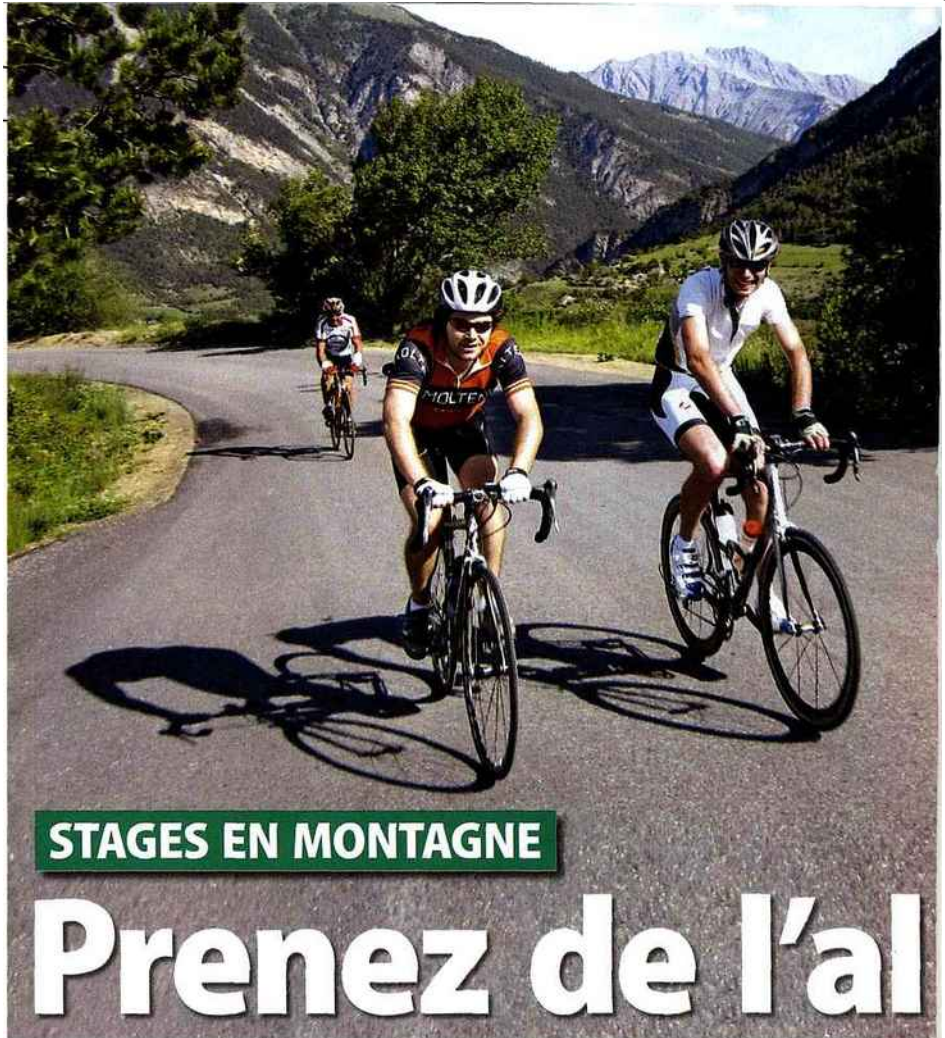


CYCLOTOURISME >>

Si vous n'avez pas la chance de vivre près d'une région montagneuse, il est toujours difficile de se préparer correctement en amont d'un objectif tel que l'Étape du Tour, la Marmotte ou tout autre événement de haute montagne. Mais, malgré tout, il existe des solutions pour aborder au mieux ces grands rendez-vous en participant à un stage en montagne. Que ce soit sur un format court (long week end) ou sur une semaine, le but sera d'aborder tous les paramètres inhérents à la pratique cycliste de montagne et, surtout, d'éviter les pièges ou erreurs souvent redhibitoires une fois qu'on les a commises.

AMÉLIORER SA TECHNIQUE

Plus qu'une véritable amélioration de sa condition physique, à la différence d'un stage de début de saison, ces séjours sont surtout l'occasion d'améliorer ses points faibles en montagne (cadence de pédalage, technique en descente...), de mieux gérer son cardio pour éviter d'être dans le rouge et aussi d'aborder tous les aspects « périphériques » (alimentation, habillement...) pour être prêt le jour J. C'est aussi un moyen de se rassurer sur sa condition physique, d'échanger avec des professionnels qui sauront trouver les réponses aux éventuelles inquiétudes, en résumé de ne pas s'en faire une montagne avant l'heure! ♦



Les Alpes

En prévision de l'Étape du Tour ou pour escalader des cols mythiques, la chaîne alpestre est la star de l'été... À découvrir sans modération!

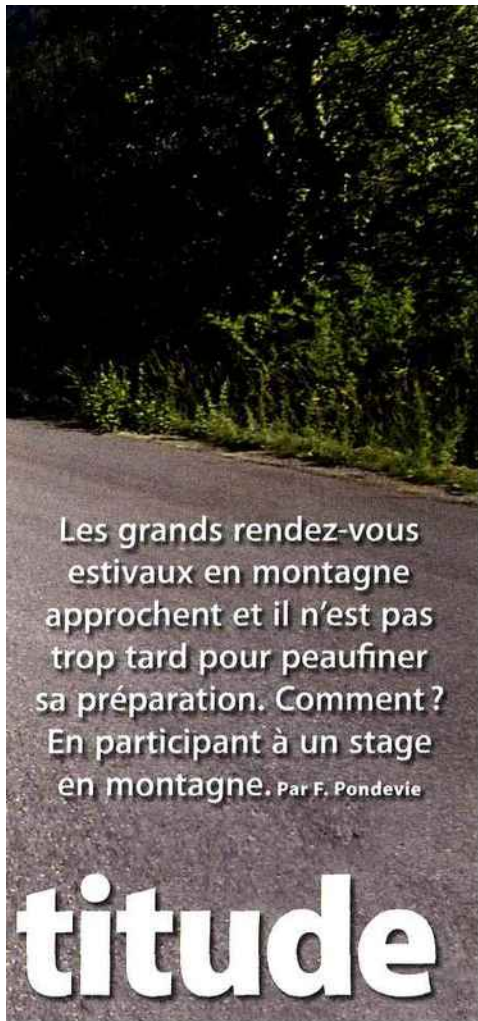


STAGE AU VENTOUX

- **Date:** du 31 mai au 3 juin
- **Lieu:** Pernes-les-Fontaines (84)
- **Caractéristiques:** ce ministage, organisé par Matthieu Papin, permet d'acquérir les techniques d'ascension et de descente. Conférences et mise en pratique sur le terrain seront au programme, avec l'opportunité de grimper une ou plusieurs fois le Ventoux en fonction des possibilités de chacun. La gestion de la météo, l'alimentation, la tenue vestimentaire seront aussi abordées durant ce séjour.
- **Prix:** 535 € en pension complète
- **Contact:** 53Douze, tél.: 0466428072, www.53douze.com

AUTOUR DU MONT BLANC

- **Date:** du 3 au 9 juin
- **Lieu:** départ de Combloux (74)
- **Caractéristiques:** pendant une semaine, vous alternerez les cols prestigieux (Grand et Petit-Saint-Bernard, les Saisies, la Colombière, le Cormet de Roselend) et d'autres plus méconnus (Arpettaz, Bisanne...). Encadrées par Olivier Dulaurent, les étapes oscillent entre 70 à 160 km avec un jour de repos. En final, possibilité de participer à la cyclosportive la Time Megève Mont-Blanc (inscription incluse dans le stage).
- **Prix:** 1000 € en demi-pension
- **Contact:** DSO Sports, tél.: 03 20 50 09 98, www.dso-sports.com



Les grands rendez-vous estivaux en montagne approchent et il n'est pas trop tard pour peaufiner sa préparation. Comment ? En participant à un stage en montagne. Par F. Pondevie

titude

LES COLS DE MAURIENNE

- **Date:** du 4 au 9 juin
- **Lieu:** Saint-Jean-de-Maurienne (73)
- **Caractéristiques:** pendant cinq jours, ce séjour en étoile sera l'occasion d'escalader de nombreux cols connus ou moins connus (Madeleine, Glandon, Croix-de-Fer, Mollard, Iseran...), pour parfaire sa condition physique et progresser dans sa technique. Les circuits varient de 40 à 140 km et seront encadrés par un moniteur diplômé. Ce séjour s'adresse aux cyclistes déjà bien entraînés.
- **Prix:** à partir de 645 €
- **Contact:** www.rolosports.com, jerome@rolosports.com



À votre rythme et en ouvrant les yeux, les plus grands cols vous attendent cet été!

RECONNAISSANCE ÉTAPE DU TOUR ALBERTVILLE-LA TOUSSUIRE

- **Date:** du 7 au 10 juin
- **Lieu:** Saint-Jean-de-Maurienne (73)
- **Caractéristiques:** l'objectif est de se préparer au mieux à cette étape sur tous les points essentiels. Pour cela, des conseils tactiques, stratégiques (gestion de l'effort, alimentation) et techniques sont fournis. Une reconnaissance détaillée du parcours est prévue, avec un programme d'entraînement personnalisé. Des séminaires quotidiens, séances de stretching, diffusion d'informations sur le déroulement de l'Étape du Tour sont aussi proposés.
- **Prix:** 545 €
- **Contact:** 53Douze, tél.: 0466428072, www.53douze.com

MODANE-L'ALPE-D'HUEZ PAR LE GALIBIER

- **Dates:** du 8 au 10 juin ou du 22 au 24 juin
- **Lieu:** Lans-le-Villard (73)
- **Caractéristiques:** sur un format court mais dense, vous escaladerez le Mont-Cenis, le Télégraphe, le Galibier et l'Alpe-d'Huez durant trois jours de vélo (étapes de 40 à 90 km par jour). Encadré par un moniteur diplômé, le stage s'adresse à des cyclistes qui roulent régulièrement. L'encadrement assure toute la logistique et prodigue les conseils nécessaires pour bien escalader les cols.
- **Prix:** à partir de 360 €
- **Contact:** www.rolosports.com, jerome@rolosports.com



STAGE DE VÉLO LA TOUSSUIRE

- **Date:** du 2 au 8 juillet (ou du 5 au 8 juillet en option Service Course)
- **Lieu:** La Toussuire (73)
- **Caractéristiques:** stage à la carte pouvant se dérouler sur six jours ou sur un format court de trois jours, juste avant l'Étape du Tour, Albertville-La Toussuire, prévue le 8 juillet. Au programme, sorties encadrées par des professionnels, reconnaissance des cols de l'Étape du Tour (Mollard, Glandon, la Toussuire, etc.). Conférences sur la gestion de l'effort et massages sportifs inclus dans le séjour. Possibilité de prolonger jusqu'au 12 juillet, d'avoir un accès VIP sur la 11^e étape du Tour de France.
- **Prix:** 890 € en pension complète pour l'option Service Course, ou 1580 € pour la semaine complète. Hébergement en résidence possible également sans les repas (1070 €)
- **Contact:** vo2maxvoyages.com, tél.: 0495061226, www.vo2maxvoyages.com

DÉCOUVERTE DES COLS SAVOYARDS MYTHIQUES

- **Date:** du 7 au 14 juillet
- **Lieu:** Montchavin-Les Coches (73)
- **Caractéristiques:** proposée par la station de La Plagne, cette semaine de stage sera encadrée par des entraîneurs brevetés du Chambéry Cyclisme Compétition. Découverte de cols alpins (Cornet de Roselend, Glandon, Croix-de-Fer, Petit Saint-Bernard, Galibier...), amélioration de la technique en montée et descente. Les soirées seront ponctuées par des ateliers spécifiques (diététique, récupération, entraînement...).
- **Prix:** 150 € le stage ou à partir de 200 € avec l'hébergement
- **Contact:** Office du tourisme de Montchavin-Les Coches, tél.: 0479097979, www.montchavin-lescoches.com

PRÉPARATION À L'ÉTAPE DU TOUR ALBERTVILLE-LA TOUSSUIRE

- **Date:** voir avec l'organisation
- **Lieu:** Albertville (73)
- **Caractéristiques:** dans la continuité de l'Étape du Tour 2011, Rolosports propose un ministage de trois jours pour appréhender au mieux les cols et difficultés à franchir. Trois étapes de 102 à 135 km, encadrées par des professionnels, vous attendent, avec le franchissement des cols de la Madeleine, Glandon, Croix-de-Fer, Mollard, la montée de la Toussuire et aussi les cols du Frêne, de Leschaux et du Tamié.
- **Prix:** à partir de 299 €
- **Contact:** www.rolosports.com, jerome@rolosports.com

LE DÉFI DES ALPES

- **Date:** du 25 au 29 juillet
- **Lieu:** Albertville (73)
- **Caractéristiques:** au cours de quatre étapes en montagne et de six cols majeurs à escalader, ce séjour sera l'occasion de découvrir des ascensions connues (Madeleine, Aravis, les Saisies) et méconnues (Tamié, Forclaz, Bluffy) sur des parcours qui varient de 79 à 135 km. L'encadrement logistique permet de pédaler en toute sérénité. Il faut un bon foncier, avant le séjour, pour grimper les cols dans de bonnes conditions.
- **Prix:** 590 € en demi-pension
- **Contact:** Jean-Robert Laloï, tél.: 0555486188, www.jeanrobertlaloï.com

Les Pyrénées

Plus sauvages, plus « discrètes », les Pyrénées offrent également un terrain de jeu formidable pour découvrir la montagne.

MONTÉE DU GÉANT

- **Date:** du 29 mai au 2 juin
- **Lieu:** Campan (65)
- **Caractéristiques:** ce ministage de trois jours permet de découvrir les cols pyrénéens au contact d'un professionnel de l'encadrement. Trois circuits de 58 à 85 km sont proposés, passant par les Baronnies, les cols d'Aspin, de la Hourquette-d'Ancizan, de Saoucède et le Tourmalet. Le soir, des ateliers sur la gestion de l'effort et sur la récupération sont programmés.
- **Prix:** 540 € en pension complète
- **Contact:** www.melivelo.com, manucibat@gmail.com

RECONNAISSANCE PAU-LUCHON

- **Date:** du 5 au 8 juin, du 12 au 15 juin ou du 26 au 29 juin
- **Lieu:** Campan (65)
- **Caractéristiques:** ministage de trois jours permettant de reconnaître les cols de l'Étape du Tour Pau-Luchon, au contact d'un professionnel de l'encadrement. Trois étapes de 60 à 135 km sont prévues, avec les cols de l'Aubisque, du Soulor, du Tourmalet, d'Aspin et de Peyresourde. L'aspect stratégique et gestion de l'effort sera abordé le soir, après le vélo.
- **Prix:** 480 €
- **Contact:** www.melivelo.com, manucibat@gmail.com

RECONNAISSANCE ÉTAPE DU TOUR PAU-BAGNÈRES-DE-LUCHON

- **Date:** du 14 au 17 juin
- **Lieu:** Pau et Luchon (64)
- **Caractéristiques:** l'objectif est de se préparer au mieux à cette étape sur tous les points essentiels. Pour cela, des conseils tactiques, stratégiques (gestion de l'effort, alimentation) et techniques sont délivrés. Une reconnaissance détaillée du parcours est organisée, avec un programme d'entraînement personnalisé. Des séminaires quotidiens, séances de stretching, diffusion d'informations sur le déroulement de l'Étape du Tour sont aussi proposés.
- **Prix:** 545 €
- **Contact:** 53Douze, tél.: 0466428072, www.53douze.com



GRANDS COLS PYRÉNÉENS

- **Date:** du 30 juillet au 4 août ou du 6 au 11 août
- **Lieu:** Campan (65)
- **Caractéristiques:** grâce à un programme adapté et en compagnie d'un moniteur diplômé, vous partirez à l'assaut des légendes pyrénéennes comme le Tourmalet, l'Aspin, Luz-Ardidon, la Hourquette-d'Ancizan, le Pla-d'Adet... Cinq étapes de 50 à 125 km sont organisées, avec des possibilités de variantes pour allonger ou réduire les parcours. Un briefing sur la gestion de l'effort est prévu durant le séjour.
- **Prix:** 690 €
- **Contact:** www.melivelo.com, manucibat@gmail.com

En Auvergne

Moins courue que ces grandes sœurs alpestres ou pyrénéennes, la montagne « volcanique » mérite aussi le détour et permet de s'entraîner dans d'excellentes conditions.



LES VOLCANS D'Auvergne

- **Date:** du 21 au 25 août
- **Lieu:** Saint-Nectaire (63)
- **Caractéristiques:** quatre étapes de 87 à 125 km vous attendent à la découverte de la chaîne des Puys, le Parc national des volcans, le massif du Sancy, la montée vers Superbesse, La Bourboule, les monts Dore... Des parcours en moyenne montagne, mais sans répit, pour acquérir le coup de pédale. L'encadrement logistique est assuré, ainsi que les ravitaillements en cours d'étape.
- **Prix:** 560 € en demi-pension
- **Contact:** Jean-Robert Laloi, tél.: 05 55 48 61 88, www.jeanrobertlaloi.com

INTERVIEW



MATTHIEU PAPIN

Entraîneur et préparateur physique, notamment auprès de cyclistes au sein de sa propre structure FTC Sport (www.ftc-sport.net)

Quel est l'intérêt de participer à ce type de stage ?

Les intérêts sont multiples: travailler le coup de pédale spécifique, développer ses capacités de performance dans la zone du seuil d'anaérobie (sans oxygène, NDLR), savoir définir et gérer les braquets à utiliser... L'apprentissage des techniques de descente sera également un des objectifs principaux. Les cyclistes ayant des ambitions en montagne doivent s'initier à descendre vite et en sécurité, tout en permettant à l'organisme de récupérer des efforts réalisés durant les ascensions.

Doit-on déjà avoir une bonne forme physique avant de venir, ou bien ces stages peuvent-ils contribuer à améliorer son état de forme ?

Il est certain qu'un stage en montagne ne s'improvise pas. Afin de profiter au mieux de l'intégralité des sujets abordés, il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique. Pour les cyclistes en manque de condition, mais également pour les plus affûtés, le fait d'évoluer dans un environnement inhabituel, d'enchaîner les heures de selle ainsi que des dénivellés importants permet de générer des adaptations physiologiques et biomécaniques non négligeables.

Dans quel état d'esprit doit-on les aborder ?

Idéalement, le cycliste stagiaire aborde ce type de stage avec l'envie de découvrir ou de parfaire l'ensemble des aspects et des techniques propres à la pratique du cyclisme en montagne. Néanmoins, ces stages sont avant tout l'occasion de passer quelques jours de détente « hors du temps », au milieu de décors naturels exceptionnels, et de découvrir une faune et une flore préservées.

Comment conserver les bienfaits du stage jusqu'au jour J, Étape du Tour ou autre ?

L'entraînement consécutif à un stage de montagne dépend des objectifs visés. Cependant, il faut bien comprendre que les effets bénéfiques d'un stage de montagne ne sont pas éternels... Ainsi, vous devez placer ce type de stage à une date relativement proche de votre objectif (de trois à six semaines) si vous souhaitez profiter des effets positifs de celui-ci. Du point de vue de l'entraînement, et si vous n'avez pas l'occasion de grimper de cols entre la fin du stage et votre objectif, je vous conseille de multiplier les séquences de travail en côte. Des exercices de gestuelle (alternances programmées des positions assises/en danseuse, force/vélocité), de PMA [puissance maximale aérobie, NDLR] et de seuil en côte doivent constituer le corps de chacune de vos séances, afin de maintenir les acquis du stage.