



Spécialiste des 24 heures solo en vélo de montagne, Erick Auger, ici en action à Laguna Seca (Californie), assure que l'on peut développer son endurance. Ce qui importe, c'est la constance des entraînements et non leur durée.

(Photo Scott Kennedy)



Aptitude qui se développe

# La constance, la clé de l'endurance

JOHANNE ST-PIERRE

jstpierre@lequotidien.com

JONQUIÈRE - Même s'il ne se considère pas comme un expert en entraînement, Erick Auger constitue une excellente référence en matière d'endurance, lui qui s'est qualifié pour le championnat du monde des 24 heures en solo. C'est pourquoi nous lui avons demandé si l'endurance est innée chez un athlète ou si c'est une aptitude qui se développe?

En se basant sur sa propre expérience, le Jonquérois

d'adoption estime que la clé de l'endurance repose principalement sur la constance de l'entraînement. Bien sûr, certains athlètes possèdent déjà des dispositions physiologiques avantageuses, mais à son avis, l'endurance se développe en s'adonnant à des entraînements de façon constante, sans jamais s'arrêter.

«Tu peux développer ton endurance en t'entraînant 45 minutes par jour, six jours semaine. C'est un peu comme mettre des économies en banque à chaque semaine. Au fil du temps, tu vas avoir accumulé une belle somme», image-t-il.

L'important, insiste-t-il, c'est de garder le rythme. En délaissant l'entraînement pendant deux à trois semaines par exemple, le capital d'endurance fondra comme neige au soleil et (presque) tout sera à recommencer.

Toutefois, pour développer l'endurance, nul besoin de s'entraîner pendant des heures. Dans son cas, le temps maximum auquel il s'astreindra en vue d'un 24 heures tourne autour de quatre ou cinq heures par séance, et non, comme on pourrait le penser, d'une dizaine d'heures, ce qui permettrait de tester ses capacités.

Progresser par étapes

À ses yeux, un bon programme d'entraînement est d'abord basé sur l'endurance et par la suite, on bâtit sur la vitesse. À l'instar d'un coureur de marathon, le cycliste qui s'entraîne en endurance pourra rouler pendant des heures, mais si on lui demande de tenir un sprint sur une certaine distance, en un court temps, ce sera plus difficile. D'où l'importance de travailler aussi sur la vitesse. C'est d'ailleurs ce sur quoi travaille Erick Auger présentement.

Pour ce faire, après environ trois semaines à un certain rythme, il déstabilise son organisme en le sollicitant davantage pendant une à 15 minutes, suivi d'une période de récupération, de manière à ce que son corps s'habitue à fournir ce nouveau niveau d'effort. Puis, il s'accorde une semaine de repos et

recommence un nouveau cycle. Le corps possède une capacité d'adaptation étonnante qui fait en sorte qu'il sera en mesure de répondre à la demande par la suite, a-t-il constaté.

Pour augmenter l'intensité, une règle préconise qu'un cycliste accumule au moins une base de 1000 kilomètres à la moulINETTE, avant d'augmenter l'intensité. Et il ne faut surtout pas oublier de toujours faire suivre d'une bonne période de récupération entre chaque entraînement.

Mentionnons enfin que le caractère de l'athlète peut également constituer un élément qui peut influencer l'endurance. Certains vont accepter de souffrir pour atteindre l'objectif visé et d'autres non.

Pour ceux qui voudraient en savoir davantage sur Erick Auger, vous pouvez consulter son site à l'adresse «www.eric-auger.ca». □

## Coups de coeur d'Erick Auger

JONQUIÈRE (JSTP) - «Nul n'est prophète dans son pays», dit-on. Cet adage ne s'applique pas au centre de vélo de montagne de Saint-Félicien (Tobo-Ski), car tous les amateurs de vélo de montagne s'entendent pour dire qu'il est le plus bel endroit de la région pour s'adonner à cette discipline. Même les athlètes venus des quatre coins du globe pour participer à une étape de la Coupe du Monde en juillet 2007 ont été séduits par la qualité et la beauté des installations.

Le Jonquérois Erick Auger, qui se spécialise dans les 24 heures en solo en vélo de montagne, fait partie des fervents de ce site, même s'il ne peut le fréquenter autant qu'il le voudrait.

Le centre félicinois figure donc en tête de liste de ses coups de coeur.

Vient ensuite son terrain de jeu de prédilection, soit le Boisé panoramique, en raison de sa proximité et de la diversité des sentiers.

Et pour le plaisir de rouler en vélo de route, Erick Auger

arrête son choix sur deux tronçons de la Véloroute des bleuets, soit le magnifique secteur situé entre Alma/Métabetchouan/Roberval ainsi que le tronçon en forêt situé entre Sainte-Jeanne d'Arc et Mistassini et la passerelle d'Honfleur-sur-Péribonka.

Dans ce dernier cas, l'impression de vitesse en raison de la proximité des arbres a un petit côté grisant. La beauté de l'environnement confère à ce tronçon «un petit côté magique», conclut-il. □



Erick Auger apprécie la proximité et la variété que lui offre les sentiers du Boisé panoramique, dans le secteur de la Côte Réserve, à Chicoutimi.

(Archives)

**Véloroute DES BLEUETS**

• Réseau «Au Fil des rivières» d'Albanel à Girardville - Boucle de 45 km  
• Parc national de la Pointe-Taillon - Boucle de 45 km  
• Et plus encore... Consultez nos suggestions de randonnées

www.veloroute-bleuets.qc.ca  
(418) 663-4541

**Bonne saison de vélo à tous!**

00737402  
Crédit photo: Tourisme Saguenay-Lac-St-Jean

**Erick Auger Saison 2008**  
\*\*\*\*\*

3 mai  
24 Hours adrenaline  
Laguna Seca Raceway  
Monterey, Californie

22 juin  
24 Hours of  
Summer Solstice  
Albion Hills, Ontario

26 juillet  
World Solo 24  
Hour Championship  
Canmore, Alberta

23 août  
24 Hours  
Hot August Nights  
Albion Hills, Ontario

13 septembre  
24 Hours Cat-eye  
Sherbrooke, Québec