

Progresser en VTT : comment prendre de la puissance ?



A l'image de nombreux sports, le VTT est une discipline qui nécessite aussi bien des qualités physiques que techniques. Zinedine Zidane en football, Sergueï Bubka en saut à la perche, Alberto Tomba en ski alpin ou encore Julien Absalon en VTT XC... tous ces grands champions avaient certes dès le départ un talent incontestable, mais auraient-ils eu tant de succès s'ils avaient pratiqué une autre activité ? Leur réussite résulte à la fois de qualités innées ainsi que d'une préparation rigoureusement adaptée aux caractéristiques physiologiques et techniques de leur discipline de prédilection. Penchons nous aujourd'hui sur les spécificités physiques propre au VTT XC. Quelles sont les qualités requises pour la pratique de cette activité et comment les optimiser pour progresser ?

Améliorer sa Puissance Maximale Aérobie

Le VTT est un sport à dominante aérobie qui va dans un premier temps nécessiter de solides capacités d'endurance. L'objectif étant de parcourir une distance le plus rapidement possible il faudra pouvoir **maintenir le pourcentage le plus élevé de sa Puissance Maximale Aérobie (PMA) tout au long de l'épreuve**. De ce fait, plus votre PMA sera élevée, plus vous aurez la possibilité de réaliser une performance. **Pour gagner en puissance et progresser il va être nécessaire de s'entraîner en fractionné**, sur des temps d'effort s'étalonnant de quelques secondes à plusieurs minutes. De nombreuses études ont démontré qu'il n'existait pas réellement de méthode précise pour augmenter sa PMA, l'essentiel reste de réaliser des efforts au delà de 85 % de celle-ci. Ainsi, des séances comprenant 2 séries de 6 x 3 mn à 85 % de sa PMA ou 3 séries de 6 x 1' à 100 % de sa PMA ou encore 3 séries de 7 x 30 sec à 120 % de sa PMA restent comparable en terme de progression, à condition d'effectuer ce type d'entraînement deux à trois fois par semaine sur un cycle de 15 jours minimum.

Augmenter sa force musculaire

Pour progresser, votre préparation doit ensuite être adaptée au type de parcours auquel vous allez être confronté. En VTT Cross-Country on s'aperçoit que **l'intensité de l'effort varie essentiellement en fonction de la nature du terrain.**

Travailler la force sous-max

Les circuits proposent souvent des **pent**es **raides** qui vont exiger d'évoluer à des **cadences de pédalage faibles** tout en restant assis sur la selle afin de conserver l'adhérence de la roue arrière. Ce type d'effort va demander des **qualités de force importantes**. Celles-ci peuvent être améliorées en grim pant à plusieurs reprises une montée raide avec du braquet.

Exemple de séance : 2 séries de 6 fois (1' assis à 40 tr/mn + 1' récup), Récup entre les séries : 5 mn.

Lors de ce type d'exercice il faudra redescendre après chaque minute d'effort, les temps de récupération seront réalisés en descente et sur le plat, toujours en tournant les jambes.

Améliorer sa force max et sa vélocité

Lors des épreuves de VTT XC on retrouve également très souvent de nombreux obstacles (racines, troncs, pierres, flaques, virages en épingle...) qui nécessitent de **relancer à faible vitesse et sur de petits braquets** afin de ne pas rester scotché au sol. En terme d'entraînement il est ainsi intéressant de conjuguer un travail de force maximale et de vélocité. **Des sprints départs arrêtés peuvent être ici un bon moyen de progresser.**

Exemple de séance : 15 départs arrêtés sur 20 tours de manivelles avec un braquet permettant de terminer le sprint à une cadence de pédalage de 120 tours/mn sur le plat et 100 tr/mn en montée, Récup : 3 mn. Alternier un sprint assis puis un sprint [en danseuse](#).

Route ou chemin ?

Pour progresser, la préparation physique spécifique au VTT XC requiert donc beaucoup d'entraînement à intensités élevées et à des cadences de pédalage variées. Néanmoins, quel type de terrain choisir pour réaliser vos entraînements ? Faut-il mieux privilégier des sols meubles ou bien aller s'entraîner sur route ? En terme de préparation purement physique cette deuxième proposition est de loin la plus intéressante. Cela s'explique de par l'absence de technique, qui va permettre de **concentrer toute son énergie sur le travail des membres inférieurs**, ainsi que par une meilleure adhérence au sol qui va engendrer un **pédalage plus fluide et une puissance beaucoup plus constante**. En règle générale la pratique du VTT de compétition nécessite autant d'entraînement sur route que sur chemins pour progresser. Le Vice Champion Olympique Jean-Christophe Péraud confie même passer 60 % de sa préparation sur route pour 40 % en sous-bois. Il ne faut cependant pas oublier que la majorité des entraînements en endurance sont réalisés sur l'asphalte.

Question matos ...

En ce qui concerne le matériel, ne vous sentez pas obligé d'investir dans un vélo de route. Une paire de roues d'entraînement montée avec des pneus slicks d'un pouce et éventuellement une cassette moins étagée de type 11-23 s'adapteront à merveille et vous permettront de vous entraîner avec plus de braquet.

Courir sur route pour progresser en VTT ?

Si vous pratiquez également le cyclisme sur route, vous pouvez aussi participer à quelques courses en guise de préparation. La plupart des VTTistes Elites français intègrent ainsi des épreuves sur route dans le cadre de leur préparation, [certains](#) réalisent même des exercices d'intensités pendant la course, ce qui ne plaît pas toujours aux routiers !