



Novembre : Un mois de transition

Sur le plan de la planification d'une saison de cyclisme sur route, le mois de novembre présente des particularités : Les objectifs précédents sont terminés, les objectifs futurs semblent lointains ou ne sont pas encore définis.

Coté saison, sous nos latitudes, la lumière est moindre, les nuits plus longues et la météo parfois humide.

Toutes ces conditions font que cette période de la saison cycliste est particulière et constitue une période de transition entre celle écoulée et la saison future.

Que faire ce mois ?

La pratique cycliste étant très exigeante sur le plan physique et mental, il faut impérativement se ressourcer sur ces aspects avant d'aborder le futur, surtout si vous avez consacré beaucoup d'énergie à votre sport.

Quelques pistes non exhaustives pour vous aider à piocher des idées pour malgré tout agir pendant ce mois :

- Alléger le volume,
- Réduire le nombre de séances intenses,
- Réduire la fréquence des sorties cyclistes et compléter par d'autres activités (renforcement, gainages, marche, course à pied, natation, sports collectifs, stretching, etc...),
- Varier sa pratique cycliste (gravel, vtt, route..)
- Découvrir ou pratiquer des activités de gestion mentale et physique (relaxation, méditation, yoga, pleine conscience ...)
- Faire un bilan de la saison écoulée (analyse temporelle, points forts, points faibles etc...),
- Faire un bilan médical,
- Faire un check up complet de son vélo,
- Se documenter sur une amélioration de sa pratique future (entraînement, nutrition, mental, tactique, technique, récupération etc...),
- Favoriser une alimentation variée à base de produits peu transformés sans oublier fruits et légumes,
- Améliorer la quantité et la qualité de sommeil,
-

Le renforcement général et l'orientation vers une activité hivernale pour vous (course à pied, natation, ski de fond, ski de randonnée etc...) vous permettra d'éviter une saturation mentale, permettra une pratique en cas de conditions météo non propices à la pratique cycliste en maintenant des qualités physiques intéressantes et indispensables. Si possible, conserver aussi un minimum de séances de vélo en couplage avec les activités de substitution.

Novembre constitue donc un mois pour se rééquilibrer, pour se ressourcer tout en conservant une pratique sportive plaisante.