L'ÉTAPE DU TOUR DE FRANCE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT VERSION CLASSIQUE

Plans d'entraînement L'Étape du Tour de France 2025

Albertville › La Plagne

131 KM - 4500 M D+

Le secret pour réussir ton objectif en cyclisme réside dans la détermination et la préparation. Il n'y a pas de raccourci, mais en te donnant les moyens nécessaires, tu peux atteindre tes objectifs. C'est pourquoi nous te proposons un plan d'entraînement détaillé pour les 3 derniers mois avant L'Étape du Tour de France. Ces 12 semaines te permettront d'être serein quant à ta préparation, afin d'être au meilleur de ta forme le Jour j.

Nous avons divisé ta préparation en 3 blocs de 4 semaines, chaque bloc étant axé sur un aspect spécifique : la vélocité, la force et la puissance. Nous croyons en l'équation puissance = force x vélocité !

LE PLAN **CLASSIQUE**

OBJECTIF Finisher

Dédié aux initiés et aux personnes qui n'ont pas beaucoup de temps avec **3 sorties par semaine.**

OBJECTIF Chrono

5 sorties par semaine pour celles et ceux qui veulent « borner ».

LEXIQUE

- **RPE :** abréviation anglophone de « Rate of Perception Effort » c'est plus simplement l'échelle de Borg pour mesurer ta perception de l'effort. Pour plus de précision, réfère-toi au tableau ci-contre.
- **RPM : Rotations Par Minute (ta cadence de pédalage)**
- **FC/BPM : Fréquence Cardiaque / Battements Par Minute.**
- **HT : home-trainer, l'outil idéal quand on manque de temps !**
- **R= : R c'est le temps de récupération, généralement exprimé en minutes.**

SÉANCE FONCIÈRE

Cette séance développera ton endurance et ta capacité à résister à la fatigue physique. Elle se déroule à allure modérée, seule ou en groupe. **RPE : 3/10 maximum.**

SÉANCE INTENSITÉ LONGUE

Cette séance te préparera aux efforts longs et soutenus, nécessaires pour affronter les ascensions des cols de L'Étape du Tour de France. Tu ressentiras une douleur musculaire supportable et une difficulté raisonnable, permettant de maintenir une conversation. La récupération entre les répétitions est égale au temps d'effort effectué. **RPE : 7 à 9/10.**

SÉANCE SPÉCIFIQUE BOSSE

Étant donné que L'Étape du Tour de France est une étape de montagne, cette séance t'habituera aux efforts de grimpeur. L'intensité est élevée et la douleur musculaire est importante. **RPE : 7 à 10/10.**

En suivant ce plan d'entraînement et en te donnant à fond, tu seras prêt.e à relever ce défi avec confiance.

Tu peux réaliser toutes les séances d'intensité ou spécifiques sur home-trainer si tu disposes de peu de temps. Tu peux alors condenser les exercices sur une séance d'une heure.

#LEtapeDuTour

Nos conseils avant de commencer :

- Vérifie ton vélo et ton équipement. Assure-toi d'être en bonne condition physique et bien préparé.
- Adopte des tenues adaptées aux conditions météorologiques pour pouvoir réguler ta température corporelle pendant les efforts.
- Repère les différentes difficultés avec peu de trafic dans un rayon de 30 minutes autour de chez toi. Même si tu es habitué à un certain parcours, varier tes trajets d'entraînement rendra ta préparation moins monotone.
- L'utilisation d'un capteur de cadence, de fréquence cardiaque ou, mieux encore, d'un capteur de puissance est recommandée.
- Choisis ton plan en fonction de ton passif et de tes disponibilités, **3 ou 5 entraînements par semaine**, à toi d'estimer le temps que tu pourras accorder à ta préparation.
  Tu peux aussi en faire 4 en ajoutant la foncière ou la récupération selon ta fatigue et ton temps disponible.
- Attention : ne cherche pas à faire plus de séances, car plus n'est pas toujours mieux. Sois humble avec toi-même. L'entraînement c'est comme en montagne, en voulant aller trop vite, trop loin, on est souvent rappelés à l'ordre.

Si tu veux aller plus loin et avoir un accompagnement personnalisé dans ton entraînement, tu peux te rendre sur la plateforme NOLIO pour retrouver les plans.

Tu pourras exporter les séances sur ton compteur embarqué, suivre tes progressions, valider tes sensations et entrer en contact avec les coachs FFC qui seront ravis de t'épauler!

FOURNISSEUR OFFICIEL
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME | nolio

Rends-toi ici

Zones d'intensité :

Niveau d'intensité d'Effort	Perception de l'effort	Zones d'entraînement	L'Étape du Tour de France
0	Repos / Très très facile	Foncière	Ligne de départ! Ne pas être à 180bpm!
1			- Jusqu'au pied de la Côte d'Héry-sur-Ugine (km 11) - Transition dans la Vallée de la Tarentaise (km 102 à 114)
2	Facile à modéré		
3			
4	Modéré à un peu dur	Zone de fatigue, ne pas y passer trop de temps à l'entraînement	- Côte d'Héry-sur-Ugine - Col des Saisies - Toute la phase d'approche du Col du Pré après Beaufort
5	Dur	Spécifique Bosse	Col du Pré, portions difficiles, fin du col du Cormet de Roselend
6		Intensité Longue	Fin des cols, dernier km, et la montée de la Pagne qui sera difficile (pour tous !)
7	Très dur		
8			
9	Très très dur à Maximal		
10			

#LEtapeDuTour

Les plans « Classiques » sur 3 mois

À -3 mois

Travail axé sur la vélocité

3 séances :

- Volume d'entraînement : 7 à 8 heures
- Séance foncière : 3 à 4 heures
- Séance intensité longue : 10 à 20 minutes d'effort cumulé
- Séance spécifique bosse : ce mois vise à développer ta vitesse gestuelle et ta coordination. Ces séances te permettront d'être plus économe et d'épargner ton capital musculaire pour diminuer ton effort.

5 séances :

- Volume d'entraînement : 11 à 14 heures
- Séance foncière x 2 : 3 à 4 heures
- Séance intensité longue : 10 à 20 minutes d'effort cumulé
- Séance spécifique bosse : ce mois vise à développer ta vitesse gestuelle et ta coordination. Ces séances te permettront d'être plus économe et d'épargner ton capital musculaire pour diminuer ton effort.
- Séance facile

À -2 mois

Travail sur la force

Le volume et l'intensité d'entraînement continuent à augmenter. Le milieu de ce mois sera l'occasion de lever un peu le pied avant d'attaquer la dernière phase de préparation. Cette semaine de récupération est nécessaire à l'assimilation de la charge d'entraînement des 6 semaines précédentes et à la prévention de la fatigue des 6 semaines à venir. Respecter cette phase de récupération est essentiel pour faire progresser ta capacité de performance. Maximise ton temps au lit, les siestes, et moments de détente tant que possible.

3 séances :

- Volume d'entraînement : 7 à 12 heures
- Séance foncière : 4 à 6 heures
- Séance intensité longue : 20 à 40 minutes d'effort cumulé
- Séance spécifique bosse : ce mois vise à développer ta force musculaire. Celle-ci te sera indispensable pour faire face aux passages les plus raides de l'épreuve.

5 séances :

- Volume d'entraînement : 9 à 14 heures
- Séance foncière x 2 : 4 à 6 heures
- Séance intensité longue : 20 à 30 minutes d'effort cumulé
- Séance spécifique bosse : ce mois vise à développer ta force musculaire. Celle-ci te sera indispensable pour faire face aux passages les plus raides de l'épreuve.
- Séance récupération.

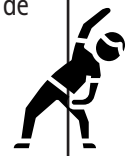
Dernier mois

Travail de la puissance

Le volume d'entraînement diminue légèrement alors que l'intensité, elle, augmente. Ce sont les semaines les plus exigeantes. Veille à optimiser ta récupération avec une alimentation et un sommeil adaptés.

3 séances :

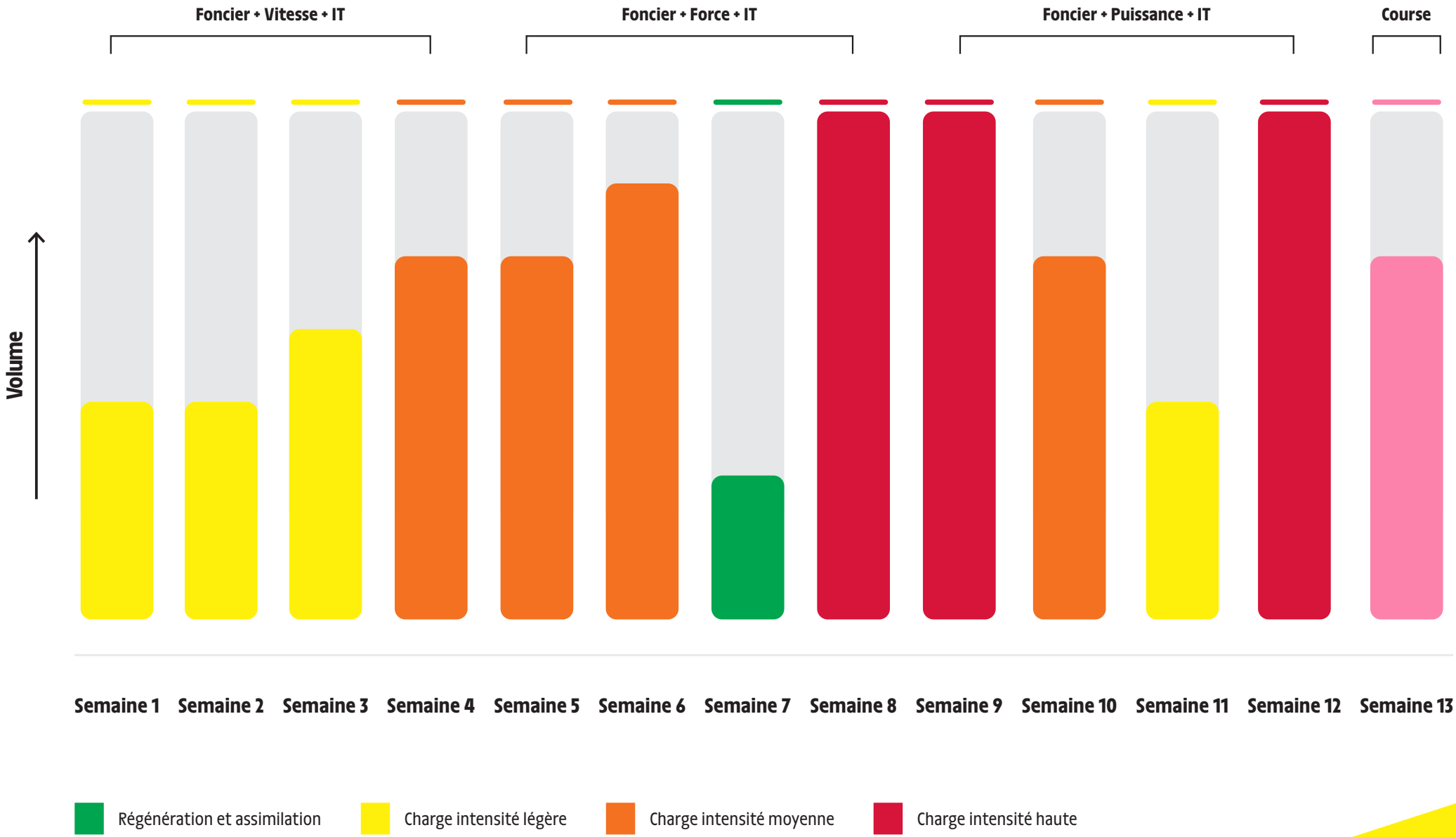
- Volume d'entraînement : 10 à 15 heures
- Séance foncière : 5 à 6 heures
- Séance intensité longue : 30 à 60 minutes d'effort cumulé
- Séance spécifique bosse : ce mois te permettra de combiner vitesse et force = puissance



5 séances :

- Volume d'entraînement : 9 à 14 heures
- Séance foncière x 2 : 4 à 5 heures
- Séance intensité longue : 30 à 60 minutes d'effort cumulé
- Séance spécifique bosse : ce mois te permettra de combiner vitesse et force

#LEtapeDuTour



#LEtapeDuTour

M-3 : cycle de travail vitesse / vélocité

PLAN D'ENTRAÎNEMENT
VERSION CLASSIQUE

L'ÉTAPE DU TOUR DE FRANCE

	Type de séance	Semaine 1 du 21 au 27 avril	Semaine 2 du 28 avril au 4 mai	Semaine 3 du 5 au 11 mai	Semaine 4 du 12 au 18 mai	Consignes
OBJECTIF Finisher	Foncière **RPE : 2 à 3/10**	2h30	3h	3h30	4h	• Bien s'alimenter et s'hydrater pendant l'effort. • Profite de ces séances pour te tester et adopter les bons réflexes. Reste sur une intensité facile et ne pas faire la course avec les copains.
	Intensité longue **RPE : 7/10**	**1h30/2h** 2 x 5min allure soutenue, r=3'	**1h30/2h** 2 x 7min allure soutenue, r=3'	**1h30/2h** 3 x 5 min allure soutenue, r=3'	**2h/2h30** 3 x 7 min allure soutenue, r=3'	• Pars à une allure modérée que tu pourras éventuellement augmenter durant l'effort. • Sois régulier sur la durée totale de l'exercice. • Récupère activement (en pédalant tranquillement) entre les efforts. Le braquet est libre.
	Spécifique Bosse **RPE : 7 à 9 /10**	**1h30/2h** **Dans une bosse ou col :** 10 min ou 2 x 5 min (r=3') allure soutenue Maintenir une cadence de 90rpm, se sentir souple	**1h30/2h** **Dans une bosse ou col :** 15 min ou 2 x 7 min (r=5') allure soutenue Maintenir une cadence de 90rpm, se sentir souple	**1h30/2h** **Dans une bosse ou col :** 20 min ou 2 x 10 min (r=6') allure soutenue Maintenir une cadence de 90rpm, se sentir souple	**1h30/2h** **Dans une bosse ou col :** 25 min ou 2 x 12 min (r=7') allure soutenue Maintenir une cadence de 90rpm, se sentir souple	• Concentre-toi sur la cadence de pédalage et profite des descentes pour travailler ta technique.
OBJECTIF Chrono	Foncière **RPE : 2/10**	**3h**	**3h**	**3h30**	**4h**	• L'idéal étant de cumuler les 2 foncières, samedi/dimanche par exemple.
	Récupération **RPE : 1/10**	**1h**	**1h15**	**1h30**	**2h**	• À placer le lendemain d'une séance spécifique bosse entre 2 spécifiques
	Total	**7h** (11h)	**7h** (11h15)	**7h30** (12h)	**8h** (14h)	

#LEtapeDuTour

M-2 : cycle de travail force

PLAN D'ENTRAÎNEMENT
VERSION CLASSIQUE

L'ÉTAPE DU TOUR DE FRANCE

	Type de séance	Semaine 5 du 19 au 25 mai	Semaine 6 du 26 mai au 1er juin	Semaine 7 du 2 au 8 juin	Semaine 8 du 9 au 15 juin	Consignes
OBJECTIF Finisher	Foncière **RPE : 2 à 3/10**	4h	4h30	3h	5-6h	Tu peux t'entraîner en groupe, mais veille à respecter tes zones d'intensités, à savoir du «facile»! Sinon les séances d'intensités seront compliquées à exécuter.
	Intensité longue **RPE : 8/10**	**1h30/2h** 2 x 10 min allure soutenue, r=5' **Braquet libre**	**1h30/2h** 2 x 12 min allure soutenue, r=6'	**1h30/2h** 3 x 5 min allure soutenue, r=3'	**2h/2h30** 2 x 15 min allure soutenue, r=5'	Ces séances sont souvent difficiles, mais elles te permettront de progresser et d'être plus à l'aise le jour J. Elles peuvent se faire sur HT.
	Spécifique Bosse **RPE : 7 à 9 /10**	**1h30/2h** **Dans une bosse ou col :** 10 min ou 2 x 5 min (r=2') allure soutenue Cette fois maintenir une cadence sous les 60rpm	**1h30/2h** **Dans une bosse ou col :** 15 min ou 2 x 7 min (r=5') allure soutenue Maintenir une cadence sous les 60rpm, la fin de la série doit être très difficile musculairement	**OFF**	**1h30/2h** **Dans une bosse ou col :** 25 ou 2 x 12 min (r=6') allure soutenue Maintenir une cadence sous les 60rpm	Suivant ta région, ne pas aller dans des pourcentages trop pendus, adopter le bon braquet pour sentir ses jambes travailler, assis et danseuse (alterner 30 s/30 s) Si tu n'as pas de bosses par chez toi, tu peux le faire au plat en mettant un très gros braquet
OBJECTIF Chrono	Foncière **RPE : 2 à 3/10**	**4h**	**4h30**	**OFF**	**5-6h**	L'idéal étant de cumuler les 2 foncières, samedi/dimanche par exemple.
	Récupération **RPE : 1/10**	**1h**	**1h15**	**2h30**	**2h**	À placer le lendemain d'une séance spécifique bosse, entre 2 spécifiques
	Total	**8** (13h)	**8h30** (14h45)	**3h** (5h30)	**10h30** (18h30)	

#LEtapeDuTour

M-1 : cycle de travail puissance

PLAN D'ENTRAÎNEMENT
VERSION CLASSIQUE

L'ÉTAPE DU TOUR DE FRANCE

	Type de séance	Semaine 9 du 16 au 22 juin	Semaine 10 du 23 au 29 juin	Semaine 11 du 30 juin au 6 juillet	Semaine 12 du 7 au 13 juillet	Semaine 13 du 14 juillet au Jour J	Consignes
OBJECTIF Finisher	Foncière **RPE : 1 à 2/10**	5-6h	4h30	3h	5-6h	1h30/2h	À présent, ton foncier étant acquis tu ne dois baisser d'intensité, faible à modérée, qu'en fin de sortie.
	Intensité longue **RPE : 8 à 9/10**	**2h/2h30** 4 x 10min allure soutenue, r=5' **Braquet libre**	**2h/2h30** 4 x 12 min allure soutenue, r=8'	**2h** 3 x 12 min allure soutenue, r=8'	**2h/2h30** 2 x 30 min allure soutenue, r=15 à 30'	**1h30/2h** 2 x 7 min allure soutenue, r=7	Ne pas allonger la durée des séances. Essayer le matériel que tu utiliseras lors de L'Étape du Tour de France.
	Spécifique Bosse **RPE : 7 à 10 /10**	**2h30** **Dans une bosse, HT ou col :** 4 x 1 min très fort /3 min tempo L'effort évolue pour être maximal à la fin de la série	**2h30** **Dans une bosse, HT ou col :** 5 x 1 min très fort /3 min tempo La minute est idéalement faite en danseuse série doit être très difficile musculairement	**2h30** **Dans une bosse, HT ou col :** 4 x 1 min très fort /3 min tempo	**2h30** **Dans une bosse, HT ou col :** 6 x 1 min très fort /3 min tempo Pense à adapter ton alimentation comme si tu étais dans le Turini!	**OFF**	Alterner la position assise et en danseuse. Augmenter chaque semaine le temps passé en danseuse.
OBJECTIF Chrono	Foncière **RPE : 2 à 3/10**	**4h**	**4h30**	**OFF**	**5-6h**	**1h à 2h** Récupération + activation 5 sprints de 10 s	L'idéal étant de cumuler les 2 foncières, samedi/dimanche par exemple.
	Récupération **RPE : 1/10**	**1h**	**1h15**	**1h**	**2h**	**1h à 2h** **Récupération**	À placer le lendemain d'une séance spécifique bosse, entre 2 spécifiques.
	Total	**10h** (15h)	**9h** (14h45)	**7h** (8h)	**10h** (18h)	**3,5 h** (7h)	

#LEtapeDuTour