

L'échauffement cycliste

Certaines règles régissent les activités physiques auxquelles n'échappent pas les exercices généraux ou spécifiques d'entraînement cycliste. L'échauffement est de ces principes fondamentaux.

Toute activité sportive, sollicite l'organisme de manière plus ou moins importante, le faisant passer du stade de repos à celui de l'effort, souvent intensif voir violent.

Au risque d'accident ou de contre-performance, ces modifications fonctionnelles ne peuvent s'effectuer brusquement, c'est pourquoi l'organisme doit être préparé progressivement à affronter les efforts. C'est le rôle de l'échauffement.

La nature prouve que les animaux, sauf en cas de danger, n'effectuent jamais d'effort à froid.

Il appartient au sportif d'avoir le même comportement de manière à ne pas léser son organisme en se livrant à un travail auquel il n'a pas été progressivement préparé.

L'échauffement permet de s'adapter immédiatement aux efforts demandés dès le début de la compétition.

Au terme de celui-ci, on doit être apte à répondre à toutes les sollicitations, même les plus intenses.

1 - Caractéristiques de l'échauffement

Un échauffement ne s'improvise pas. Il présente des caractéristiques générales applicables à l'échauffement spécifique de chaque spécialité cycliste. Il est :

➤ Complet

Surtout sur route, l'échauffement ne fait pas partie des habitudes du cycliste qui se contente d'un massage superficiel effectué par une personne plus ou moins compétente.

Il ne faut pas confondre la sensation de chaleur épidermique liée à l'application d'une pommade chauffante, et les bienfaits d'un échauffement en profondeur sollicitant l'organisme en sa totalité.

Sur le plan cardio-vasculaire et respiratoire, il facilite les échanges gazeux par une meilleure irrigation musculaire consécutive à l'ouverture des capillaires sanguins.

Sur le plan musculaire et articulaire, il rode les masses actives à l'effort et sollicite les articulations dans la perspective du travail qu'elles vont avoir à effectuer.

Sur le plan nerveux, il réalise les automatismes.

➤ Progressif

L'échauffement commence lentement, en souplesse, s'orientant vers la recherche de la vitesse de jambes, grâce à l'utilisation de petits développements.

Dans un deuxième temps il croit en intensité pour atteindre le rythme de compétition au terme d'un effort maximal pour lequel on utilise des développements voisins ou égaux à ceux requis lors de l'épreuve.

Cet effort est suivi d'une période de retour au calme durant laquelle est payée la dette d'oxygène contractée.

Entre la fin de l'échauffement et le début de la compétition, il est nécessaire de continuer à rouler de manière à maintenir l'organisme réceptif aux efforts auxquels il va être soumis.

➤ Prolongé

Plus l'effort auquel le coureur va être soumis est qualitatif, c'est à dire intensif, plus l'échauffement sera long, de manière à préparer progressivement l'organisme. Si l'échauffement manque souvent d'intensité, de continuité, mais aussi de longueur c'est parce que les cyclistes ont peur que la distance effectuée au cours de celui-ci leur manque en fin d'épreuve.

C'est au contraire l'inaptitude à assumer en début de course, un effort qualitativement important, entraînant une grande dépense énergétique, qui occasionne les défaillances de fin de parcours.

➤ Adapté

L'échauffement s'effectue en fonction des besoins immédiats du coureur. Il est différent s'il s'agit d'une course sur route ou sur piste, et selon la nature même de l'épreuve dans la spécialité : route individuelle ou contre la montre, vitesse ou poursuite, etc....

Il est adapté aux conditions climatiques, au parcours proposé, et aux qualités et carences du coureur.

Si la nécessité d'un échauffement particulièrement efficace s'impose quand le coureur subit la course lors d'un départ rapide, elle est tout aussi vitale lorsqu'il entend rendre la tâche difficile à ses adversaires en leur imposant une allure élevée en début d'épreuve.

2 - Quelques conseils pratiques pour l'échauffement

L'échauffement s'effectue, plus particulièrement quand les conditions climatiques sont défavorables, chaudement vêtu.

Il n'y a pas d'interruption totale prolongée d'activité entre sa partie finale et le moment du départ, faute de quoi ses effets risquent de se trouver annulés ou amoindris.

Il est recommandé de ne pas s'éloigner du lieu de départ pour s'échauffer sans matériel de rechange, et de toujours partir dans le sens de la course.

Dans le cas très fréquent où l'organisateur tarde à donner le départ, éviter de rester immobile, sur place et procéder à quelques étirements ou mouvements d'assouplissement en attendant le signal du lancement.



Normes générales d'échauffement avant une épreuve sur route

Minimes

Phases	distance	temps	braquet	observations
<i>Mise en train</i>	5 Km	15 à 20'	Progression de 42x18 à 42x15	Accélération progressive
« débloccage »	1 Km	Environ 1'30	42x14	Intensité maximale
<i>Retour au calme</i>	4 Km	12 à 15'	42x16 - 42x17	Repos actif

Cadets

phases	distance	temps	braquet	Observations
<i>Mise en train</i>	6 Km	15 à 20'	Progression de 46x18 à 46x16	Accélération progressive
« débloccage »	2 Km	Environ 2'40''	46x14	Intensité maximale
<i>Retour au calme</i>	4 Km	12 à 15'	42x15 - 42x16	Repos actif

Juniors seniors masters

phases	distance	temps	braquet	observations
<i>Mise en train</i>	10 Km	20 à 30'	Progression de 52x18 à 52x15	Accélération progressive
« débloccage »	4 Km	Environ 5'30''	52x14	Intensité maximale
<i>Retour au calme</i>	6 Km	15 à 20'	42x16 - 42x17	Repos actif