

6 INTRODUCTION

CHAPITRE 1 :
VOTRE PROGRAMME
D'ENTRAÎNEMENT

- 12 Définissez vos objectifs
- 14 Planifiez votre année
- 16 Structurez votre semaine d'entraînement
- 18 Calculez votre FTP

CHAPITRE 2 :
TYPES
D'ENTRAÎNEMENTS

- 22 Sorties d'endurance
- 24 Home trainer
- 26 Entraînement fractionné
- 28 Cadence

CHAPITRE 3 :
ÉTUDE POSTURALE

- 32 Pourquoi, où, comment ?
- 34 Prévention des blessures
- 36 Spécifications et hauteur de la selle
- 38 Cales

CHAPITRE 4 :
NUTRITION

- 42 Petit-déjeuner : le carburant de toute sortie à vélo
- 44 Alimentation sur le vélo
- 46 Hydratation
- 48 Alimentation de récupération

CHAPITRE 5 :
INTERPRÉTATION
DES CHIFFRES

- 52 Quelles données ? Quel outil ? Comment ?
- 54 Tirez avantage des chiffres
- 56 Avenir des données et de la technologie

CHAPITRE 6 :
ROULER EFFICACEMENT

- 60 Aspiration
- 62 Freinage
- 64 Descentes à domicile et en montagne
- 66 Importance de l'aérodynamique

CHAPITRE 7 :
VOIX DE LA SAGESSE

- 70 Matt Winston, coach
- 72 Koen Pelgrim, coach
- 74 Alan Murchison, chef cuisinier
- 76 Lisa Nijbroek, nutritionniste

CHAPITRE 8 :
MANIEMENT DU VÉLO

- 80 Étiquette et sécurité
- 82 Vitesses et braquet
- 84 Aisance en selle

CHAPITRE 9 :
REPOS ET
RÉCUPÉRATION

- 88 Prévention des blessures
- 90 Mesure de la fatigue
- 92 Alimentation après l'effort
- 94 Retour au calme et déstressage
- 96 Récupération active
- 98 Sommeil

CHAPITRE 10 :
**ENTRAÎNEMENT
ANNEXE AU VÉLO**

- 102 Musculation et gainage
- 104 Entraînement croisé
- 106 Yoga et Pilates

CHAPITRE 11 :
**PRÉPARATION
DES PROS**

- 110 Équipe en coulisses de l'équipe
- 112 Semaine d'entraînement de Mitchell Docker, EF Pro Cycling
- 114 Alimentation quotidienne d'Adam Hansen, Lotto-Soudal
- 116 Importance du rapport poids/puissance

CHAPITRE 12 :
**OUTILS
D'ENTRAÎNEMENT**

- 120 Capteurs de puissance
- 122 Cardiofréquencemètres
- 124 Zones d'entraînement

CHAPITRE 13 :
**PROGRAMMES
D'ENTRAÎNEMENT**

- 128 Semaine d'entraînement mixte
- 130 Travail de sprint
- 132 Travail de cadence
- 134 Semaine de test FTP
- 136 Semaine de décrassage
- 138 Travail d'endurance
- 140 Performance optimale
- 142 Affûtage la semaine de la course

CHAPITRE 14 :
PSYCHOLOGIE

- 146 Réussir l'impossible
- 148 Dompter les ascensions
- 150 Défier les descentes

CHAPITRE 15 :
**MONTAGNES
DU TOUR**

- 154 Pyrénées
- 158 Luz Ardiden
- 160 Col du Tourmalet
- 162 Col d'Aubisque
- 164 Col d'Aspin
- 166 Alpes
- 170 Col de l'Izoard
- 172 Col du Galibier
- 174 Alpe d'Huez
- 176 Mont Ventoux
- 178 Vosges
- 182 Planche des Belles Filles

CHAPITRE 16 :
**CAMPS
D'ENTRAÎNEMENT**

- 186 Tirer parti d'un camp d'entraînement
- 188 Majorque et Calpe
- 190 Gérone, des pros comme chez eux
- 192 Tenerife, le Teide et l'altitude

CHAPITRE 17 :
**EN SELLE
POUR L'ÉTAPE !**

- 196 Préparation pour l'Étape du Tour
- 198 Le jour J

- 202 CONCLUSION
Rouler... tout simplement
- 204 INDEX
- 208 CRÉDITS

