

INTERSAISON

Au moment de l'intersaison, de nombreux cyclistes se posent cette question : **faut-il couper ?**

Tout d'abord, couper ne veut pas forcément dire arrêt total de la pratique cycliste. Lorsque l'on parle de coupe, on considère, mais de moins en moins, que le cycliste doit arrêter toute activité d'entraînement pour se reposer et prendre des forces afin de renouveler son potentiel énergétique.

Cette façon de faire nous mène à une diminution très rapide de la condition physique. Le repos et surtout l'inactivité amènent à une fonte des muscles et donc à une baisse de la force musculaire. L'immobilité est également nocive aux systèmes circulatoire et respiratoire. Trois ou quatre semaines de farniente musculaire suffisent pour entraîner une baisse importante de la condition physique.

Il est beaucoup plus facile de se retrouver hors condition que d'être en super forme, ainsi après une interruption de quatre semaines, il faut deux mois pour retrouver l'état antérieur. La rapidité de cette décélération de l'aptitude à appuyer sur les pédales demeure un mystère.

D'autre part, en arrêtant toute activité physique, si vous ne réduisez pas votre apport calorique, la prise de poids est certaine.

En conclusion, sauf si une fatigue impose un repos total (si possible quinze jours maximum), il faut continuer à s'entraîner avec des sorties plus courtes et de moindre intensité. Pendant l'intersaison, il est aussi important de varier les activités afin de faire travailler les chaînes musculaires non sollicitées en vélo (ski de fond, course à pied ou piscine seront les bienvenus, surtout en cas de mauvais temps ou de grand froid).

Réduire l'entraînement : oui - S'arrêter : non !