

<http://www.vttfunclub.fr/~hyperlink/spip.php?article101>

# Le cyclo-cross

- VTT Pratique -

Date de mise en ligne : lundi 24 mars 2008

---

**Copyright © Vtt Fun Club - Tous droits réservés**

---



# LE CYCLO-CROSS, UNE ACTIVITE DE TRANSITION IDEALE !

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 décrocher 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

## Le cyclo-cross

---

certain rythme de course (sur 50 minutes on s'entraîne dans des zones cardiaques élevées) vous permettra de reprendre plus facilement le rythme dès les premières compétitions du printemps et s'ouvrira probablement votre puissance maximale hivernale.

Avec autant d'avantages à cette pratique hivernale, vous me demanderez pourquoi pas plus de coureurs ne prennent le départ de cyclo-cross ?

C'est vrai, la plupart ont peur d'entamer leur force 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 suffisant et en évitant que cette période ne s'étende trop longtemps pour ne pas empiéter sur la préparation de votre discipline de prédilection.

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 de 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 au 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 votre 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 fin décembre, ce qui vous fait deux mois de compétition soit 6 à 8 courses. Durant la période de compétition, vous augmenterez la majorité de vos séances qualitatives d'exercices au seuil pour préparer le rythme des compétitions.

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.

(Propos recueillis par M.N - Entraîneur)

### RAPPEL REGLEMENTATION

« les bicyclettes » de type « route » ou « VTT » sont autorisées dans les épreuves du calendrier régional.

Les cornes de vaches ou tout autre additif étant bien entendu interdits. La largeur de l'enveloppe des roues

## Le cyclo-cross

---

(mesurée entre les parties les plus larges) ne peut dépasser 33 mm et ne peut comporter ni pointes ni clous. La participation aux cyclo-cross avec un VTT, la largeur du cintre ne doit pas excéder 50 cm. Merci de tenir compte de ces remarques. Les adhérents à un team doivent porter la tenue de leur club sur les épreuves route et cyclo cross

(tenue du team possible après autorisation du Club et Comité)