

## LA PERIODE DE PREPARATION HIVERNALE NON SPECIFIQUE

L'arrêt de la compétition est suivi très vite d'une baisse très importante de la condition physique. Plus le cycliste reste longtemps inactif, plus il lui sera difficile de retrouver la forme. On estime que sept semaines sans entraînement suffisent pour redescendre à son niveau de base. Le principe de la préparation hivernale sera donc de conserver l'essentiel de la condition physique pour reprendre la préparation spécifique, sans l'obligation de perdre beaucoup de poids.

### 1. Les buts de la préparation hivernale

#### *∂ Compenser les effets nuisibles de la compétition*

Une saison complète de cyclisme amène une saturation qu'il sera bon d'éliminer. De plus, l'intersaison permettra de récupérer des efforts accomplis, de réparer les blessures, les contractures musculaires, les souffrances des muscles para vertébraux et de réparer les traumatismes provoqués par les chutes.

Ce sera aussi l'époque de se rééquilibrer sur le plan biologique par une alimentation saine et variée.

« On pense régulièrement à emmener sa voiture au garage pour une révision, mais notre organisme n'a pas la même chance, et le cycliste a trop tendance à négliger son squelette, qui pourtant lui permet de vivre et d'accomplir son loisir préféré »

#### *∂ La conservation de la condition physique*

Dès la fin de la saison, les besoins physiques sont diminués par l'inactivité relative et le poids s'élève si les habitudes alimentaires ne sont pas adaptées.

Il faut donc contrôler son alimentation et ne tolérer qu'une prise de poids minimum. Les graisses superflues serviront de réserve pour la période de compétition. De plus un sportif inactif est un lion en cage, il est donc indispensable pour son équilibre de lui proposer une activité régulière.

Trop de cyclistes renoncent à toute activité physique dès lors qu'ils ont raccroché le vélo après la fin de la dernière course de la saison, négligeant toute activité pendant deux mois, agrémenté d'une semaine de libations pour la fin de l'année, et les voilà gros et gras prêts à reprendre l'entraînement.

Le but de la préparation hivernale est précisément d'empêcher cette inactivité préjudiciable, d'autant que rien ne justifie de gâcher en deux mois ce qui a été si difficilement construit pendant tout le reste de l'année.

## *ð Compenser les insuffisances du cyclisme*

Le cyclisme n'est pas un sport complet. L'essentiel de l'effort est supporté par les membres inférieurs, le bassin et la colonne vertébrale. Pour obtenir un développement harmonieux, le coureur doit profiter de cette période pour travailler les muscles inactifs : épaules, bras et pour renforcer ceux qui participent au pédalage.

## *ð Retrouver une hygiène de vie*

Pour certains coureurs de bon niveau, la saison cycliste n'est qu'un enchaînement de courses dures, de courses à étapes, de critériums aux quatre coins du pays. La saison hivernale servira aussi à retrouver une hygiène alimentaire, à retrouver un sommeil régulier, des horaires de repas fixes.

## 2. La préparation moderne

Devant le nombre considérable de préparations hivernales complètement ratées, composées d'une multitude d'activités mal réalisées, il est urgent de proposer un autre mode de fonctionnement, plus apte à apporter satisfaction et à retarder la saturation qui s'empare des pelotons à l'approche des beaux jours.

Il est vrai qu'accumuler les heures d'entraînements dès novembre, voire pour certains en continu après la saison cycliste, n'est pas propice à la progression. D'autre part, une activité différente chaque soir perturbe de façon importante les études des scolaires, au point que le premier trimestre se termine souvent de façon difficile.

- Les pathologies dorsolombaires se multiplient chaque jour davantage dans la population, et les cyclistes n'y échappent pas. Dans ces cas-là, la course à pied pose problème, et est même parfois totalement contre indiquée.

- Les salles de musculation ont vu des erreurs consternantes se multiplier. Entre ceux qui font de tout et n'importe quoi mais surtout n'importe comment, histoire de remuer un peu de fonte, bon nombre de coureurs cyclistes n'ont jamais tiré quelque avantage que ce soit des nombreuses séances à la presse ou aux divers ateliers, sauf s'ils sont guidés par des gens compétents dans le sport qu'ils pratiquent. Les squats ont ravagé bon nombre de genoux, et le bénéfice est souvent un gain de poids de deux kilos de pectoraux, ce qui plait aux demoiselles, mais perturbe quelque peu les ascensions délicates. Les efforts de force effectués trop vite deviennent des exercices de puissance, les sportifs manquent d'oxygène puisqu'ils travaillent souvent en atmosphère confinée.

Tout ceci remet en cause la pratique de la musculation en salle, d'autant qu'elle n'est jamais suivie des étirements indispensables et des assouplissements que le travail de la force réclame pourtant. Enfin pour être efficace, la musculation doit être effectuée trois fois par semaine, ce qui n'est pas toujours facile à réaliser.

- Les stages de ski de fond faits à l'envers en anaérobie quand on croit faire de l'endurance, les sports collectifs générateurs d'entorses, toutes ces activités étant génératrices de tant de soucis qu'elles ont contraint nombre d'entraîneurs à envisager une autre forme de préparation. C'est l'école italienne qui est à l'origine de cette nouvelle conception. Les chercheurs ont tout d'abord remarqué que par rapport aux Français, ils avaient souvent deux mois d'avance à la fin de la préparation spécifique. Bizarre, d'autant que les cyclistes ne s'arrêtaient pas totalement de pratiquer et qu'au lieu de se disperser dans de multiples activités dont personne n'est capable d'affirmer les bienfaits, ils se contentaient de remonter rapidement sur leur vélo pour travailler force et vitesse, alors que nous de ce côté ci des Alpes, nous conseillions de ne plus toucher au vélo pendant deux ou trois mois, et la remise en route était plus ou moins laborieuse.

Puis pendant un mois, on pratiquait "du foncier", chose informe ou chacun met ce qu'il veut.

Le foncier, c'est comme le fond de l'air, c'est impalpable, cela ne veut rien dire, mais tout le monde pratique ! Chacun en a sa propre définition, mais personne ne peut expliquer à quoi cela peut bien servir...

De plus, on voit tous les jours des jeunes cyclistes handicapés sur le plan musculaire, incapables d'effectuer un test de Ruffié sans s'appuyer quelque part ou sans pouvoir laisser les talons au sol, des jeunes sans abdominaux ni lombaires.

Combien de cyclistes pédalent en touchant pratiquement avec les genoux le tube horizontal au point mort haut tellement les adducteurs sont rétractés ?

Combien pédalent à l'inverse avec les jambes écartées, "en canard", parce que les abducteurs n'ont pas travaillé depuis longtemps ?

Pour toutes ces raisons, il est indispensable de proposer une activité propre à corriger tous ces défauts, liés aussi à une initiation au cyclisme défailante dans les premières années de pratique.

Nous proposons donc l'organisation suivante :

### Activité physique en octobre, novembre et décembre

<i>Activité</i>	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>dimanche</i>
<i>Gym</i>	30mn	30mn	30mn	30mn	30mn	30mn	30mn
<i>Force vélocité</i>			1h à 1h30		1h à 1h30		1h à 1h30
<i>Piscine</i>		1h00				1h00	

Comme le montre ce tableau, l'activité physique est réduite par rapport aux méthodes ancestrales, elle est davantage centrée sur le travail musculaire et l'entretien des qualités du cycliste.

\* **La gymnastique** proposée peut s'effectuer à la maison, avec un outil très onéreux : un manche à balai. Il s'agira de développer assouplissements, renforcement des abdominaux, des lombaires, de travailler les adducteurs et les abducteurs. Ceci peut se faire aisément une demi-heure avant le coucher.

Un tel travail quotidien garantira une musculature beaucoup plus souple et plus efficace, je conseille deux ouvrages aux éditions AMPHORA : "Abdos, fessiers exercice de renforcement musculaire" par Bratislav PAVLOVIC et " étirements et renforcement musculaire" par Thierry WAYMEL- Jacques CHOQUE.

\* **La natation** n'a pas pour but d'aligner des longueurs de bassin, mais d'effectuer des mouvements d'assouplissement, beaucoup plus facile à réaliser dans l'eau, puisque la pesanteur est fortement diminuée. On pourra ainsi effectuer pédalage, ciseaux, ramené des jambes sous le ventre. Les nages recommandées sont le dos, la nage libre. Eviter la nage papillon et tout travail en sous l'eau, générateur de sinusites.

**Le développement de la force et de la vitesse** n'est pas un luxe. Depuis une quinzaine d'année, on assiste à une surenchère au niveau des manivelles et des braquets, qui ont considérablement ralenti la vitesse de jambes.

D'autre part, le rapport poids-puissance de la plupart des coureurs met en évidence un déficit de la force. Si celle-ci n'est pas développée, elle n'a aucune chance de s'améliorer. De plus, deux mois d'arrêt de vélo, et tout est à refaire, comme tous les ans, il est donc souhaitable de ne pas interrompre totalement sa pratique.

*Après deux semaines de repos complet, je conseille aux coureurs de remonter sur le vélo, non pas pour s'entraîner mais pour travailler la force et la vitesse. Le protocole en est simple, il suffit de respecter les quelques lignes suivantes, ainsi :*

Pour les cadets, il faudra choisir un faux plat long, le gravir lentement à 40 tours de pédalier par minute, sans tirer sur le guidon.

Le développement utilisé devra permettre de monter sans se déhancher, sous la surveillance d'un éducateur.

Les ascensions dureront trente secondes la première semaine, et augmenteront de trente secondes chaque semaine.

Chaque sortie demandera cinq ascensions consécutives.

Le reste de la sortie s'effectuera à 100 tours de pédalier par minute, à la fréquence cardiaque de 120 pulsations.

De juniors à seniors, l'activité sera la même, à la différence près que la côte choisie devra présenter un pourcentage de 6 à 8%.

Ce travail en cas d'intempérie, peut-être également réalisé sur home traîner. Attention à ne pas se tromper dans le choix de la force de frottement pour un jeune cadet ! Tout déhanchement sera exclu.

Chaque cycliste travaillant ainsi reprend l'entraînement spécifique avec un gain de vitesse considérable, et une force accrue de quelques dizaines de watts, sans jamais avoir sollicité la filière aérobie, à l'inverse de la course à pied et du ski de fond.

La durée de la sortie sera d'une heure en novembre, une heure trente en décembre, quand le travail de la force demandera quatre, puis cinq minutes.