

## Entraînement du cyclo en hiver

***Amis Cyclos bonjour, je vous propose d'aborder avec vous les activités palliatives à la pratique du vélo sur route pendant cette saison hivernale.***

*On le sait, l'hiver n'est pas une saison propice pour sortir le vélo de route. Pourtant il faut se préparer et maintenir un entraînement à caractère sportif pour conserver la forme. Alors comment faire ? Voici une courte liste non exhaustive des activités que l'on peut réaliser lorsque la météo est capricieuse et qu'il faut malgré tout continuer à s'entraîner.*



### **Le froid : prudence et modération**

Avant de commencer, rappelons que rouler dans le froid, la pluie et sur une route mouillée n'est pas quelque chose d'anodin. Outre les risques pris, le physique et le mental s'usent dans des conditions d'environnement trop mauvaises et de ce fait les bénéfices de votre entraînement sur le vélo ne seront pas au rendez-vous.

Mes conseils : ne sortez pas sur route en dessous de 2/3 degrés par temps sec et de 10 degrés quand il pleut.

### **Les alternatives à la route**

Ci-dessous voici donc une liste d'activités qui permettent de s'entraîner efficacement l'hiver et qui limitent les expositions au froid et aux risques... :

#### **Le VTT**

Rouler sur les chemins (boueux ?!), dans la neige (!), peut être une bonne solution pour diminuer les effets du froid. En effet, sur ce type de terrain on roule tout en vélocité bien moins vite que sur route et donc on ressent moins les températures basses. Utiliser son VTT sur tous chemins est un bon moyen pour progresser physiquement et techniquement.

#### **Le home-trainer**

L'outil à avoir absolument pour passer un bon hiver ! On est au chaud et on travaille de manière efficace. Mais, il faut éviter de se lancer dans des séances d'endurance supérieures à 1h à cause des pertes hydriques et des contraintes mécaniques qui peuvent peser sur les jambes. Le home-trainer est donc une bonne alternative pour s'entraîner qualitativement, pour en savoir davantage, je vous conseille la lecture d'un précédent article que vous trouverez sur le site.

#### **La course à pied**

La course à pied, avec une bonne paire de tennis, ce n'est pas coûteux, c'est simple et c'est particulièrement efficace pour améliorer son endurance ! Et en plus, on y consacre en général moins de temps qu'au vélo. En revanche, faites attention à ne pas trop s'habituer au geste spécifique car on aurait tendance à augmenter la durée et l'intensité des séances.

#### **La marche avec ou sans bâtons**

On n'y pense pas toujours mais la marche peut être un excellent moyen d'entretenir votre musculature voire de développer vos qualités aérobies. Et c'est certainement l'activité la plus facile à mettre en place. En marche nordique, si vous marchez d'un rythme soutenu ou sur un terrain accidenté, votre cardio montera suffisamment pour des adaptations profitables à la performance.

Comme nous avons de la chance d'habiter au bord de mer, le sport très mode est **le longe-côte** un mixte entre la marche à pied et l'aquagym avec un bon équipement de protection vous sollicitez toute la musculature de vos jambes notamment le haut des cuisses et celle de vos épaules.

## **La natation**

Autre classique de la préparation hivernale, la natation (en piscine !) permet de développer à la fois les qualités aérobies et le gainage du cycliste.

## **La préparation physique en salle**

La musculation est à la mode chez les pros du vélo. Pour vous, cela peut avoir des effets très positifs sur vos performances d'endurance ! Quoi de plus normal alors que de pratiquer cette activité d'intérieur pendant les longs mois d'hiver ? A noter tout de même qu'il est important, pour maintenir les adaptations musculaires, de continuer à pratiquer le vélo quand il fait beau !

## **La préparation physique à la maison**

Si vous n'avez pas un accès facile à une salle spécialisée vous pouvez aussi vous organiser des activités de gym à la maison, avec ou sans coach personnel, qui peuvent durer entre 45minutes à 1h. Ainsi vous pourrez développer vos capacités d'aérobie et votre système neuro-musculaire sans avoir nécessairement un matériel trop coûteux et encombrant.

## **Conclusion 1 : Combiner ces activités pour développer votre endurance**

Il peut être également très intéressant de combiner plusieurs de ces activités pour cumuler des heures d'entraînement aux bénéfiques complémentaires.

Vous pouvez réaliser plusieurs séances dans une même journée, cela sera souvent plus éprouvant mais plus profitable qualitativement que de réaliser une seule séance plus longue.

## **Conclusion 2 : Pas seulement qu'une alternative contre le froid**

Pour finir, toutes ces activités présentées comme des alternatives en cas de mauvais temps, peuvent en outre, apporter des dispositions singulières pour être plus performant sur le vélo. N'oubliez pas non plus que la monotonie peut générer une fatigue, mixez-les, c'est aussi le meilleur moyen de prévenir le ras-le-bol ou le surmenage.

Et à bientôt, fin prêt, aux beaux jours, pour nos sorties vélo.