

LE CROSS

Le cross-country, discipline anglaise, permettait de développer le caractère, la Volonté et l'esprit d'équipe chez les jeunes étudiants de la future élite anglaise. Cette discipline s'est ensuite développée au sein des clubs et des nations. Après la 2ème guerre mondiale jusqu'aux années 1975-1980 environ, le cross a connu un essor Fantastique et les grandes nations européennes ont sorti des grands champions, par ex. Gaston Roolands (Belgique), David Bedford (Angleterre), Alain Mimoun (France), etc.

Dans les classements par équipes, on trouvait presque toujours les Anglais en tête car ils bénéficiaient de la tradition du cross- école de la volonté, de l'efficacité et surtout de l'esprit d'équipe.

Petit à petit, le cross s'essouffle. Les fédérations sont peu motivées et la main mise sur cette discipline par les Africains détourne les athlètes européens de cette préparation indispensable à la course à pied. C'est la chute des performances !

Pour la Suisse, c'est pareil. Un exemple : Morat-Fribourg, dans ses records d'affluence, et bien sûr lors des riches saisons en cross, comptait plus de 100 coureurs en dessous de l'heure. Aujourd'hui (2009) 21 coureurs en dessous de l'heure. Les performances des 10 meilleurs athlètes suisses en demi-fond et fond des années cross seraient encore aujourd'hui dans la liste des top ten suisses.

On peut tout analyser mais le niveau des perfs est descendu alors que le nombre des coureurs à pied a incroyablement augmenté.

Aujourd'hui, la médecine du sport est très présente, les plans d'entraînement sont plus efficaces et les chaussures sont toujours plus performantes, alors que se passe-t-il ?

La réponse: une partie des coureurs ne cherche pas la perf. et pratique plusieurs sports. Pour l'autre partie, c'est le cross qui fait défaut dans la préparation. Pourquoi?

1. Lors des mois de janvier à mars, on consacre plus l'entraînement sur le volume. Le cross apporterait en plus la force sans disputer de longues distances (10km au maximum).
2. Le cross est aussi une école de course: adaptation de la foulée au terrain, relance de la foulée avant et après l'obstacle. La foulée se règle automatiquement au dénivelé.
3. Les compétitions de cross servent de test et le classement est secondaire.

Les avantages:

Après chaque cross, vous allez ressentir une progression très rapide de votre forme. Des sensations nouvelles apparaîtront sur votre tolérance à l'effort. Vous allez découvrir de "nouvelles cartouches" dans votre cadence de course (tonicité et meilleure V02max). Et surtout grâce, à la force, vos entraînements en endurance de deux heures deviendront une "promenade de santé". Le conseil: 4 à 5 cross entre janvier et mars.

Le cross et les femmes :

Les femmes, aujourd'hui, représentent un 30% voire plus dans les pelotons. Le cross est fait pour la femme pour autant qu'elle ne cherche pas la perf. Elle a une adaptation plus rapide au terrain, elle cherchera naturellement et en souplesse à vaincre les obstacles. La femme est volontaire et tenace; idéal pour le cross. La force va la porter lors des longues courses en été. Le conseil: 4 à 5 cross au max entre janvier et mars.

Vidy, le paradis pour le cross :

Le 6ème cross de Vidy aura lieu le 15 janvier 2011 au Parc Bourget. Un super parcours roulant (herbe) et pas monotone vous attend. L'ambiance au bord du lac est extraordinaire avec une météo de janvier plutôt favorable. Une super vue sur la Savoie vous accompagnera lors des échauffements. Un luxe: une cantine chauffée vous attend!

RAYMOND CORBAZ