



BO 767 - Octobre 2002

LE CYCLO-CROSS POUR PREPARER LA ROUTE OU LE VTT

Après avoir parlé de la préparation pour le cyclo-cross de manière générale, nous allons nous placer dans le cas de coureurs qui n'ont pas pour objectif cette discipline mais qui ont compris les bienfaits qu'elle peut leur apporter dans leur préparation. Pour les coureurs sur route, le cyclo-cross peut faire progresser au plan technique, et il peut également apporter de la force au coureurs VTT, ainsi que de l'aisance sur les terrains boueux. De plus en plus de coureurs sur route professionnels effectuent quelques cyclo-cross l'hiver, et certains de nos vététistes y excellent également (*Jérôme Chevallier ou Laurent Colombatto en Franche-Comté*). Mais même si on peut réaliser de belles performances dans cette discipline sans y être spécialiste, il ne faudra pas pour autant y laisser trop de forces pour ne pas entamer son potentiel physique et psychologique avant l'été.

La bonne solution consiste à effectuer une « *semi-coupure* » de trois semaines à la fin de sa saison de route ou de VTT. Pendant cette période, on pourra ainsi se reposer psychologiquement du stress compétitif, et physiquement en n'effectuant qu'une à deux sorties à vélo par semaine, le reste pouvant être partagé entre la natation ou le footing. Ainsi, vous ne ferez pas plus de six heures d'entraînement par semaine, tout en endurance, afin de reposer votre organisme.

Vous devrez regarder le calendrier des cyclo-cross pour repérer lesquels vous intéressent et lequel constituera votre « *petit* » objectif hivernal. Ne retenez pas plus de six à huit dates, car au-delà vous risquez d'arriver à saturation avant même que votre préparation pour l'été ne commence. Cela correspond environ à un cyclo-cross toutes les deux semaines, avec éventuellement en ligne de mire le championnat régional.

Après votre coupure, vous reprendrez l'entraînement plus spécifique en vous basant sur ce que nous avons vu dans le précédent numéro, mais sans réaliser un trop grand nombre d'heures d'entraînement. Jusqu'à dix heures par semaine constitue déjà une bonne charge, surtout si vous réalisez des entraînements de qualité avec de l'intensité. Vous pourrez également alterner travail sur route, travail spécifique sur le vélo de cyclo-cross, et travail en course à pied, ce qui constituera un avantage pour ne pas tomber dans une routine d'entraînement.

Votre entraînement devra être progressif pendant toute la durée qui vous sépare de votre objectif hivernal pour arriver au sommet de votre préparation le jour J, toujours sans entamer vos forces. Faites également attention, à ne pas perdre trop d'énergie à vouloir à tout prix rouler dans le froid et dans le vent, alors que vous pouvez aisément réaliser un travail de qualité sur home-traîner parfois. La course à pied a aussi le mérite de réchauffer plus rapidement toutes les parties de votre organisme. Et pour les jours vraiment trop froids où vous devez vous entraîner, une séance de natation (*en piscine couverte !*) peut être adaptée.

Pour les compétitions, pensez à apporter de l'huile chauffante afin de protéger vos articulations. L'huile camphrée a le mérite de constituer une pellicule étanche sur votre peau qui vous protégera de la pluie. L'échauffement est très important, c'est grâce à lui que vous pourrez réaliser un bon départ, primordial en cyclo-cross où la durée de l'épreuve est relativement courte. Mais ne vous fiez pas aux apparences, si c'est court, cela peut être aussi long si dès le début vous adoptez un rythme trop rapide. A vous de bien vous jauger en début de course et sachez qu'il vaut mieux finir fort dans le dernier quart d'heure que de s'épuiser dans le premier.

Pour finir, je vous propose un tableau qui peut constituer une base pour votre entraînement sur deux semaines, une avec compétition, l'autre sans compétition. Ce tableau pourrait convenir à un coureur senior de bon niveau, si vous êtes plus jeune, vous devrez en faire un peu moins.



	SEMAINE 1	SEMAINE 2
Lundi	Repos	30mn de footing en endurance de base
Mardi	Séance de route avec travail de puissance aérobie : Ex : 3*4mn à 90% de la FCMax <i>(récupération entre les séries de 5mn)</i>	Repos
Mercredi	Séance spécifique de cyclo-cross avec travail technique et travail de départs ou de relances Ex : 8*15s départ arrêté avec 3mn de récupération entre les séries	Séance spécifique de cyclo-cross avec travail technique et travail de PMA : Ex : 10* (30s à bloc + 30s de récupération active)
Jeudi	Repos	Séance longue de route avec travail en endurance critique : Ex : 2*30mn à 75-80% de la FCMax <i>(récupération entre les séries 20mn)</i>
Vendredi	30mn de footing en endurance de base	Repos
Samedi	Séance longue de route avec travail au seuil : Ex : 3*8mn à 80-85% de la FCMax <i>(récupération entre les séries de 10mn)</i>	Courte séance de route avec un petit décrassage <i>(quelques accélérations sur petit braquet)</i>
Dimanche	Courte séance de route avec un petit décrassage <i>(quelques accélérations sur petit braquet)</i>	Compétition de Cyclo-cross

J'espère que ces quelques conseils vont vous donner l'envie de vous entraîner chaque hiver pour les cyclo-cross et vous permettre d'y trouver beaucoup de plaisir. De plus, cette méthode présente l'intérêt d'arriver en début de saison de route ou de VTT déjà dans un bon état de forme, sans trop de poids à perdre. Vous pourrez même être prêt à gagner des courses alors que vos concurrents commenceront à peine leur préparation. Alors bon entraînement et à bientôt dans les champs !

Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,