

S'entraîner derrière un scooter : efficace pour le cycliste ?

Par [Remy Deutsch](#) le 27 avril 2018

(<http://www.lepape-info.com/entrainement/entrainement-cyclisme/sentraîner-derrière-un-scooter-efficace-pour-le-cycliste/>)

Derrière scooter, moto, voiture ou dervy, l'entraînement dans l'aspiration d'un engin motorisé a la cote auprès des coureurs ! Mais est-ce réellement efficace ? Et comment mener à bien ce genre de séance ? Nous décortiquons dans cet article cette pratique ancienne mais toujours à la mode dans le peloton.



Quelques bases

Avant toute chose, il convient d'expliquer clairement ce que signifie l'entraînement derrière scooter (ou autre engin à moteur, nous l'avons déjà vu). Il s'agit en fait de réaliser une séance ou une partie de séance dans l'aspiration d'une moto conduite par le coach. Le but principal est de profiter de l'abri pour rouler vite et suivre le rythme dicté par l'entraîneur.

Quelle utilité ?

Le scooter pour aider le cycliste, gadget ou réel intérêt ? Ci-dessous une liste non exhaustive des avantages de cette pratique

Subir un rythme

Le fait de devoir suivre « coûte que coûte » le coach oblige le cycliste à s'adapter sans cesse. Changer de braquets, de position, réguler l'effort, parfois en touchant ses limites et toujours en restant concentré... ce type d'entraînement sort obligatoirement le coureur de sa zone de confort, ce qui est forcément intéressant pour progresser.

Simuler la compétition

Suivre le rythme d'un autre c'est aussi se rapprocher du modèle de compétition. S'entraîner seul c'est bien, mais rouler au tempo de l'autre (et donc ne plus maîtriser totalement ce que l'on fait) peut avoir du bon aussi surtout pour préparer une course en peloton !

Un exercice motivant

En outre, s'entraîner de cette façon est souvent très motivant. L'activité est ludique et être accompagné aide assurément à se surpasser. La méthode « derrière scooter » peut par exemple être très utile pour travailler sur la fatigue quand la motivation est moins présente pour réaliser de grosses charges.

Un exercice technique

Rouler à haute vitesse à quelques centimètres d'une moto ou d'une voiture, c'est un exercice technique. Et passer par ce genre de séance est un vrai plus pour devenir plus habile et plus sûr sur son vélo, notamment en groupe.

Une séance pour le coach

Enfin, pour les entraîneurs, ces sessions sont idéales pour juger la forme du coureur. En effet, on perçoit rapidement les forces et les faiblesses du cycliste lorsqu'on le regarde dans les rétroviseurs !

Comment ?

Et maintenant, comment faire pour être bon lors de ces entraînements ?

La communication

Entre le coach et le coureur la communication doit être efficace. Mettez vous d'accord sur la gestuelle et sur les onomatopées à utiliser pour signaler les dangers et pour réguler le rythme. Le pilote peut aussi fixer un compteur sur son tableau de bord pour capter les données du cycliste (données de fréquence cardiaque, de vitesse et de puissance) et s'y adapter. Pour l'entraîneur, le niveau de vigilance doit rester élevé tout au long de la sortie pour bien gérer la conduite, la circulation et l'effort du sportif.

A combien derrière le scooter ?

L'idéal est évidemment de n'avoir qu'un seul coureur derrière la moto. A deux ou trois cyclistes, il est encore possible de réaliser une très bonne séance. Mais si le groupe est plus conséquent cela devient vraiment plus difficile.

Des exercices précis ?

Il est tout à fait possible de s'adonner à des exercices précis derrière scooter. Par exemple vous pouvez réaliser des sprints lancés à 50km/h sur le plat (2min à 50km/h derrière la moto puis un sprint de moins de 10sec en essayant de dépasser l'entraîneur). Ou encore vous pouvez faire des intensités cadrées telles que 6 fois [4min à I3 derrière scooter + 1min à I5 à côté du scooter et retour derrière scooter à I3 à la fin de la minute]*. Mais il est aussi tout à fait envisageable de laisser libre court à votre imagination et d'utiliser le terrain pour réguler l'allure en fonction de la forme de l'athlète.

**Nous utilisons ici l'échelle d'ESIE de Frédéric Grappe*

Des basses intensités

On l'oublie souvent mais il est également possible, dans ces conditions-là, de réaliser des séances tempo voire même endurance. Le scooter peut très bien être utilisé pour rouler vite à basse intensité.

Quand ?

A quelle fréquence et à quels moments réaliser ce type de séance ?

En fin de préparation

Les dernières semaines avant un objectif sont à privilégier pour travailler derrière scooter. En effet, elles peuvent permettre de prendre plus rapidement le rythme spécifique des compétitions. De plus, ces entraînements peuvent amener une nouvelle motivation en fin de préparation.

En remplacement d'une compétition

Le derrière scooter est aussi idéal lorsque l'on est en manque de courses. Si vous vous retrouvez pendant une longue période sans courir, pensez à cette solution pour garder le rythme ou bien pour remettre en route avant votre retour aux affaires.

Ne pas en abuser

S'entraîner derrière scooter c'est bien mais il ne faut pas faire que cela. Sinon vous risquez de ne plus savoir rouler seul face au vent. De plus, être sans cesse stimulé de cette façon peut vous entraîner vers le surmenage. Au final nous vous conseillons de vous limiter à des périodes. Vous pouvez par exemple réaliser une séance derrière moto par semaine pendant les quatre semaines qui précèdent vos objectifs.

Conclusion

S'entraîner derrière un engin motorisé n'est pas indispensable pour progresser. Mais cela peut être un avantage, surtout à l'approche de vos compétitions « objectifs » et pour apporter de la variété et de nouveaux stimuli dans votre préparation.