

Suivi d'Entraînement Zwift : Analyse de la Semaine 2 – Entre Fatigue et Progression

1.0 Introduction : On monte en puissance !

Bienvenue à tous les passionnés de cyclisme pour ce deuxième compte-rendu d'entraînement ! Après une première semaine de fondation, nous continuons de suivre notre Zwifteur dans sa quête pour "maintenir de gros watts plus longtemps" grâce au plan Zwift "TT Tune-Up". Cette semaine, la charge augmente, un jour de course vient pimenter le programme et les premiers signes de fatigue se manifestent. C'est un moment crucial où le corps doit s'adapter pour progresser. Pour analyser cela, nous allons d'abord décortiquer un indicateur essentiel : le **Score d'endurance Garmin**. Ensuite, nous plongerons dans l'analyse détaillée, jour par jour, de cette deuxième semaine intense, qui débute avec un score d'endurance de **6874**. C'est parti, décryptons ensemble les secrets de la progression !

2.0 Le Score d'Endurance Garmin : Notre Baromètre Clé Expliqué

Pour suivre efficacement la progression sur le long terme, il est indispensable de comprendre notre indicateur principal : le **Score d'endurance** calculé par Garmin. Ce n'est pas un simple reflet de la forme du jour, mais une mesure profonde de la capacité du corps à soutenir un effort prolongé, construite sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Garmin combine plusieurs éléments pour aboutir à ce score :

- **La forme aérobique (VO₂ max)** : C'est la capacité du corps à utiliser l'oxygène. Plus cette capacité est élevée, plus le potentiel d'endurance est grand.
- **L'historique d'entraînement** : L'algorithme analyse la durée, l'intensité (via la puissance ou la fréquence cardiaque) et surtout la régularité des séances.
- **L'adaptation à long terme** : Le score ne fluctue pas brutalement. Il prend en compte les 2 à 3 derniers mois pour évaluer une endurance durable, pas un simple pic de forme.

La régularité est donc le maître-mot, bien plus que les exploits isolés.

👉 Faire peu mais très fort ne vaut pas autant que beaucoup et régulier.

Pour situer notre Zwifteur, voici où son score le place par rapport aux standards Garmin pour un homme de son âge (environ 44 ans) :

Niveau	Score
Loisir	< 5100
Entraîné	5800–6499
Bien entraîné	6500–7199
Expert	7200–7899

Avec un score qui oscille autour de **6960**, il se positionne solidement dans la catégorie "Bien entraîné", ce qui témoigne d'une pratique structurée et d'une bonne capacité à tenir des efforts soutenus.

En résumé, le score d'endurance est une mesure de fond, un véritable indicateur de votre "moteur" général. Ce n'est ni la forme du jour, ni la capacité à produire un effort explosif instantané. Maintenant que nous avons notre baromètre en main, analysons comment il a évolué durant cette semaine 2.

3.0 Le Déroulé de la Semaine 2, Jour par Jour

3.1 Jour 6 : Reprise sur les chapeaux de roues

- **Préparation à l'entraînement** : 60
- **Besoin de récupération** : 0h

La semaine démarre sans temps mort avec une séance d'intervalles courts et intenses.

Nom de l'exercice	Durée	Puissance moyenne	Points de Stress (SP)
30/30sec Anaerobic #2	1h00	175W	62 SP

L'avis du Coach : On attaque fort ! Cet entraînement, basé sur des efforts très intenses et répétés, est excellent pour développer la capacité à répondre aux accélérations. Commencer la semaine avec **62 SP** (contre un maximum de 60 SP la semaine précédente) montre que le plan d'entraînement monte clairement en charge. Il est stratégiquement placé

en début de semaine, quand le corps est encore relativement frais, pour garantir une exécution de qualité sur les intervalles à très haute intensité.

3.2 Jour 7 : Construire la base aérobie

- **Préparation à l'entraînement** : 56
- **Besoin de récupération** : 7h

Après l'intensité de la veille, place à l'endurance fondamentale.

Nom de l'exercice	Durée	Puissance moyenne	Points de Stress (SP)
Aerobic 12s #2	1h11	169W	61 SP

L'avis du Coach : Une séance plus longue (1h11) et moins intense en pics de puissance, mais tout aussi importante. C'est ce type d'effort qui construit la base aérobie, le socle qui permet ensuite de supporter les séances plus difficiles. Le besoin de récupération de 7h est tout à fait logique et montre que l'organisme a bien travaillé.

3.3 Jour 8 : Le repos, partie intégrante de l'entraînement

- **Préparation à l'entraînement** : 57
- **Besoin de récupération** : 3h

Ce jour était dédié au repos complet, sans sortie vélo.

L'avis du Coach : Le repos n'est pas une perte de temps, c'est une phase active de la progression. Les chiffres le prouvent : la préparation remonte légèrement et le besoin de récupération a bien diminué. C'est pendant ces moments que le corps s'adapte, répare les fibres musculaires et assimile la charge des jours précédents. Une journée essentielle.

3.4 Jour 9 : La séance la plus exigeante

- **Préparation à l'entraînement** : 71
- **Besoin de récupération** : 0h

Le repos a porté ses fruits. Le cycliste est prêt pour la séance la plus dure de la semaine.

Nom de l'exercice	Durée	Puissance moyenne	Points de Stress (SP)
Anaerobic Endurance 6x60sec	1h12	165W	75 SP

L'avis du Coach : Attention à ne pas se fier à la puissance moyenne modeste (165W). Avec **75 SP**, cette séance d'intervalles d'une minute "dans le rouge" est de loin l'entraînement structuré le plus exigeant de la semaine. L'indicateur de préparation à 71 montrait que le corps était prêt à encaisser un tel effort. C'est une séance clé pour améliorer la résistance aux efforts violents.

3.5 Jour 10 : Jour de course, le test grandeur nature !

- **Préparation à l'entraînement :** 42
- **Besoin de récupération :** 16h

Cette journée est différente : après un court échauffement, c'est l'heure de la compétition sur Zwift.

- **Échauffement**
 - **Durée :** 17min 08s
 - **Puissance moyenne :** 137W
 - **Points de Stress (SP) :** 13 SP
- **Course : Car Chase / Course Poursuite Ghost Team (B)**
 - **Durée :** 46min 35s
 - **Puissance moyenne :** 212W
 - **Points de Stress (SP) :** 79 SP

L'avis du Coach : La course est le juge de paix. Le score de préparation à 42 indiquait déjà une fatigue accumulée avant même de commencer. La course elle-même a été très intense, avec une puissance moyenne élevée de **212W** et un pic de stress à **79 SP**. Le ressenti du cycliste confirme l'analyse des données :

ce fut compliqué pour suivre et surtout dans les moments de montée où j'ai dû me battre pour suivre !

Ce ressenti est parfaitement cohérent. Se battre en course avec un corps déjà fatigué est un effort doublement difficile, mais extrêmement formateur.

3.6 Jour 11 : Puiser dans les réserves

- **Préparation à l'entraînement :** 16
- **Besoin de récupération :** 40h

Le lendemain de la course, les indicateurs sont dans le rouge vif.

Nom de l'exercice	Durée	Puissance moyenne	Points de Stress (SP)
Cruise Intervals #1	54min 02s	182W	60 SP

L'avis du Coach : Le score de préparation à **16** est un signal d'alarme. S'entraîner dans ces conditions est extrêmement difficile. Le commentaire du cycliste ("je commence à sentir un peu de fatigue") illustre un point crucial : il y a souvent un décalage entre la fatigue ressentie et la fatigue physiologique réelle. C'est un piège courant où le mental veut pousser alors que le corps est à la limite. Faire confiance aux données dans ces moments est essentiel pour éviter le surentraînement. Le besoin de récupération de **40 heures** est un message clair du corps : il a besoin de repos pour assimiler cette charge énorme.

3.7 Jour 12 : Finir au mental

- **Préparation à l'entraînement :** 30
- **Besoin de récupération :** 26h

Pour la dernière séance, il faut aller chercher la motivation au plus profond de soi.

Nom de l'exercice	Durée	Puissance moyenne	Points de Stress (SP)
Tempo 20min / Target RPM #2	1h06	174W	63 SP

L'avis du Coach : La préparation, bien que meilleure que la veille, reste très basse (30). Terminer une semaine aussi chargée par une séance de tempo de plus d'une heure (63 SP) témoigne d'une grande force mentale. C'est la fin d'un bloc de travail intense où le corps a été poussé dans ses retranchements.

4.0 Bilan de la Semaine 2 : Une Progression dans la Douleur

Cette deuxième semaine a été une véritable épreuve du feu. Marquée par une charge d'entraînement croissante et l'intensité d'une course, elle a poussé le cycliste aux limites de sa récupération. C'est précisément en poussant le corps à travers cette fatigue planifiée que l'on force les adaptations physiologiques nécessaires pour améliorer l'endurance à haute intensité et, in fine, atteindre l'objectif de "maintenir de gros watts plus longtemps". L'évolution du score d'endurance le confirme.

- **Début de semaine 2 :** 6874
- **Fin de semaine 2 :** 6913
- **Progression totale :** +39 points

Les 3 Leçons à Retenir

1. **L'impact d'une course :** La course du Jour 10 a été le point culminant de la semaine, générant le plus de stress (79 SP) et un pic de fatigue qui s'est répercuté

sur les jours suivants. Elle a servi de test grandeur nature et a mis en lumière les limites du moment.

2. **L'importance d'écouter les données** : Les scores de préparation à 16 et 30 en fin de semaine ne sont pas de simples chiffres. Ce sont des signaux forts envoyés par le corps qu'il est crucial d'entendre pour éviter la blessure ou l'épuisement.
3. **La progression naît de la fatigue** : C'est la leçon la plus encourageante. Il faut bien comprendre que le score ne progresse pas *malgré* la fatigue, mais *grâce* au stimulus d'entraînement qui l'a provoquée. La progression est le fruit du phénomène de surcompensation qui se produit pendant la récupération *après* cette semaine difficile. La fatigue est donc un ingrédient nécessaire à la progression, pas seulement un effet secondaire.

Malgré la fatigue, la motivation reste intacte, et c'est le plus important.

...je reste motivé je lâche rien semaine 3 arrive les choses sérieuses avec.

5.0 Objectif Semaine 3 : S'adapter pour Mieux Performer

Fort du bilan de cette semaine, le cycliste a déjà défini une stratégie intelligente pour la suite : "sauter un jour d'entraînement pour pouvoir faire 2 jours de courses dans la semaine et quand même avoir un peu de fraîcheur". C'est une approche proactive et très pertinente. Plutôt que de suivre aveuglément le plan, il l'adapte à ses objectifs (les courses) et à ses sensations (le besoin de fraîcheur). C'est la marque d'un sportif qui se connaît.

Il reste encore 6 semaines dans ce plan. La clé sera de continuer à jongler entre la charge imposée par l'entraînement, l'intensité des courses et la nécessité vitale de la récupération. La constance et l'écoute de son corps seront les meilleurs atouts pour continuer à progresser durablement.

La suite au prochain épisode !