

## Interview

**Éric Drubay : « Le foncier se travaille à 80 % de la FC max. »**

**Entre stéréotypes et clichés, le foncier n'a pas toujours eu bonne publicité. Éric Drubay, directeur sportif et entraîneur de l'AVC Aix-en-Provence, équipe de DN1, corrige certaines idées reçues sur cette phase d'entraînement primordiale. Le foncier c'est... un entretien musclé.**

**Le foncier c'est...**

**Juste un travail d'endurance.**

**Éric Drubay :** Effectivement, quand on parle de foncier, on parle de l'endurance de base. Néanmoins, on est quand même obligé de parler de zones de travail. Le foncier ne correspond pas à n'importe quelle endurance, mais bien à celle de l'aérobie. On peut parler de deux méthodes, l'ancienne et la nouvelle. Avec la version moderne, on pratique un test d'effort en milieu hospitalier, on détermine précisément les zones par les différentes plages de la fréquence cardiaque. C'est assez facile pour, par la suite, cibler le travail souhaité. Avant il n'y avait pas d'ordinateur de bord, de cardiofréquence-mètre ou de capteur de puissance, donc il fallait trouver des solutions pour savoir quel type de travail le cycliste effectuait à l'entraînement. Les anciens avaient l'habitude de dire :

tant que tu arrives à parler sur le vélo sans être essoufflé, c'est que tu es en aérobie. Par contre, si tu commences à rechercher ta respiration quand tu parles, c'est que tu arrives dans ta limite et vas bientôt basculer en anaérobie lactique. Une fois cette théorie posée, ce qui est intéressant c'est de vérifier scientifiquement ces affirmations. Je l'ai fait via un cardiofréquence-mètre et, effectivement, quand on a du mal à parler sur le vélo et que l'on cherche sa respiration, cela correspond à l'endurance critique.

**Rouler à 50 % de ses possibilités.**

Pas du tout ! On peut évaluer en pourcentage le travail du foncier, même si cela reste une théorie, et cela ne correspond pas du tout à 50 % du potentiel. Si on parle de l'endurance critique, cela se situe aux alentours

de 90 % de la fréquence cardiaque maximale. Si on parle de l'endurance de base, c'est-à-dire du foncier, on sera plus aux alentours de 80 % de la FC maximale.

**De décembre à janvier.**

Il n'y a pas vraiment de date. Dans l'idée des gens, cela correspond forcément aux mois d'hiver, après la traditionnelle coupure de fin de saison. Mais il faut à tout prix prendre en compte les antécédents personnels : savoir si le cycliste a effectué une saison entière de février à septembre, par exemple, avec des entraînements réguliers et de nombreuses compétitions ou cyclosporives, s'il a été blessé, s'il s'est arrêté pendant l'été, etc. Car le foncier, on peut le faire à tout moment de la saison, évidemment pour une reprise d'activité, mais cela peut être aussi une reprise après un accident ou une tendinite qui a duré longtemps.

**Enchaîner les sorties tranquilles.**

Pour le coup, après avoir ciblé la zone de travail du foncier, c'est-à-dire environ 80 % de sa FC max., on se rend compte que ce ne sont pas du tout des sorties faciles. Selon les profils, un pro roulera à

35 km/h pendant que monsieur tout-le-monde roulera à 22 km/h.

Par conséquent, cela veut aussi dire qu'il vaut mieux éviter les traditionnelles sorties groupées hivernales ou, du moins, ne rouler qu'avec des gens qui ont le même potentiel, au risque d'escamoter sa période foncière avec les conséquences que l'on peut imaginer sur le reste de la saison.

**Rouler uniquement sur du plat.**

La question n'est pas vraiment là. Lors du foncier, on peut faire tous les styles de parcours, du plat évidemment, mais aussi des bosses, voire des petits cols accessibles si on ne trouve pas de neige. Il n'y a pas de parcours idéal quand on fait du foncier, l'important étant de rester dans la zone de fréquence cardiaque appropriée. On pourra très bien monter des bosses à 80 %, ça ne gêne pas du tout le travail. C'est d'ailleurs la même chose pour les braquets, il n'y a pas de règle. Les anciens préconisaient, dans un premier temps, de faire du petit plateau pour recommencer et ensuite de remettre le gros plateau au fur et à mesure des sorties. Mais ça aussi, cela dépend de vos qualités intrinsèques et de vos activités extérieures : si vous allez

# Foncier :

## les fondations d'une saison

Impossible de parler d'entraînement hivernal sans aborder cette période cruciale de préparation. Pour nombre d'entre nous, le foncier consiste en un travail d'endurance rébarbatif et monotone. Détrompez-vous ! Cette phase d'entraînement est plus qu'essentielle, en termes de récupération, de coordination, d'accroissement de la condition physique générale, et pose les fondations de votre future saison.

PAR PIERRE-MAXIME BRANCHE - PHOTOS : SHUTTERSTOCK ET S. PIGEAU

**A**près la coupure, il n'est pas toujours évident de remettre la machine en route. Baisse des températures, temps humide, routes grasses, les conditions de reprise ne sont franchement pas évidentes et pourtant, c'est à ce moment précis qu'une grande partie de

vos saison se joue ! On exagère un peu, mais à l'évidence, les succès du printemps et de l'été se préparent durant l'hiver. Du coursier au cyclosporitif, du prétendant à la Marmotte à celui d'un Paris-Brest-Paris, tous les cyclistes sont concernés et obligés de passer par la phase du foncier, celle qui construit les bases d'une saison.

Car c'est bien de fondations qu'il faut parler, le foncier étant essentiel. L'objectif de cette préparation est l'accroissement de la condition physique générale et plus particulièrement des capacités aérobies. C'est sur cette base que le cycliste pourra par la suite effectuer des exercices spécifiques afin d'améliorer ses autres qualités : explosivité, puissance, etc.

la reprise du vélo avec de la musculation, du renforcement musculaire ou autre, vous aurez naturellement tendance, et plus de facilités, à remettre assez vite le gros plateau par rapport à quelqu'un qui a coupé plusieurs semaines et ne fait rien de spécial en dehors du vélo.

Par la force des choses, il restera sur le petit plateau.

### Monotone et répétitif.

À première vue, on peut dire que ce n'est pas forcément une période très enthousiasmante : on est à court de forme, on ne roule pas spécialement vite, si c'est en hiver, les conditions climatiques sont difficiles, etc. Cependant, il faut garder à l'esprit que, d'une part, cela fait partie des bases fondamentales de l'entraînement, comme les fondations d'une maison et, d'autre part, que l'on peut tout à fait agrémente les sorties de foncier par différents exercices, tant que l'on reste dans la zone aérobie. Certains peuvent travailler la vélocité, d'autres la puissance en faisant de la musculation dans les bosses, puisque, comme je l'expliquais un peu plus haut, le braquet n'a pas d'importance. Attention cependant, car un cycliste qui n'a pas

l'habitude de pédaler en vélocité, et qui se met à travailler spécialement cette qualité, aura tendance à avoir le cœur très haut et du coup à ne pas rester en foncier.

### Pour les débutants.

En réalité, le foncier permet d'avoir une base pour ensuite travailler de manière plus spécifique. Plus que pour les débutants, disons que ce sont vraiment les jeunes qui en ont besoin. Ceux qui enchainent plusieurs années de compétition en auront moins besoin car ils peuvent s'appuyer sur une bonne base pour repartir sur une nouvelle saison. C'est un peu le même principe que la préparation physique générale, c'est-à-dire tout ce qui comprend musculation, gainage, abdominaux et lombaires : on en fait une grosse partie quand on est cadet et junior, puis quand on arrive dans les hautes catégories, on peut commencer à la diminuer et reprendre plus rapidement les sorties un peu plus musclées.

### La pratique du pignon fixe.

Il ne faut pas se tromper de cible. Le pignon fixe n'est pas essentiel au foncier. L'intérêt du pignon fixe, dans le

cadre d'une reprise d'entraînement, est de retrouver les sensations d'un coup de pédale rond par opposition à un coup de pédale saccadé. Car souvent, après une coupure plus ou moins longue, on a la sensation d'un pédalage carré, qui n'est pas enroulé. Le pignon fixe permet justement de retrouver cet enroulement au niveau du coup de pédale. C'est un peu la même chose avec les manivelles Powercranks. Cet outil permet de travailler la rondeur du pédalage, grâce aux deux manivelles indépendantes, mais aussi de corriger les déficiences musculaires au niveau des cuisses, qui peuvent avoir plusieurs origines telles qu'une blessure, une chute ou une différence de longueur entre les jambes. Les Powercranks vont pouvoir rattraper le manque de puissance d'une jambe par rapport à l'autre. Mais en aucun cas ces deux systèmes sont indispensables au foncier. Ils sont intéressants à utiliser au cours de cette période en fonction des besoins de chacun, ils peuvent éviter la monotonie dans l'enchainement des sorties, mais ils restent des supports de travail spécifique en dehors du foncier.

**Le ski de fond est le meilleur ami du foncier.**

Si la question est de savoir si l'on peut pratiquer d'autres activités sportives pour travailler son foncier, la réponse est oui. On peut varier les plaisirs. Je pense notamment au roller par exemple, mais je suis réservé sur le ski de fond, même si on peut entendre chaque hiver que c'est la meilleure discipline pour bénéficier de bienfaits sur la condition physique. Pour le ski de fond, il suffit de mettre un cardiofréquencemètre pour se rendre compte que cette pratique fait très vite monter le cœur, qui plus est dans des fréquences assez hautes, et qu'il est ainsi très difficile de cibler la zone aérobie. Ce n'est pas impossible, pour ceux qui se connaissent très bien, mais c'est difficile car le ski de fond met en jeu les quatre membres dans un mouvement de balancier, sur des parcours parfois assez accidentés, et sollicite ainsi les capacités cardiaques de manière très importante. On peut très vite ne plus se retrouver en foncier, mais en anaérobie lactique, la zone des 90 % de la FC max. dont on parlait au début. Personnellement, si le ski de fond est possible, car tous les cyclistes n'ont pas les stations à portée de voiture, je le préconise davantage en entraînement spécifique qu'en entraînement d'endurance.

## Les grands principes du foncier

- Régularité
- Progressivité
- Endurance haute
- Vélocité

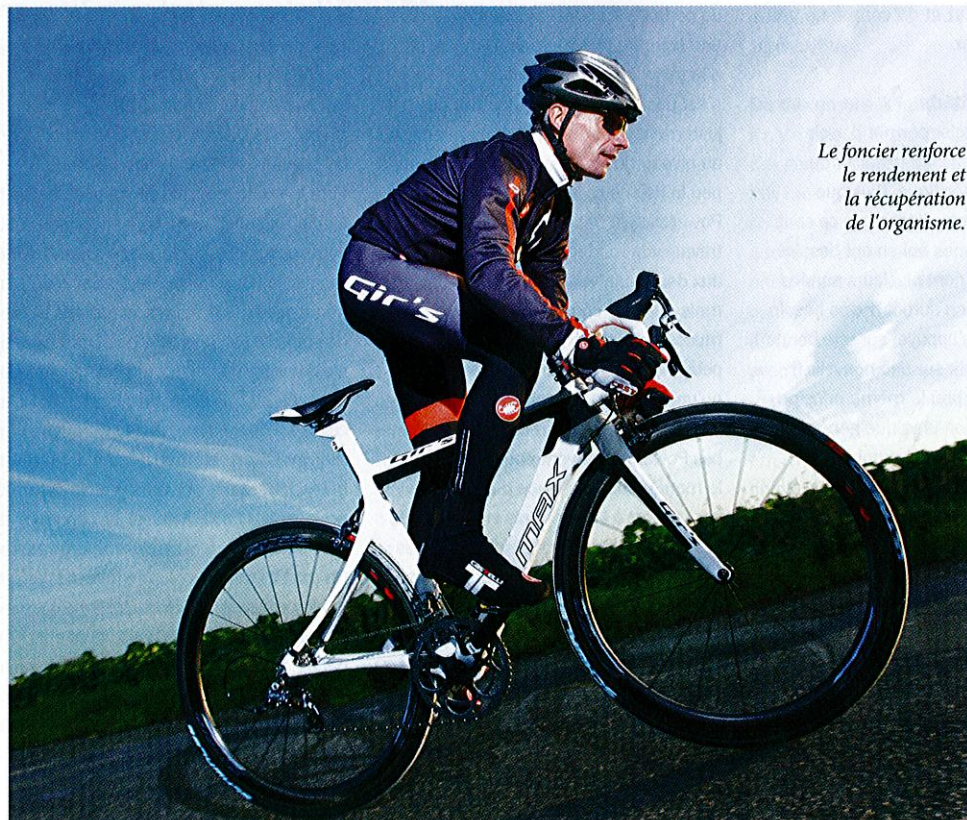


Mais pour l'heure, place à la régularité et à la progressivité. Tels sont les deux principaux axes du travail foncier ! Il faut éviter d'infliger à l'organisme des efforts auxquels il n'est absolument pas préparé. L'enchaînement des sorties permet d'augmenter

et renforcer le système cardiovasculaire. Plus il se renforce entre chaque sortie et plus son rendement devient efficace, c'est-à-dire que le coût énergétique diminue pour un effort donné. Ce rendement est à entendre au sens large. Il comprend entre autres une

meilleure utilisation des sources énergétiques entre les graisses en réserve et le glycogène, une meilleure coordination du pédalage, une meilleure assise sur le vélo, et enfin une meilleure récupération entre les efforts. Au passage, le foncier permet aussi de diminuer la masse grasse apparue du fait de la coupure et des retombées des fêtes de fin d'année.

Pour la progressivité, le principe est de commencer par des sorties de deux à trois heures, pour atteindre cinq heures après six à huit semaines d'entraînement en fonction de votre niveau, cette période restant à déterminer selon votre expérience. À quelle intensité ? L'idée est de rouler dans une endurance haute, soit environ 80 % du potentiel, selon les possibilités du moment. Attention cependant car le foncier a tendance à bloquer l'organisme, notamment pour les efforts de plus haute intensité. Pour éviter de trop devenir « diesel », vous pouvez réaliser quelques petites accélérations en fin de sortie ou dans de courtes bosses pour rappeler au corps que le cyclisme est une activité de changement de rythme. Dès qu'une petite condition est de retour, il est aussi conseillé d'inclure des sorties plus courtes, mais plus intenses, grâce à quelques fractionnés ou intensités. Enfin, pour éviter la monotonie des sorties, n'hésitez pas à thématiser tout ou partie d'un entraînement : survélocité en montée ou en descente, musculation spécifique en montée, bosses en danseuse ou assis sur la selle, voire un peu d'unijambisme, tout est bon pour que le coup de pédale redevienne souple, efficace et puissant, avant de passer, dans quelques semaines, aux exercices d'intervalles, le nerf de la discipline. ■



*Le foncier renforce le rendement et la récupération de l'organisme.*