**Le cyclo-cross et le pignon fixe, d’autres pratiques cyclistes.**

Alors que la saison cycliste est maintenant définitivement terminée, que le bilan de celle-ci a été fait, il est l’heure de se tourner dès maintenant vers l’année 2018.

Comment garder la forme et l’envie alors que l’automne s’est installé, que les jours sont plus courts et le ciel moins clément.

Voici 2 moyens d’entretenir, voire de développer la forme par des pratiques cyclistes alternatives.

1. **Le Cyclo Cross**

Dans cette pratique cycliste compétitive à part entière, on retrouve 2 catégories de coureurs :

- les spécialistes pour lesquels le cyclocross pourra même constituer la période d’objectifs à part entière (avec la planification d’entraînement qui va avec)

- le routier pour lequel la période de cyclocross sera un moyen de garder le rythme de compétition, de se faire plaisir et de garder la forme dans une période propice au relâchement.

Qu’y a-t-il à tirer de cette discipline et comment organiser la pratique pour en tirer le meilleur profit ?

Les intérêts :

* Permet de conserver l’aspect compétitif
* Permet de développer différentes qualités physiques telles que l’agilité, l’explosivité, la résistance, la capacité à gérer les changements de rythme, puissance et force.
* Permet de rester en forme à l’intersaison (plus ludique et motivant que d’aller s’entraîner)
* Des efforts plus courts qu’une course sur route (30’ à 1h selon les catégories)

Les limites :

* Mal géré peut nuire à la préparation de la saison suivante, notamment pour les coureurs qui ont terminé la saison route « rincé », une pratique compétitive du cyclocross peut aggraver le problème et ajouter de la fatigue à la fatigue.

Dans ce cas on peut envisager de ne courir que quelques cyclocross après une coupure de 6 à 10 jours, en faisant une épreuve toutes les 2 ou 3 semaines, ou sur un cycle court (3 à 4 semaines)

* Physiquement, à éviter pour les coureurs dont le seuil est déjà au zénith (dans ce cas on privilégiera plutôt une grande base de travail foncier)

Pour qui :

* Les jeunes tout d’abord : pluridisciplinarité, développement des qualités techniques et de l’explosivité (attention quand même pour les jeunes dont la croissance est un peu tardive et qui n’ont pas la physiologie pour digérer de grosses charges lactiques)
* Les spécialistes : la période hivernale constituera leur objectif de l’année ou du moins un objectif en tant que tel, ils auront ainsi arrêté leur saison route plus tôt afin de se préparer spécifiquement.
* Les « diesel » : le cyclo-cross, qui est un effort plus court et intense permettra chez eux de travailler les changements de rythme et habituera l’organisme à encaisser des départs rapides.

Exemple d’une semaine d’entraînement avec un cross le dimanche (pour un non spécialiste) :

* Lundi repos
* Mardi : entraînement en résistance (ex : 5 x 3’ à 60-70% PMA + 1’ PMA)
* Mercredi : entraînement foncier et technique avec des efforts courts
* Jeudi : Repos ou Footing
* Vendredi : Rappel PMA en Intermittent (ex : 2 x 8’ x 30/30)
* Samedi : 1h tranquille ou repos
* Dimanche : Course
1. **Le pignon fixe**

En dehors de la pratique de la piste (qui permettra de rouler au chaud et sécurité, voire qui représentera une période de compétition à part entière pour les spécialistes), ceux qui ont la chance ou la volonté de posséder un vélo à pignon fixe pourront profiter de son intérêt pour travailler leur coup de pédale.

La pratique du pignon aura l’intérêt de travailler la qualité du geste et la coordination neuro-musculaire mais surtout l’entretien et le développement de la vélocité, le cycliste de compétition ayant tendance à beaucoup user des gros braquets pendant la saison, l’intersaison sera la période clé pour travailler une qualité de base essentielle au cycliste : tourner vite les jambes. De plus, avec une période de coupure, la vélocité s’est généralement perdue plus vite que la force, il faudra donc travailler pour la récupérer.

Quelques précautions sont à prendre pour optimiser la pratique du fixer :

* Le travail étant continu (par définition il n’y a pas de période de roue libre et 2h de pignon fixe signifiant 2h de travail effectif), on évitera les séances trop longues et on mettra en place une progressivité dans les charges de travail.
* Pour la même raison, attention aux articulations, qui seront un plus sollicitées (blocage du genou pour ralentir le pédalage, pas de temps de repos, conditions climatiques difficiles à cette période, reprise après une période sans entraînement, combinaison avec des activités comme la course à pied ou la musculation)
* Contrôler le travail avec un cardiofréquencemètre : la cadence de pédalage étant naturellement plus élevée qu’avec un vélo de route, la fréquence cardiaque augmente très vite (attention au surentraînement).

On choisira un parcours plat ou légèrement vallonné (on passera alors les talus très courts en explosivité, les longs faux-plats montants en « force relative », fessiers bien calés sur la selle, mains en bas du guidon.

Tout le travail cycliste ne sera pas effectué avec le seul pignon fixe, on utilisera le vélo de route, le vtt ou le home-trainer pour travailler également en force.

Enfin par sécurité, on équipera son vélo d’un frein au minimum

Exemple de progression du travail en pignon fixe sur 10 semaines :

* Semaine 1 : 1h en 42\*18
* Semaine 2 : 1h15 en 42\*18
* Semaine 3 : 1h30 en 42\*18
* Semaine 4 : 1h30 en 42\*17
* Semaine 5 : 1h45 en 42\*17
* Semaine 6 : 2h en 42\*17
* Semaine 7 : 2h en 42\*16
* Semaine 8 : 2h15 en 42\*16
* Semaine 9 : 2h15 en 42\*15
* Semaine 10 : 2h30 en 42\*15

Exemple de semaine d’entraînement en novembre intégrant l’utilisation du pignon fixe :

* Lundi : Repos
* Mardi : Course à pied + Renfo Musculaire
* Mercredi : Fixie 1h30 + Etirements
* Jeudi : Repos
* Vendredi : Course à pied ou HT + Renfo Musculaire
* Samedi : Fixie 1h30 + Etirements
* Dimanche : Vélo (HT ou Route) ou Repos

Retrouver le 20 novembre prochain dans la prochaine newsletter, elle sera consacrée à la Préparation Physique Générale.