

LE CYCLO CROSS

Définition :

« Discipline majoritairement hivernale qui se déroule en circuit fermé composé de terrains divers, d'obstacles naturels ou artificiels avec des portions pédestres obligatoire favorisant les changements de rythmes à haute intensité, sur lequel le coureur doit, après un départ collectif, se montrer le plus rapide sur un temps donné »

Réglementation :

→ Longueur circuit :



COURSE REGIONALE	COURSE NATIONALE	COURSE INTERNATIONALE
1,5km à 3 km	2km à 3,5km	2,5km à 3,5km

→ Les durées de course

- U15 W/M : 20'
- U17 W/M : 30'
- U19 W/M : 40'
- U23 W/M et dames Elite : 50'
- Elites/open : 60'

→ Largeur circuit : minimum 3mètres, pas de maximum.

→ 6 obstacles maximum par circuit (planches, sables, escalier, ...), il faut que 80% du circuit soit roulant.

→ Planches : Hauteur maxi 40cm, distance entre planches : 4 à 6 mètres.

→ Départ : 6m de large minimum (8 couloirs de 0,75cm minimum), 1ere ligne droite de 150m

→ Arrivée : 6m de large minimum, Dernière ligne droite de 120m minimum sur sol dur.

→ Poste de dépannage : Poste double sur terrain plat, Longueur de 50 à 80m, Drapeaux jaunes indiquant l'entrée et la sortie (**lors d'un problème mécanique au niveau du poste, droit au demi-tour pour changer de vélo entre ces 2 drapeaux, pas après**), Zone de lavage obligatoire

Le matériel :

	VELO DISQUE	VELO PATIN
AVANTAGES	Freinage, rigidité, ne bourre pas	Poids, entretien, prix
INCONVENIENTS	Usure, entretien, prix, différents axes	Freinage, usure patin et câbles, bourrage si sol gras

Impact sur le matériel



→ Avoir 2 vélos permet d'optimiser son résultat (changement au poste de dépannage quand la météo est mauvaise ou quand il y a un problème mécanique pendant la course)

→ Choix des pneumatiques

- (Ne pas trop sous gonfler quand présences de racines ou pierre, risque de crevaison -> Faire choix de la sécurité et de la technique)
 - Interdiction de dépasser sections de 33mm
 - **Terrain sec** (de 1,6 barres à 2,5 barres selon terrain), **typé sable** (de 1 barre à 1,6 barres selon terrain)
 - **PNEUS/BOYAUX RECOMMANDES** : Challenge Dune et chicane, FMB sprint XS, Dugast Pipisquallo
 - **Terrain légèrement gras et glissant en surface** (de 1,4 barres à 2,4 barres selon terrain)
 - **PNEUS/BOYAUX RECOMMANDES** : Challenge Griffon, FMB slalom, Dugast Typhoon
 - **Terrain gras, boue ou glacé** (de 0,6 barres à 1,5 barres selon terrain)
 - **PNEUS/BOYAUX RECOMMANDES** : Challenge Limus, FMB Supermud, Dugast Rhino. Privilégier section de pour 30 terrain lourd et collant
- **Choix braquets** dépend du profil coureur (entre 38 et 44), mono ou double plateaux possibles.
- Choix des équipements vestimentaires :
- Adapter suivant conditions climatique

CDC 95

- Ne jamais empiler les couches de vêtements pendant l'effort (respiration impossible, il faut rester à l'aise)
- Protéger les extrémités
- Si pluie, éviter jambières car absorbe l'eau
- Se couvrir avant et après la course (cuissard zippé, veste chaude)
- Plusieurs solutions contre le froid : crème chauffante, emplâtre américain dans le dos, bandelette tape sur les épaules, huile camphrée, ...

Repérage et échauffement :

Reconnaissance 1h/1h30 avant la course

- 1 tour pour observer
- 1 tour pour essayer les trajectoires
- 1 tour rapide pour se débloquer
- 1 tour tranquille pour récupérer

L'échauffement est à faire sur la route ou sur Home trainer !



→ Protocole type (Commencer 45min avant le départ) :

- 3min tranquille,
- 5min enroulant avec un peu de braquet (légèrement essoufflé)
- 2min récupération
- 3 ou 4 sprints (7sec) départ arrêté avec braquet gros braquet / 3min récup entre sprints
- 4min récup
- 3 X 30sec 90% / 30 SEC récup
- 3min récup

→ Récup sur route 5/10min aller vers le départ.

→ L'échauffement ne sert à rien si pas de travail en amont.

Alimentation avant course :

- Ne doit pas être surchargé : un part de gâteau Sport ou SportDej 2h avant ou un petit peu de pâtes/viande blanche 3h/3h30 avant. Réguler avec pâtes de fruits jusqu'au départ.
- S'hydrater régulièrement (eau), **le ravitaillement en course est interdit ! (Possibilité de partir avec un bidon sur le vélo)**

L'entraînement :

- Qualités à avoir : Rudesse mentale, pilotage à haute intensité, gestion de l'effort, explosivité, savoir froter, équilibre, coordination, résistance
- L'entraînement Cyclo-cross doit être rythmé, ludique (technique) et explosif. Les éléments techniques importants à travailler sont : le départ, les franchissements d'obstacles naturels (dévers, buttes, sables,...) et artificiels (planches, escaliers), les portages, le Bunny-Up, les montées et les descentes de vélo.
- Musculation toute l'année (1 fois par semaine) : gainage, force, puissance, PPG, préparation athlétique, proprioception, pliométrie, explosivité, Course à pied hyper important !