

## L'entrainement hivernal

La fin de saison approche, il est temps de raccrocher le vélo de course pour quelque mois et de penser à la préparation de la nouvelle saison. Comment optimiser et se servir de cette période off pour passer un cap ? Comment progresser grâce à un entrainement différencié? C'est ce que nous allons voir.

L'objectif primaire de la saison hivernale est de permettre au coureur une récupération complète sur un plan psychologique et physiologique.

### Psychologique :

Souvent négligé l'aspect psychologique est un élément déterminant de la performance, la coupure est la bienvenue quand les objectifs de la saison ne se sont pas rempli et qu'il y a une baisse de motivation ou à l'inverse que tout les objectifs sont rempli mais que de la suffisance s'installe. La coupure permettra de lâcher prise, digérer la saison, retrouver le plaisir originel ainsi que de la motivation à la pratique d'une activité physique sans la pression d'un résultat et plus spécifiquement du cyclisme. Après la coupure il est intéressant de faire le bilan de ce qui a fonctionné et ce qui a moins bien marché pour programmer une nouvelle saison.

### Physiologique :

Sur un plan physiologique, la coupure doit permettre à l'organisme de récupérer complètement des efforts de la saison car même s'il y a eu régulièrement des microcoupures durant celle-ci, après 9 mois d'une saison bien rempli l'organisme finit marqué. C'est l'occasion pour régler tous les petits problèmes de l'organisme qui ont pu s'accumuler : les microtraumatismes musculaires, articulaires, carences alimentaire...Point importants, la coupure est souvent le moment de tous les excès, pour refaire tous les stocks le corps à besoin d'avoir une alimentation relativement saine et équilibrer. En fonction de l'état dans lequel on finit la saison la coupure pourra durer entre 2 et 3 semaines sans vélo mais il est envisageable de maintenir une activité physique basse pour toujours stimuler l'organisme.

Dans un second temps la période hivernale est une période propice au développement de certaines qualités physiques que l'on souhaite meilleure.

### Développer ses qualités physiques

La pratique d'une activité physique diversifié durant la période hivernale permet de développer d'autres capacités physique et bien gérer elle peut permettre de passer des caps. Voici une liste d'activités pouvant être pratiqué et ce qu'elles développent :

Activité	Gain
Renforcement musculaire	<p>Rééquilibration musculature</p> <p>Amélioration efficacité pédalage</p> <p>endurance force, force maximale, force explosive sur le vélo</p>
Marche	<p>Endurance</p> <p>Endurance force</p>
Athlétisme, course à pied, trail	<p>Endurance</p> <p>Seuil</p> <p>VMA-PMA</p> <p>Force</p> <p>Dynamisme des appuis</p>
Sport collectif, sport raquette	<p>Vitesse</p> <p>Explosivité</p> <p>Coordination</p> <p>Dynamisme des appuis</p> <p>Endurance force</p>
Natation	<p>Endurance</p> <p>rééquilibration musculature</p>
VTT / cyclocross	<p>Qualités technique</p> <p>Seuil</p> <p>Explosivité</p>