

# ORGANISEZ VOTRE DÉPLACEMENT

UNE CYCLOSPORTIVE NE S'IMPROVISE PAS... VOUS PRÉPAREZ CE RENDEZ-VOUS DEPUIS PLUSIEURS MOIS ET IL SERAIT DOMMAGE QU'UN PROBLÈME LOGISTIQUE RAMÈNE À NÉANT TANT D'INVESTISSEMENT. CERTAINS SE CONTENTENT D'IMPROVISATION, D'AUTRES FONT PREUVE DE PRÉVOYANCE ET DE RIGUEUR : ILS SONT DANS LE VRAI.

## RENSEIGNEZ-VOUS SUR L'ÉPREUVE

Si vous participez pour la première fois à une épreuve, essayez de vous renseigner sur les caractéristiques de la cyclo sportive soit sur internet (certaines ont un site, les autres alimentent les discussions de forums...), soit en contactant l'organisateur qui pourra vous communiquer le profil de l'épreuve, soit sur place en discutant avec des cyclistes connaissant bien le parcours. C'est souvent le meilleur moyen d'avoir des avis différents sur l'épreuve.

## SI VOUS PARTEZ LA VEILLE

Essayez de réserver votre logement suffisamment à l'avance afin de ne pas être pris au dépourvu et ne plus trouver de logement disponible, surtout si cette cyclo est de forte renommée et qu'elle se situe dans un petit village. Préparez votre itinéraire à l'avance sur internet ([www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)) et prenez avec vous le numéro de téléphone de l'organisateur, ça peut toujours servir. Enfin, si vous êtes entre amis et que vous ne parvenez pas à vous coucher très tôt, pensez à programmer deux réveils !

## VOTRE SAC...

Préparer son sac la veille est un bon moyen pour avoir plus de temps afin de ne rien oublier et de pouvoir refaire un petit inventaire le lendemain matin avant le départ. La confection du « paquetage » est soumise à de nombreux paramètres : la saison (donc le climat), l'heure de départ, la météo, le profil du parcours (montagne, plaine, etc), la distance, etc. En fonction de tout ceci, étudiez vos besoins et dressez une liste.

## LE PLUS IMPORTANT : VOTRE ÉQUIPEMENT

Commencez à préparer vos affaires en pensant à ce que vous porterez sur le vélo, en tenant compte du changement éventuel du temps. Vous pouvez disposer votre tenue sur le sol ou sur votre lit afin de visualiser l'ensemble de votre tenue, ainsi le risque d'oubli sera réduit.

### Contenu de votre sac

- Cuissard
- Maillot de club
- Chaussures de vélo
- Claquettes
- Casque
- Maillot de corps
- Manchettes
- Coupe-vent (avec ou sans manches)
- Imperméable
- Chaussettes
- Couvre chaussures (chauds ou lycra selon la température)
- Gants



- Lunettes (solaires ou avec verres neutres)
- Quelques épingles à nourrice

En secours, vous pouvez laisser dans un autre sac votre ancienne paire de chaussures, une autre tenue complète, un autre bidon et quelques barres énergétiques...

### Les produits de soin

Ne négligez pas ces produits surtout si vous partez pour une longue distance. De l'huile chauffante et de la crème pour le fond du cuissard seront très utiles. Pour les sujets aux yeux sensibles, un collyre peut vous éviter des irritations désagréables, surtout si le vent est de la partie.

## L'APRÈS COURSE

Les produits d'après course ont tout autant d'importance. Vous apprécierez certainement après plusieurs heures passées sur la selle de vous débarbouiller avant de vous changer.

Pour cela, pensez à prendre :

- Une serviette et un gant de toilette ou des lingettes jetables
- Du savon
- Une bonbonne d'eau du robinet (l'idéal est de récupérer une grosse bouteille d'eau minérale de 5 ou 8l ; elle vous permettra une première toilette près de votre véhicule)
- Un flacon de Synthol pour des frictions bien agréables qui réchauffent les muscles et le cœur.

### Votre première collation

Un premier petit en-cas sera le bienvenu... Pensez à glisser dans vos affaires d'après course, une bouteille d'eau minérale, un yaourt à boire et un encas solide que vous dégusterez avec plaisir pour cette première collation.

### En permanence dans le coffre de votre véhicule...

Une trousse à outils complète vous permettra de faire face à un éventuel pépin ou de pouvoir dépanner un concurrent plus étourdi ou plus malchanceux que vous.

### Contenu de votre boîte à outils

- Clés de différentes tailles (ou outil façon « couteau suisse » qui regroupe les principaux ustensiles)
- Pneu de rechange
- Chambre à air
- Démonte pneu
- Bombe de lubrifiant
- Jeu de câbles (dérailleurs et freins)
- Paire de patins de frein
- Collier de serrage de selle
- Une pompe (si possible une pompe à pied avec manomètre)

### Constituez votre « coffre à vélo »

L'idéal est d'avoir une « caisse vélo » dans le coffre de votre véhicule. Non seulement cette précaution sera fort utile à chacun de vos déplacements pour

## TÉMOIGNAGE : HERVÉ COLIN\* AIME LES CARTES...

« Je prends toujours soin de réserver mon logement longtemps à l'avance ; plus de disponibilité permet un choix plus judicieux par rapport aux sites de départ et d'arrivée. Pour éviter le stress, j'étudie sur une carte le trajet routier à effectuer en voiture. A propos de carte, si je ne connais pas trop le parcours d'une épreuve montagnarde, j'emporte avec moi les catalogues Altigraph concernés pour pouvoir appréhender le dénivelé. La veille, je prends le temps d'étudier les profils des différents cols au menu... Ceci me permet, le moment venu, d'être moins surpris et de mieux doser mes efforts. J'ai en tête les passages particulièrement difficiles ou, au contraire, les moments de replat qui permettent de souffler un peu. Il fut un temps où j'étais des photocopies qui trouvaient leur place dans mes poches de maillot ! Pour les parcours de préparation que je fais seul ou avec quelques copains, j'emène aussi une photocopie de la carte Michelin sur laquelle j'ai surligné le parcours, les villages qu'on traverse, les cols gravés... Je place ce papier dans une pochette en plastique, si bien que je puisse la sortir et la consulter en roulant ; on gagne du temps et on évite de se perdre. »

(\*Vainqueur du challenge international des régions latines 2005 en catégorie C, 86<sup>e</sup> au classement scratch de l'Etape du Tour 2005)

vous rendre sur le théâtre de vos exploits, mais aussi lors du moindre voyage, ne serait-ce que lorsque vous utilisez votre voiture pour aller épingler un col à votre palmarès. Cette démarche vous évite d'éplucher systématiquement chaque détail, vous épargne de quelques oublis et simplifie chaque déplacement qui ne devient pas forcément une véritable expédition.

## DU CÔTÉ DES BESOINS SPÉCIFIQUES

Dans certains domaines, nous avons tous nos propres habitudes et il est difficile de dresser une « check liste » standard. Cependant, nous pouvons passer en revue divers aspects des besoins propres à chacun, même si on doit affiner les détails en fonction de nos préférences.

## DU CÔTÉ DE LA NUTRITION

La veille de la course, vous pouvez prévoir de boire une poudre de recharge glucidique. Au cas où le lieu d'hébergement où vous logez ne propose qu'un petit déjeuner frugal, pensez à prendre un complément pour votre petit déjeuner style Gatosport. Un bon sandwich maison contenant des aliments dont vous avez l'habitude de consommer et qui ne dérangent pas votre digestion est idéal. Enfin, n'oubliez pas la poudre que vous utilisez habituellement pour la préparation de vos bidons, de l'eau minérale afin de vous éviter d'avoir à en acheter sur place, des barres énergétiques et des fruits.

## DU CÔTÉ DES USTENSILES

Votre cardiofréquencemètre et sa ceinture, pourquoi pas une bouilloire électrique qui vous permettrait d'être autonome pour vous préparer du thé, du café soluble ou une soupe déshydratée, votre trousse de réparation « sous la selle » qui devra impérativement contenir une chambre à air et un démonte pneu, votre mini pompe et bien sûr votre téléphone portable pour prévenir vos proches de votre résultat !

## ENFIN, POUR LES ÉTOURDIS !

Vérifiez que vous n'avez pas oublié votre licence et quelques billets, il serait dommage d'arriver sur les lieux et de ne pas pouvoir vous inscrire !

Vous avez pu le constater, nous ne vous proposons rien d'extraordinaire, mais cet article vous permet de visualiser que les « petits oublis » peuvent être nombreux et que sérieux, méthode et prévoyance sont les maîtres mots lorsque vous préparez votre périple. Un détail laissé au hasard n'est pas forcément gênant des circonstances quotidiennes mais peut s'avérer catastrophique lorsqu'on prépare un objectif depuis des mois à l'avance !

- Bénéficiez d'un suivi personnalisé
- Optimisez votre pratique cycliste
- Recevez des plans d'entraînement conçus spécialement pour vous en fonction de vos propres aptitudes



www.optimum-training-system.fr

Individuels  
Clubs  
Teams  
Entreprises

**OPTIMUM**  
Training system