

Jean-Paul STÉPHAN

VTT

ROULER

PLUS

VITE



ENTRAÎNEMENT

DIÉTÉTIQUE

ÉTHIQUE



Préface
de Julien ABSALON

SOMMAIRE

Remerciements.....

PREFACE de Julien ABSALON.....

Abréviations.....

Première partie

BASES DE L'ENTRAINEMENT

1. **SPECIFICITE**.....
L'entraînement n'est pas la compétition.....
Route ou pas pour progresser en vtt?.....
Tests de labo – tests de terrain.....
Chronobiologie, quelques réflexions.....
2. **INTENSITE ET DENSITE**.....
L'outil intensité : passer du volume à la qualité.....
Diminuer la récupération pour augmenter les performances.....
3. **SURCHARGE, PROGRESSIVITE, VARIETE**.....
L'obstination...intelligente.....
Varier l'entraînement.....
4. **FATIGUE ET RECUPERATION**.....
Mille manières de récupérer.....
Surentraînement - sous entraînement.....
Anémie : quoi "fer".....
Maladies, infections, inflammations.....
Coupure de fin de saison.....
Crampes, la part du mystère.....
Chutes.....

Deuxième partie

PROGRAMMATION

1. **LA NOTION D'OBJECTIF**.....
Objectif(s).....
2. **PROGRAMMES ET PROGRAMMATION**.....
Du foncier à la compétition, un exemple de programme sur 100 jours.....
Marathon vtt, un exemple de programme.....
Transvésubienne, d'un profil très spécifique à un programme.....
Les Limites de la programmation.....
3. **TOUT PRES DE LA COMPETITION**.....
Affûtage, veille de course et grande forme.....
Repérages.....
Échauffement pour un cross-country vtt.....
4. **SUIVI ET REGULATION DE L'ENTRAINEMENT**.....
Le carnet d'entraînement.....

Troisième partie
QUALITES A DEVELOPPER

1. **CONDITION PHYSIQUE DU VETETISTE.....**
Préparation physique générale et spécifique du vététiste.....
Musclation hivernale du vététiste.....
Stretching et vtt.....
Électrostimulation.....
2. **QUALITES CYCLISTES DU VETETISTE.....**
Vélocité et vtt.....
Force et vtt.....
Le foncier du vététiste.....
Approche du rythme de la compétition vtt.....
Développement du rythme de compétition vtt.....
Du foncier à la compétition en résumé.....
Prêts, partez!
Coeur à apprendre.....
3. **CONDITIONS PARTICULIERES DE PRATIQUE.....**
Altitude et adaptation du vététiste.....
La boue, tout un programme.....
Canicule et vtt.....
Coupes du monde de cross-country court.....
Le cyclo-cross pour un vététiste.....
Décalage horaire et performance en vtt.....
Home-trainer et vtt.....
Manque de temps...S'entraîner quand même.....
Stage...pourquoi pas.....
Stage vtt : un exemple.....

Quatrième partie
DIETETIQUE, QUELQUES ASPECTS

1. **REFLEXIONS GENERALES SUR L'ALIMENTATION**
Manger sainement : primordial et accessoire.....
Densité nutritionnelle.....
Fruits et légumes.....
Maigrir.....
Grignotage.....
Petit déjeuner, tout n'est pas permis!.....
L'eau.....
Vin et alcool.....
Les fruits secs.....
Calcium, ostéoporose et produits laitiers.....
Manger autrement.....
2. **ALIMENTATION DU CYCLISTE ET DU VETETISTE**
L'expérience du poids de forme.....
Le dernier repas avant la course.....
L'apport énergétique en course.....
Après la course – récupération et théorie des fenêtres.....
Viande et vtt...autour d'anecdotes.....

PSYCHOLOGIES – PROFILS DE PRATIQUANTS

1. L'ENTOURAGE ET L'ENTRAINEUR.....
Entraîneur vtt...quelques réflexions.....

2. PROFILS DE PRATIQUANTS.....
Les jeunes et le vtt.....
Les études et la compétition.....
Quadragèneres.....
Femmes et vtt.....
Morphotype et génotype du vététiste, quelques réflexions.....
Tandem vtt, quelques réflexions.....

3. PROBLEMES PSYCHOLOGIQUES.....
Dépsychologiser la performance.....
Psychologies de champions.....
Psychologie et vtt : quelques réflexions générales.....

Bibliographie.....

Première partie

BASES DE L'ENTRAINEMENT

1. SPECIFICITE

L'entraînement n'est pas la compétition (titre du 1^{er} chapitre)

2. INTENSITE ET DENSITE

L'outil intensité : passer du volume à la qualité (titre du 1^{er} chapitre)

3. SURCHARGE, PROGRESSIVITE, VARIETE

L'obstination...intelligente (titre du 1^{er} chapitre)

4. FATIGUE ET RECUPERATION

Mille manières de récupérer...(titre du 1^{er} chapitre)

Deuxième partie

PROGRAMMATION

1. LA NOTION D'OBJECTIF

Objectif(s) (titre du seul chapitre)

2. PROGRAMMES ET PROGRAMMATION

Du foncier à la compétition, un exemple de programme sur 100 jours (titre du 1^{er} chapitre)

3. TOUT PRES DE LA COMPETITION

Affûtage, veille de course et grande forme (titre du 1^{er} chapitre)

4. SUIVI ET REGULATION DE L'ENTRAINEMENT

Le carnet d'entraînement (titre du seul chapitre)

Troisième partie

QUALITES A DEVELOPPER

1. CONDITION PHYSIQUE DU VÉTÉTISTE

Préparation physique générale et spécifique du vététiste (titre du 1^{er} chapitre)

2. QUALITES CYCLISTES DU VETETISTE

Vélocité et vtt (titre du 1^{er} chapitre)

3. CONDITIONS PARTICULIERES DE PRATIQUE

Altitude et adaptation du vététiste (titre du 1^{er} chapitre)

Quatrième partie

DIETETIQUE, QUELQUES ASPECTS

1. REFLEXIONS GENERALES SUR L'ALIMENTATION

Manger sainement : primordial et accessoire (titre du 1^{er} chapitre)

2. ALIMENTATION DU CYCLISTE ET DU VÉTÉTISTE

L'expérience du poids de forme (titre du 1^{er} chapitre)

Cinquième partie

PSYCHOLOGIES – PROFILS DE PRATIQUANTS

1. L'ENTOURAGE ET L'ENTRAINEUR

Entraîneur vtt...quelques réflexions (titre du seul chapitre)

2. PROFILS DE PRATIQUANTS

Les jeunes et le vtt (titre du 1^{er} chapitre)

3. PROBLEMES PSYCHOLOGIQUES

Dépsychologiser la performance (titre du 1^{er} chapitre)

Psychologies de champions (titre du 2^{ème} chapitre)

Psychologie et vtt : quelques réflexions générales (titre du dernier chapitre du livre)