

## Le cyclo-cross, une discipline cycliste qui se pratique l'hiver

Vie sportive



Le cyclo-cross, une discipline cycliste qui se pratique l'hiver

Le cyclo-cross a vu le jour sur le territoire national à l'éclosion du 20<sup>e</sup> siècle, le cyclo-cross « ou CX pour son abréviation) est une spécialité cycliste intégrée à l'U C I (Union Cycliste Internationale). Cette sphère se pratique pendant les saisons automnales et hivernales. Les compétitions de cyclo-cross cheminent sur des parcours divers (macadam, prairies, sous-bois, terrains boueux) demeurant 1 H 30 sensiblement, présentent de dures élévations, d'innombrables passages, traversées à pied, ports et tronçons fangeux arénacés. Le cyclo-cross est ainsi un serein assemblage entre le vélo de route et VTT. Assurément, le matériel rappelle fort aux vélos de route, mais la forme des épreuves et le genre de terrain s'allient plus à du VTT. Autant que, cette pratique conviendra absolument à une personne roulant sur route ou à un Vététiste.

### De froid et de la boue

Durant l'hiver, bon nombre de cyclistes rangent leur vélo de route, étant donné que l'entraînement est arrivé dangereux par les conditions atmosphériques, les chaussées glissantes et les températures négatives. Le cyclo-cross est donc une excellente variation pour poursuivre à pédaler pendant la période hivernale et ne pas se défaire des conquies de l'été. Par surcroît de la préservation de la condition physique, le cyclo-cross est une branche cycliste hors route qui offre des efforts courts mais accentués. C'est, d'une certaine façon, l'ancêtre direct du vélo de montagne. Les coureurs y participent sur des circuits irréguliers et de longueur fluctuante, bien souvent autour de 2 à 4 km. Du fait de l'acuité des efforts produits, 1 H de cyclo-cross coïncide à 1 H 30 de route approximativement. Pour le moment tous les cyclo crossman sont dans l'attente de la levée des mesures restrictives pour reprendre la compétition, mais aussi s'attacher à préparer du mieux possible la prochaine saison cycliste dédiée à la route.