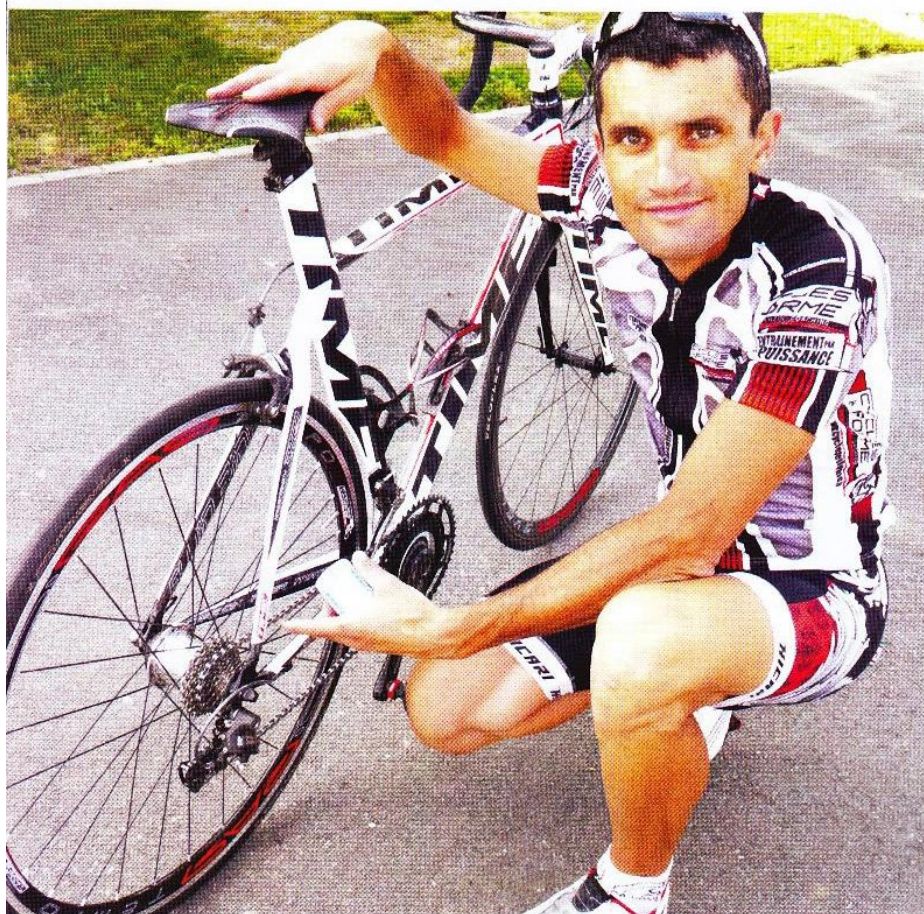


ALBAN LORENZINI

« La puissance, le meilleur outil pour l'entraînement »

Vous avez probablement entendu parlé de la mesure de la puissance pour l'entraînement cycliste. A coup sûr il s'agit là de la meilleure méthode pour progresser. A un point tel, qu'Alban Lorenzini a laissé tomber son travail d'ingénieur pour se lancer dans le coaching via ce fameux capteur de puissance, qu'il utilise lui-même avec succès sur les cyclosporives. Avec à la clé environ 20 minutes de gagnées sur le moyen parcours de la Time Megève Blanc (passage de la 45 à la 15^e place au scratch) après plusieurs années « au cardio »...



CycloSport Magazine : *Pouvez-vous vous présenter ainsi que donner le nom de votre structure ?*

Alban Lorenzini : J'ai 37 ans et suis marié avec 2 enfants. J'habite Menoncourt, dans le Territoire de Belfort. J'ai fait des études d'ingénieur à Lyon, puis

j'ai travaillé 10 ans pour l'industrie automobile. Ma structure s'appelle Cycles et Forme et elle existe depuis début 2011.

C.M. : *Quelles sont les raisons qui vous ont poussé à abandonner votre ancien travail*

pour prendre ce virage à 180° vers le suivi des sportifs ?

A.L. : Pendant des années, la pratique du cyclisme est restée une activité de loisir. Pris par les études puis par la vie professionnelle, je partais rouler pour décompresser après une bonne journée de travail. Les sorties se faisaient au gré des envies en fonction de la météo et de la forme du jour. Je me suis inscrit à ma première cyclosporive en septembre 2004 lors de la Vosgienne (100km-1600m de dénivelé). L'ambiance « course » m'a passionné et j'ai décidé de m'inscrire à d'autres épreuves montagneuses en 2005. Jusqu'en 2006, la progression a été bonne et j'ai gagné plus de 20 minutes sur des parcours de 120km. Mais avec un temps d'entraînement limité à 6-8h/semaine, mes performances ont fini par stagner. J'ai donc décidé d'optimiser mon temps de pratique en m'intéressant d'un peu plus près aux grands principes d'entraînement. C'est vite devenu une passion et après avoir essayé le cardiofréquencemètre avec un succès mitigé, je me suis rapidement tourné vers l'entraînement par la puissance en 2008. Celui-ci m'a permis d'avoir, chiffres à l'appui, des zones d'entraînement claires et individualisées. Les watts ont remplacés les pulsations dans mes entraînements, et j'ai enfin réalisé des séries de seuil, PMA, force à la bonne intensité. L'exploitation des sorties grâce aux enregistrements fournis m'a passionné également. Mes résultats ont explosé en 2009 puis 2010 après avoir stagnés les années précédentes (avec par exemple une place de 11^e aux 3 Ballons 2010). Parallèlement à cela, je n'évoluais plus dans le monde industriel depuis longtemps et je m'apercevais un peu plus chaque jour que j'avais raté ma vocation dans les métiers du sport. C'est ainsi qu'en 2010 j'ai réalisé ce virage à 180° et ai préparé le Brevet d'Etat dans les activités du cyclisme. Convaincu par la mesure de la puissance pour l'entraînement, je veux main-