

Code de travail du coureur cycliste

- Pas d'entraînement sérieux sans montre cardiaque.
- L'endurance est le principe fondamental du cyclisme en dehors des disciplines du sprint (vitesse, kilomètre départ arrêté).
- Un coureur cycliste routier doit toujours avoir en tête que l'amélioration de son endurance est seule garante de sa réussite.
- Le bénéfice de l'entraînement ne se conserve pas : si on arrête de développer une filière énergétique, on perd tout le bénéfice du travail antérieurement accompli.
- Le travail en intensité ne devrait être que la cerise sur le gâteau.
- Souvenez-vous ; une semaine de perdue, c'est deux semaines d'entraînement qui sont gâchées ; ne pas vouloir respecter ce principe, c'est aller tout droit à l'échec.
- L'entraînement, c'est une adaptation de l'organisme à des efforts de durée et d'intensité progressive. Ce n'est ni une balade, ni une course.
- Préparation hivernale absente ou ratée, saison compromise.
- Ne confondez pas quantité et qualité. Le nombre de kilomètres parcourus n'a aucun intérêt. C'est la façon dont ils ont été accomplis qui compte.
- Attention aux sorties en groupe : elles sont rarement des sorties de qualité, sauf pour des coureurs de même niveau travaillant ensemble et de la même façon.
- Les objectifs majeurs se déterminent l'hiver, pas une semaine avant.
- Si vous refusez le dopage, sachez que vous devrez travailler davantage. Vos résultats seront plus constants, plus durables et votre santé meilleure. Vous pourrez alors être fier de votre progression.
- Une saison cycliste, c'est comme une maison : si on la construit sans plans, la finition sera difficile et tout finira par s'écrouler. Le cyclisme est un sport difficile, où très peu d'individus arrivent au plus haut niveau. Ne gâchez pas votre avenir professionnel pour des chimères.
- N'abandonnez jamais vos études sans formation pour faire carrière dans le cyclisme, le jour de la reconversion vous vous en mordrez les doigts
- L'essentiel, c'est de s'amuser et de se faire plaisir dans son sport. Dès que le cyclisme devient une contrainte, il est temps de mettre le vélo au clou.
- Pour arriver, il ne faut surtout pas attendre que cela vienne tout seul.
- Il est très important d'avoir un bon entraîneur, mais un jour, il faudra compter sur soi-même, donc se retrousser les manches pour comprendre l'essentiel et devenir autonome
- Ne cherchez pas à atteindre un niveau pour lequel vous n'êtes pas fait : les désillusions peuvent amener à la tentation du dopage.