

sous-bois ne correspond pas à une vocation compétitive, mais répond à un but formateur et éducatif.

Ils peuvent être agrémentés de parcours d'orientation.

Le triathlon

C'est une discipline à part entière, difficilement compatible avec une pratique cycliste de haut niveau. Ses entraînements peuvent s'intégrer dans un programme de préparation et aident tout comme le cyclo-cross à la préparation d'un début de saison.

Plus que le triathlon classique (natation - cyclisme - course à pied), le triathlon des neiges (ski de fond - cyclisme - course à pied), voire même le cycloathlon, ou biathlon moderne (course à pied et cyclisme) répondent mieux à cet objectif.

La piste

Rares sont les régions disposant en période hivernale d'une infrastructure couverte permettant de pratiquer cette spécialité éducative, indispensable à la formation d'un coureur. Une activité piste régulière, bien programmée, est bénéfique dans le cadre de la préparation hivernale.

Les disciplines annexes

Le polo-vélo, le cycle-ball et le cyclisme artistique sont des disciplines très sectorisées et confidentielles. Elles présentent un certain attrait et se pratiquent à titre dérivatif en période de préparation générale.

Le polo-vélo est la plus accessible car on y est immédiatement opérationnel. C'est un sport collectif développant l'esprit d'équipe, les réflexes, le démarrage et les qualités neuro-motrices.

Le cycle-ball plus technique, donc moins accessible rapidement ; présente l'intérêt de se dérouler en salle. Il développe les mêmes qualités que le polo-vélo.

Le cyclisme artistique est la plus technique de toutes les disciplines annexes du cyclisme. On peut en concevoir une approche sous forme d'initiation dans le cadre de la préparation générale, mais elle s'adresse essentiellement aux véritables spécialistes.

Tableau 7.16
Les différentes disciplines cyclistes dites " annexes "

Disciplines	Description	Qualités requises	Dominante énergétique	Entraînement
Polo-vélo	C'est un sport collectif par équipe de 5, se jouant en vélo. Il convient à l'aide d'un maillet, de rentrer un ballon dans des buts de 5 m sur 2,75 m.	Maîtrise du vélo. Adresse gestuelle. Bonne coordination. Sens collectif.	Aérobie.	Exercices techniques. Travail aérobie spécifique.
Cyclisme artistique	L'athlète exécute sur un vélo en mouvement des figures de gymnastique telles qu'équilibre, équerre, poirier, etc.	Excellent équilibre. Bonne coordination.	C'est plus l'adresse gestuelle que les potentialités énergétiques qui est déterminante dans la réalisation de la performance.	Travail général de Gymnastique puis travail spécifique des exercices sur le vélo.
Le vélo cross	C'est un sprint sur une distance d'environ 350 m, parsemée d'obstacles divers. Le départ est donné en ligne au sommet d'un monticule permettant de se lancer.	Bonne vitesse de base. Adresse. Equilibre, coordination et maîtrise de la vitesse sur l'obstacle.	Anaérobie lactique ce qui est inquiétant pour les jeunes pratiquant cette spécialité et leur perspective de longévité sportive.	Travail anaérobie alactique, lactique et exercices techniques.
Le triathlon	C'est l'enchaînement d'une épreuve de natation, d'un parcours cycliste contre la montre et d'une course pédestre sur route, dont la longueur totale varie avec le niveau de l'épreuve.	Etre bon nageur. Endurance. Volonté.	Aérobie.	Travail technique dans les 3 spécialités et exercices aérobies.