

Se préparer mentalement pour la Marmotte

“L’endurance est la lutte pour continuer contre une envie croissante de s’arrêter” – Samuele Marcora

Cette définition de l'endurance correspond parfaitement à ce que je ressens lorsque je monte l'Alpe d'Huez vers la fin de la Marmotte. Alors que je lutte dans la section raide qui mène à La Garde, je pédale depuis sept heures, j'ai parcouru 160 km et j'ai grimpé environ 4 000 m, et mon corps me dit qu'il est temps de m'arrêter. Malheureusement, la ligne d'arrivée est à 1 000 m au-dessus, le soleil tape fort, il fait 30°C à l'ombre et il va me falloir encore au moins une heure et quart d'efforts acharnés pour y arriver. Partout, je vois des endroits accueillants où j'aimerais m'arrêter, enlever mes chaussures (mes pieds me font terriblement mal), m'allonger et me détendre. Il y a de petits ruisseaux qui jaillissent de fontaines d'eau fraîche, de l'herbe verte tendre et des arbres qui donnent de l'ombre. Qui se soucie de savoir quand je finis, ou même si je finis tout court ? Qu'est-ce que ça peut faire ? Pourquoi m'infliger cela, de toutes les façons ?

Je continue parce que je me dis que je suis quelqu'un de tenace. Je n'ai pas fait toute cette préparation pour m'arrêter au bord de la route. Mon but est de finir dans un temps correct, donc je vais le faire. Je me dis de pédaler en souplesse, de détendre le haut de mon corps, de respirer profondément. Je me concentre sur le prochain virage : il suffit d'y arriver, et après je verrai... Je tire davantage sur les pédales avec mes pieds pour soulager la douleur. Je me rappelle de boire, puis j'essaie d'ignorer la douleur dans mes pieds et tous les signaux qui me disent d'arrêter. Je laisse mon esprit se vider, en me répétant dans ma tête des phrases sans signification. Un autre cycliste me dépasse, juste un peu plus rapide que moi : je m'accroche à sa roue et je le suis, hypnotisé par le moyeu de sa roue arrière. Le temps passe et les points de repère familiers passent un à un. Je me concentre uniquement sur le prochain virage, en ignorant la ligne d'arrivée qui me semble encore si loin. J'essaie de pédaler rond, de relâcher mes épaules, je me mets de temps en temps en danseuse, je bois une gorgée : voici un autre virage, mon esprit se vide à nouveau.

Et ainsi le temps passe, comme dans un rêve. A un certain moment, la route s'aplatit : je franchis la borne du km 0 où il y a une foule clairsemée devant les cafés à l'entrée de l'Alpe d'Huez, je tourne à gauche dans le tunnel et je sais que j'y suis presque. Étonnamment, je peux accélérer le rythme. Je ne peux pas vraiment sprinter, mais la légère descente m'aide à finir en beauté avant de m'effondrer sur la ligne.

Terminer la Marmotte est un défi vraiment autant mental que physique.

ENTRAÎNER VOTRE MENTAL POUR PÉDALER PLUS VITE OU PLUS LOIN

Si c'est vrai que la Marmotte est un défi autant mental que physique (et la recherche confirme que c'est bien le cas), nous devons entraîner nos esprits autant que nos corps.

Jusqu'à un certain point, vous le faites déjà : en effet, tout entraînement physique développera aussi votre mental. Par exemple, chaque séance d'intervalles intense contribue à développer une plus

forte tolérance à la douleur de l'effort. En effet, des chercheurs ont démontré que plus les athlètes s'entraînent à haute intensité, plus leur capacité à accepter la douleur augmente, et vice versa.

Pour obtenir une réelle amélioration de votre performance, toutefois, vous devriez délibérément inclure certaines stratégies mentales spécifiques à votre entraînement. Essayez ces techniques pendant vos entraînements pour trouver ce qui vous convient le mieux.

SEPT STRATEGIES MENTALES POUR LA PERFORMANCE EN ENDURANCE

Cliquez [ici pour obtenir un guide pratique détaillé pour développer votre mental](#)

1. OBJECTIFS CLAIRS

Le premier - et le plus important - est de répondre à la question « **Pourquoi faire cela ?** » et de vous fixer des **objectifs clairs**. Les réponses sont très individuelles et vous devez les trouver vous-même. Pensez à des objectifs liés à la façon dont vous allez rouler (allure, nutrition, hydratation...) et pas seulement au classement. Si les objectifs de type allure, nutrition, hydratation... sont sous votre contrôle, les objectifs en termes de classement ne le sont pas (ou pas complètement, car ils dépendent aussi de la performance des autres concurrents).

2. PENSÉE POSITIVE

Ensuite, entraînez-vous à la pensée positive. Il s'agit ni plus ni moins de prendre le contrôle de votre dialogue interne et de le maintenir positif et constructif. Dites-vous des choses comme "*Tu t'en sors bien, continue à tourner les pédales...*" Rappelez-vous **pourquoi** vous faites cela et combien vous avez de la chance d'en avoir l'opportunité. Rappelez-vous aussi **ce que vous devez faire** : suivre votre propre rythme, pédaler en souplesse, détendre vos épaules, boire une gorgée...

3. VISUALISATION

Dans les semaines qui précèdent la Marmotte, **visualisez-vous** en train d'y participer. Votre tête (et pas seulement votre corps) doit s'habituer aux nombreuses heures d'effort, il ne suffit donc pas de vous voir en train de finir l'épreuve. Essayez de visualiser l'ensemble du parcours du début à la fin et de ressentir les sensations de votre corps pendant que vous le faites. Une visualisation complète prendra un certain temps (au moins plusieurs minutes). Utilisez Google Street View si vous ne connaissez pas les routes. Mieux, allez les reconnaître en avance...

4. ACCEPTEZ LA DOULEUR

Lors d'un effort intense, le moment viendra inévitablement où votre corps vous dira de ralentir. Vous pouvez vous entraîner à ignorer ces signaux (pendant un certain temps). De longues montées au seuil et des intervalles à haute intensité aident à habituer votre tête et votre corps à des niveaux d'effort élevés et soutenus. **Acceptez votre douleur**, appréciez l'inconfort, jouissez de la maîtrise de votre esprit sur votre corps... N'y pensez même pas comme à une douleur, mais comme à quelque chose de positif : souriez, sentez la brûlure des muscles qui travaillent, sentez la puissance dans vos jambes et le vélo qui avance...

5. PENSEZ À AUTRE CHOSE

La Marmotte, cependant, risque de vous pousser plus loin que vous ayez jamais été, jusqu'au point où la douleur devient tellement forte que vous ne pouvez plus en faire quelque chose de positif. Vous pouvez alors essayer de bloquer la douleur en pensant à autre chose, tout ce qui pourrait occuper votre esprit. Récitez un « mantra », chantez une chanson, faites la conversation avec un interlocuteur imaginaire, **visualisez-vous** ailleurs ou laissez simplement votre esprit se vider comme dans une méditation en pleine conscience.

6. CONCENTREZ-VOUS

La distraction marche bien, mais vous risquez de perdre votre concentration et de ralentir le rythme. Pour éviter cela, **concentrez-vous intensément** sur le moyeu de la roue arrière du cycliste qui se trouve juste devant vous, sur votre respiration ou sur un aspect de votre technique (un coup de pédale plus rond et plus fluide, par exemple). Si vous êtes sur home-trainer, **écouter de la musique** peut aider à refouler la douleur tout en vous permettant de vous concentrer sur la technique.

7. ANTICIPEZ LES PROBLÈMES

Une autre stratégie utile pour la préparation mentale est d'**anticiper les problèmes**. Si vous réfléchissez à l'avance à tout ce qui pourrait mal se passer et que vous avez un plan pour gérer ces problèmes, si le pire devait arriver, vous seriez prêt à y faire face.

Voici quelques-uns de ces risques à anticiper :

- Crevaisons
- Mauvais temps
- Fortes chaleurs
- Décrocher du groupe
- Fringales
- Malaise
- Crampes
- Découragement

VOUS AIMERIEZ ALLER PLUS LOIN ?

[Stratégies mentales et outils pour les épreuves d'endurance](#)

[Guide d'entraînement pour la Marmotte Alpes](#)

[Vu de mon vélo : la Marmotte Alpes](#)

[Book review: Endure, by Alex Hutchinson](#)

[Riding through the pain barrier](#)

CE QUE LA SOCIÉTÉ ALPINE COLS PEUT VOUS APPORTER

Tous nos coachs ont fait la Marmotte à plusieurs reprises et connaissent très bien l'épreuve. Nous pouvons vous aider à vous préparer de deux manières complémentaires :

1. Concluez un [contrat de coaching](#) de six mois pour bénéficier d'un coaching individuel au quotidien et de conseils personnalisés ;
2. Participez à un [stage d'entraînement](#) d'une semaine pour bénéficier d'un gros bloc d'entraînement ainsi que d'un coaching individuel pour améliorer vos compétences techniques et bien sûr de nombreux conseils et astuces pour votre préparation et



l'événement lui-même. *(Stage bilingue français/anglais avec la présence de coureurs étrangers).*