



**BO 865 - Octobre 2004**

*C'est une réalité l'été s'achève et l'hiver approche. Alors est-ce une raison pour raccrocher son vélo et patienter jusqu'aux beaux jours bien au chaud ? Non, cet hiver c'est décidé vous n'allez pas vous laisser abattre et vous allez vous lancer dans le cyclo-cross.*

### **PREPARER SA SAISON DE CYCLO-CROSS**

Cette rubrique ce mois-ci ne s'adresse pas aux vrais cyclo-crossmen pour qui la saison de cyclo-cross s'achève bien avant la saison de route et pour qui deux rubriques ont déjà été consacrées (n°4 – BO 763 et n°5 – BO 767). Cette fois nous allons voir pourquoi il peut être utile de se lancer sur quelques courses de cyclo-cross et comment y participer dans de bonnes conditions.

Si vous participez à quelques cyclo-cross dans le but de conserver un minimum la forme cet hiver vous ne risquez en aucun cas de vous « griller » pour la saison de route ou de VTT à venir. Au contraire cette pratique aura plusieurs effets positifs lors de votre retour à la compétition dans votre discipline de prédilection. Le fait de garder le contact avec la compétition, même si vous n'êtes pas dans un esprit d'accomplir un objectif, va vous permettre de garder une motivation, un « fil rouge » conducteur qui vous fera passer les durs mois d'hiver sans déprimer au fond de votre canapé. Il vous sera plus facile de ne pas prendre trop de kilos car vous contrôlerez plus aisément les calories ingérées et les dépenses. Vous augmenterez votre niveau technique et votre aisance sur le vélo tout en vous amusant au pilotage de votre vélo de cyclo-cross. Ainsi vous n'en serez que plus à l'aise lorsqu'il faudra frotter dans le peloton ou descendre des cols à toute vitesse. Enfin le fait de garder un certain rythme de course (sur 50 minutes on évolue dans des zones cardiaques élevées), vous permettra de reprendre plus facilement le rythme dès les premières compétitions du printemps et élèvera probablement votre puissance maximale aérobie.

Avec autant d'avantages à cette pratique hivernale vous me demanderez pourquoi pas plus de coureurs ne prennent le départ des cyclocross ? Et bien la plupart ont peur de se fatiguer pour les compétitions de l'été ou de n'être pas fait pour les intempéries. Néanmoins, de nos jours on trouve suffisamment de vêtements chauds et confortables pour rouler l'hiver, qui font que vous ne risquez pas de tomber malade dès les premiers frimas hivernaux. De plus vous ne participerez pas à tous les cyclo-cross mais vous ne planifierez que quelques courses en vous ménageant des plages de repos suffisantes et en évitant que cette période ne s'étende sur trop longtemps pour ne pas empiéter sur votre préparation pour votre discipline de prédilection. D'ailleurs on peut voir certains coureurs professionnels rouler l'hiver car ils ont bien compris l'intérêt de cette pratique. La seule excuse que vous pouvez donner est si vous terminez la saison complètement sur les rotules et que vous sentez qu'il vous faut plusieurs mois pour récupérer. Mais regardez quelques coureurs franc-comtois participent allègrement aux cyclo-cross et ils n'en sont pas moins efficace l'été (*Jérôme Chevalier, Laurent Colombatto, Lucie Lefèvre*), ainsi que certains coureurs de l'équipe la « Française des Jeux ». Tout repose surtout sur l'état d'esprit des coureurs ainsi que de leurs directeurs sportifs et de leur entraîneur.

Vous l'aurez compris, l'essentiel est de ne pas se lancer à corps perdu dans la pratique mais de planifier son déroulement. Les cyclo-cross commencent mi-septembre alors que la saison de route ou de VTT n'est même pas finie. Pour vous il s'agira de terminer votre saison et observer un break de trois à quatre semaines afin que votre organisme puisse se régénérer des efforts consentis durant votre saison. Pendant ces semaines vous roulez avec votre vélo de cyclo-cross dans les sous-bois (où il fait meilleur) deux à trois fois par semaine pour retrouver, ou acquérir, les bases techniques à la discipline (virages, portages, ...) et vous effectuerez un ou deux petits footings légers de 30 à 45 minutes pour conserver une base d'endurance. Ensuite sur trois semaines vous effectuerez deux séances par semaine de rythme à allure critique ou seuil (70-80% de votre fréquence cardiaque maximale), en conservant une séance technique et un footing un peu plus long pour l'endurance. Chaque séance ne durera pas plus de deux heures, ainsi vous n'exposerez pas votre corps au froid trop longtemps, et si il fait vraiment mauvais, vous pourrez effectuer vos entraînements intensifs sur



home-trainer. Au terme de cette préparation vous pourrez commencer à faire quelques compétitions de cyclo-cross, le mieux étant de courir deux semaines consécutives et de récupérer la semaine suivante et ainsi de suite. Vous participerez donc aux cyclo-cross à partir de fin octobre début novembre et jusqu'à la fin décembre, ce qui vous fait deux mois de compétitions soit 6 à 8 courses. En stoppant vous pourrez récupérer le mois de janvier puis reprendre votre préparation physique générale pour le printemps comme si vous n'aviez rien fait, sauf que vous aurez progressé techniquement et vous aurez conservé et entretenu votre motivation. Durant la période de compétition, vous agrémenterez la majorité de vos séances qualitatives d'exercices au seuil pour préparer le rythme des compétitions.

Avec une telle préparation nul doute que vous vous ferez plaisir cet hiver. Au niveau de l'équipement achetez bien sûr un vélo qui tient la route (ou plutôt le chemin) soit neuf (à partir de 450 - 500 euros, soit d'occasion (car la plupart des purs cyclo-crossmen revendent leur matériel à la fin de la saison). Pensez à acquérir deux types de pneus, un train pour le sec et un pour la boue et vous êtes prêts à courir. Au niveau de la tenue, équipez vous chaudement de la tête aux pieds sans oublier les mains surtout pour les entraînements et en course n'oubliez pas la crème chauffante ou l'huile camphrée.

Pour résumer, faites vous plaisir, tout en essayant de progresser tout au long de votre courte saison, avec comme objectif par exemple le championnat régional ou une course près de chez vous. N'oubliez pas qu'à plusieurs les entraînements passent plus vite et vous verrez que vous trouverez beaucoup de satisfactions dans cette pratique hivernale. Alors à très bientôt sur les chemins et bon hiver.

*Matthieu NADAL,  
Entraîneur du Pôle Espoir,*