💡 Un peloton fluide dépense beaucoup moins d'énergie qu'un peloton en « accordéon ».

COMMUNICATION = SÉCURITÉ

Tout doit être signalé :

- Virages
- Arrêts
- Obstacles
- Trous ou dangers

👉 Même si le premier signale, tout le groupe répète le signal.

CYCLISTE EN TÊTE

Être en tête est le rôle le plus exigeant, pas le plus facile.

Vous devez :

- Maintenir une vitesse stable.
- Signaler clairement tous les dangers.
- Éviter les écarts brusques.
- Protéger le groupe.

🎯 Pensez-vous comme un pilote : vous êtes responsable de la fluidité et de la sécurité.



CONNAÎTRE SES LIMITES

Connaître ses limites, c'est savoir reconnaître les signes avant que ça casse :

- Vous avez du mal à garder une ligne droite ou une distance stable.
- Votre respiration devient incontrôlable.
- Vous forcez pour « coller la roue » au lieu de rouler de façon fluide.
- Vous perdez de la lucidité ou avez de la difficulté à rester attentif.
- Chaque accélération devient un effort excessif.

Dans ce cas, la meilleure décision est de ralentir ou décrocher temporairement pour retrouver votre rythme. Ce n'est pas un échec — c'est une gestion intelligente de votre énergie et de votre sécurité.

👉 L'objectif n'est pas de suivre à tout prix, mais de rouler longtemps, efficacement... et en contrôle.

À RETENIR

- ✓ Endurance progressive
- ✓ Force ciblée
- ✓ Nutrition stratégique
- ✓ Gestion intelligente de l'effort
- ✓ Discipline de groupe

Un cycliste bien préparé, c'est un cycliste qui termine fort... et avec le sourire.



*Guide préparé à l'aide des connaissances précieuses de Jocelyn Millaire.