

Plan d'entraînement 'Zwift Racing' (et pourquoi j'ai stoppé Xert)

Pourquoi je vais prendre du recul avec Xert

Après deux ans de Zwift, je me suis enfin décidé à tester un de ses plans d'entraînement !

Jusqu'à présent, je me servais surtout de **Xert** pour planifier mes entraînements ([voir mon article à ce sujet ici](#)). Le gros souci de Xert, c'est qu'il ne propose quasiment que de **grosses séances de SST**. C'est-à-dire 1h30, 2h de longs intervalles à 90% de FTP ou bien encore des séances **LSD** (Long Slow Distance, à niveau I2 haut / bas I3) de 2h voire plus qui sont épuisantes.

La conséquence, c'est certes **une hausse globale de la forme physique**, avec un gros gain de puissance sur de longues durées (45 minutes à plus de 2h), mais également une bonne '**dieselisation**', c'est-à-dire une perte de la capacité à changer de rythme.

J'aurais tendance à penser (et c'est ce vers quoi je suis en train de basculer) que **Xert est top pour se bâtir une base très solide**, mais qu'ensuite il faut savoir basculer sur un autre modèle d'entraînement privilégiant les **variations de**

rythme, tout au moins si votre but est de performer en course (que ce soit sur Zwift ou dans le monde réel).

Xert dispose certes de séances plus rythmées dans son catalogue, mais elles ne me sont quasiment jamais proposées car les séances longues de SST/LSD sont si éprouvantes que **Xert m'estime la plupart du temps 'fatigué'**. Et lorsque elles me sont proposé, je les juge impossible à réaliser tellement **Xert surestime mes capacités sur les efforts courts**.

Par contre, je vais rester abonner à Xert, car ses autres fonctionnalités (planification, mesure de la charge, de la fatigue, breakthrough avec estimation de la FTP, liste d'exercices...) restent très intéressantes je trouve, même si ça fait cher payé (9\$/mois) l'outil.

Choisir son plan sur Zwift

Dans le menu d'accueil de Zwift, cliquez sur le bouton 'ENTRAÎNEMENT' dans la partie 'TYPE DE SORTIE A VELO' :

TYPE DE SORTIE À VÉLO

Roule simplement

AUCUNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SÉLECTIONNÉE

ENTRAÎNEMENT

Vous avez accès à l'ensemble soit des séances, soit des plans:

ENTRAÎNEMENT

SÉANCES	PLANS
 AVANCÉ • 7 à 10 sem • 7 h/sem	
 TT Tune-Up Maximize your aerobic power and lift your top end. AVANCÉ • 5 à 8 sem • 7 h/sem	
 ZWIFT 101: CYCLING Getting started with cycling in Zwift. TOUT LE MONDE • 1 sem • 2 h/sem	
 Zwift Racing Prepare for anything a Zwift race will throw at you! INTERMÉDIAIRE • 4 à 6 sem • 4 h/sem	
PLANS DE COURSE À PIED	
 3 Run 13.1 Half Marathon speed builder in 3 days a week. INTERMÉDIAIRE • 8 à 16 sem • 38km/sem	
 5k Record Breaker Run fast and have a blast in the 5K. AVANCÉ • 6 à 8 sem • 56km/sem	

PLAN DE CYCLOSPORT



Zwift Racing
Prepare for anything a Zwift race will throw at you!

RACEPREP SPEED RACER

● INTERMÉDIAIRE • 4 à 6 SEMAINES • 4 HOURS/WEEK

The Zwift Racing plan is designed to get you ready for racing on Zwift! The plan features 4 to 5 workouts per week and includes race simulations, sweet spot, and race start work to prepare you for anything a Zwift race will throw at you. The plan builds throughout its course and features a rest week at the halfway point and a final taper week to ensure you're firing on all cylinders before the big day.

If you're a Zwift racer searching for the final build phase in your training after a solid base phase, this is the plan for you.

This plan was designed by Shayne Gaffney, a USA Cycling Level 1 Certified Coach, workout content editor at Zwift, and owner of GC Coaching, who can regularly be found riding and leading group workouts on Zwift.


AFFICHER LE PLAN

La différence entre **plan** et **séance** (en gros) c'est qu'avec un **plan vous allez être 'guidé'** : vous aurez un certain délai à respecter pour enchaîner chaque exercice (et cela s'affichera à chaque fois que vous lancerez Zwift ou l'appli *companion*) et le plan doit être réalisé en x semaines, tandis qu'en mode séance, c'est à vous de gérer chaque exercice, et donc la durée du plan.

☰ ACCUEIL 49

15 732 EN TRAIN DE ZWIFTER

Aucune personne en train de zwifter ne fait partie celles que tu suis.



ACADEMY

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Zwift Racing
Avant le plan

Facultatif **09:24:50**


⌘ **Wild Starts**
⌚ 0:55

Disponible **lun. matin**

⌘ **Watopia Flat Forward**
⌚ 1:02

ÉVÉNEMENTS

⌚ Ton événement commence dans 24 min.



FONDO **J'Y VAIS ✓**

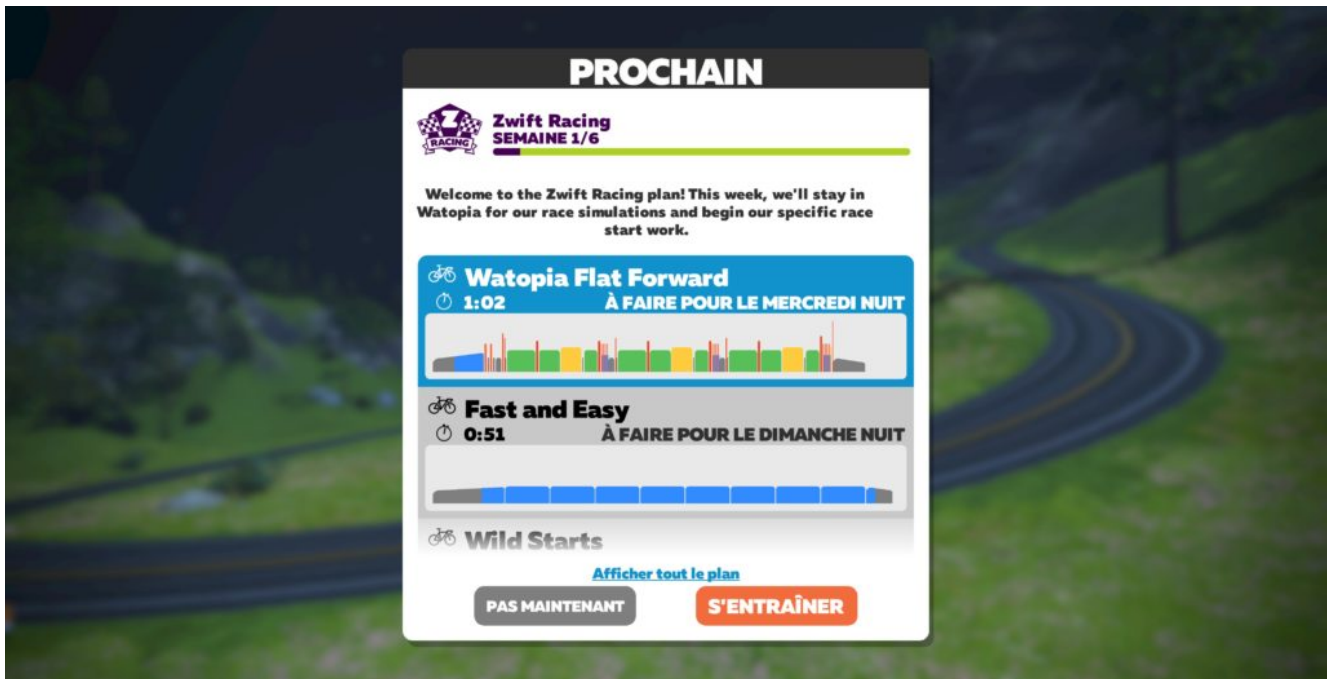
🕒 **18:00** Zwift Fondo Series 2020/21

🔄 **1 TOUR** ⌘ **1788** A B C

ACTIVITÉS

Companion affiche l'état d'avancement du plan

L'avantage d'un plan, c'est donc d'avoir une incitation à réaliser chaque séance, à ne rien sauter et à s'inscrire dans la durée. C'est un peu ce qui manque à Xert (mais paradoxalement c'est aussi une de ses qualités), et c'est ce qui manque à beaucoup de cyclistes : un surcroît de motivation pour tenir son plan pendant x semaines.



Au lancement de Zwift, un rappel de vos séances à faire est affiché

J'ai beaucoup hésité dans le choix du plan. Il me fallait quelque chose qui me sorte de ma zone de confort : je suis capable de tenir longtemps de fortes puissances (en % de ma FTP), mais sur les efforts courts (<7/8 minutes) je suis rapidement à l'agonie. Exit donc les plans fondos, FTP, contre la montre, et tous les plans débutants évidemment.

Il restait les plans **Crit Crusher** et **Zwift Racing** (4 h/semaine pendant 4 à 6 semaines). J'ai préféré le second, plus généraliste alors que le premier semble privilégier les efforts très courts.

J'ai aussi hésité à prendre le plan **Active Offseason**, bien que trop généraliste, mais avec un volume qui me convenait mieux (9h/ semaine contre seulement 4 pour Zwift Racing). Un **gros volume** imposé permet un guidage maximum mais réduit les libertés : difficile de caser des courses ou des sorties 'libres' avec 9 heures déjà imposées.

Je vais donc opter pour ce **petit plan de seulement 4 heures**, mais que je vais **compléter à ma guise** pour atteindre mes 10 à 12 h hebdomadaires habituelles.

Premières séances du plan Zwift Racing

Ce plan est destiné à **nous préparer aux courses sur Zwift**. Il comprend du **SST**, des **simulations de courses** (qui sont censés coller aux différents circuits de Zwift), ainsi que des sessions spécifiques pour **mieux gérer les départs** violents de ces courses virtuelles.

Il faut compter **4 à 5 entraînements d'une heure par semaine**, avec une semaine de récup à mi-parcours et une semaine d'affûtage en toute fin pour surcompenser le jour de la course.

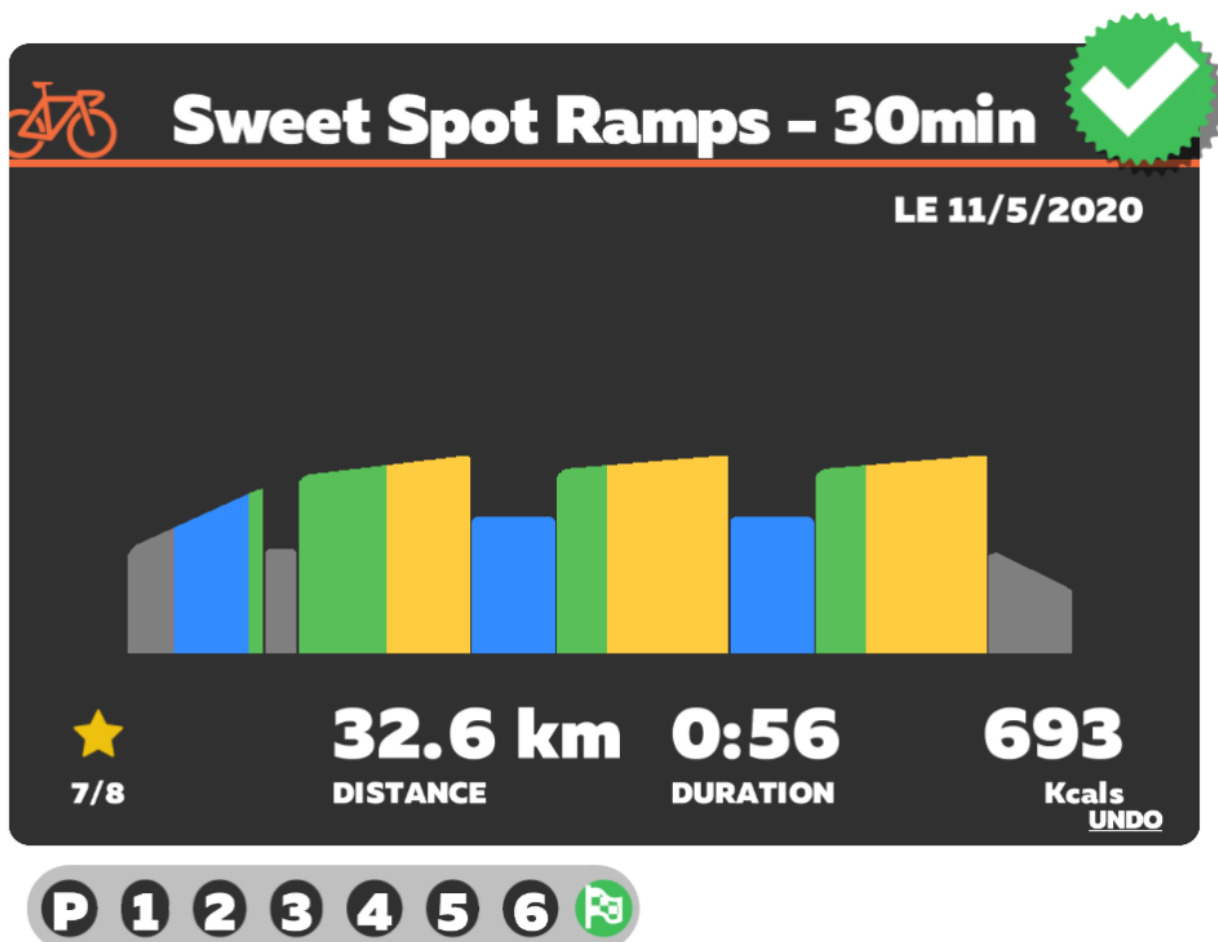
Il convient aux cyclistes qui disposent déjà d'une base solide.

J'ai choisi d'étaler le plan sur 6 semaines, soit jusqu'à la mi-décembre, afin d'obtenir un pic juste avant le break des fêtes de fin d'année, ce qui permettra d'éventuellement couper sans trop perdre à la reprise début janvier.

Le truc auquel j'ai pas fait trop attention, c'est qu'**il y a des séances optionnelles** (comme on peut le voir sur la capture plus haut). Mais bizarrement c'est pas forcément les séances

d'endurance qui le sont, ainsi j'ai loupé la première séance 'Wild Start', que j'aurais aimé faire histoire de voir ce qu'elle propose pour les départs de course.

Première séance : Sweet Spot Ramps



De manière un peu ironique, cette première séance est typique de ce que l'on peut trouver sur Xert: **un entraînement SST**, soit une zone qui se situe entre le tempo et le seuil.

Par contre j'ai trouvé leur définition du SST un peu 'haute': les rampes partaient de 87% pour monter jusqu'à 95%. Pour moi c'est **plutôt du travail de 'seuil bas'**. Pour rajouter à la

difficulté, **une cadence élevée est imposée (95 tr/min)**, ce qui devrait me faire du bien, ayant tendance avec les années à tourner les jambes de plus en plus lentement.

La session ne durant qu'une heure, j'ai ensuite complété en I1 pour faire une séance d'une heure trente.

Deuxième séance : Watopia Flat Forward

Si on ne sait pas trop à quoi s'attendre en regardant juste le titre de la séance, le premier message (il y en aura beaucoup tout au long de cet exercice, ce qui permet de se motiver) indique qu'il s'agit d'une '**simulation de course**'.

En fait, chaque séance qui correspond à un nom de circuit de Zwift sera une simulation de course.

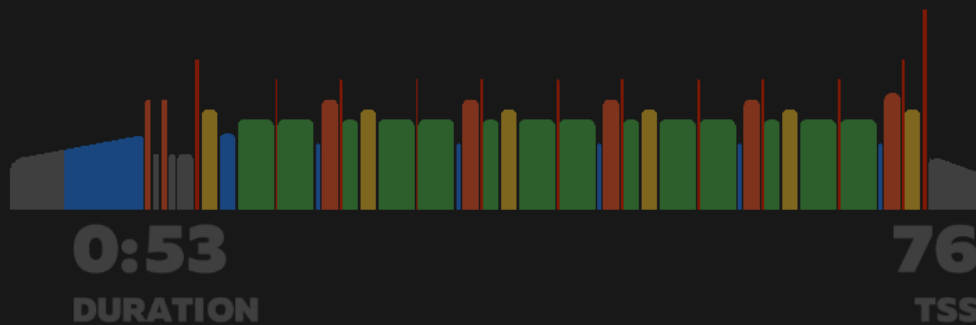


Watopia Volcano Circuit

🔒 AVAILABLE IN 6 HOURS

e et reviens en pleine forme !

A race simulation on Watopia Volcano Circuit where you'll tackle 5 laps of the course.



IS ARRIVÉ !

On remarquera les mauvaises traductions...

Et en effet, **c'est presque une vraie course** : il y a très peu de récup, et on enchaîne les efforts courts à PMA suivit de 'récups' en SST, d'attaques au seuil, et d'un final assez corsé. C'est ce genre d'exercice varié qu'il manque à Xert.

J'ai fait ainsi 50 minutes à 4.3 w/kg, soit **pas loin de mes moyennes en course** !



Après la session un récapitulatif s'affiche, pour résumer la session, un peu le même qu'après une séance d'entraînement classique, sauf que le calendrier des prochaines échéances s'affiche sur la droite :



Et il est possible d'afficher également une vision plus globale du plan, avec le nombre de séances réalisées et

restantes :

RÉCAPITULATIF DE LA SORTIE VÉLO
Watopia Flat Forward ★ 39/39

~ **229** AVG **41.8** km **1:02** ET **826** KCAL **76** TSS NICE!

GÉNÉRAL CHRONOLOGIE PUISSANCE CRITIQUE **PLAN D'ENTRAÎNEMENT**

Zwift Racing SEMAINE 1/6

- Wild Starts
⌚ 0:55 POUR VENDREDI
- Fast and Easy
⌚ 0:51 POUR DIMANCHE
- Sweet Spot Ramps - 30min
⌚ 0:55 POUR SAMEDI
- Watopia Volcano Circuit
⌚ 0:53 POUR DIMANCHE

SEMAINE 2

- Watopia Hilly Forward
⌚ 0:56 POUR MERCREDI

24 restantes

PLAN PROGRESS

✓ **2/26** ★ **46**

1 2 3 4 5 6 Ps

TOTALS

74.3 km DISTANCE **1:59:02** DURATION **1518** Kcal ENERGY

OK

Prochaines séances

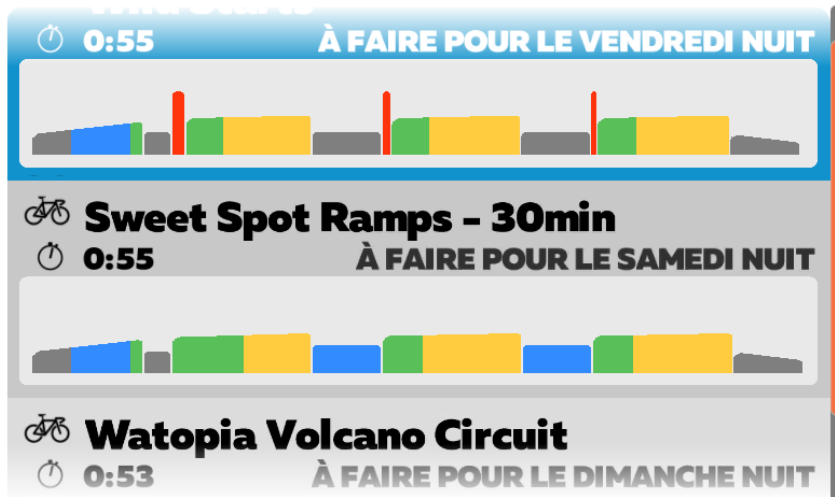
Lorsqu'on lance Zwift, comme je le mentionnais plus haut, s'affiche la liste des entrainements à faire:

PROCHAIN



Zwift Racing
SEMAINE 1/6

Welcome to the Zwift Racing plan! This week, we'll stay in Watopia for our race simulations and begin our specific race start work.



[Afficher tout le plan](#)

PAS MAINTENANT

S'ENTRAÎNER

À noter qu'il n'est pas obligatoire a priori de les faire dans l'ordre : je peux sélectionner n'importe lequel des trois qui me sont proposés, même si chacun dispose d'une 'deadline' différente (avant vendredi, avant samedi, avant dimanche). Les autres séances par contre seront débloquées au fil des jours.

Il est probable que je ne fasse pas tous les entraînements : ce plan à beau être assez léger, je continue à côté à faire des courses (2 à 3 par semaines), donc c'est compliqué de tout faire. Je pense faire l'impasse sur les Wild Start (je gère déjà assez bien mes départs), les SST (j'ai déjà une grosse base d'endurance élevée) pour me concentrer sur le travail à Vo2max, qui me fait défaut.