

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Cyclisme et course à pied : volonté et fascination : le cyclo-cross!  
**Autor:** Bürgi, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998418>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Cyclisme et course à pied, volonté et fascination: le cyclo-cross!

Kurt Bürgi

Traduction: Daniel Schwab

*On ne peut pas dire que la saison qui voit paraître cette étude soit précisément celle du cyclo-cross. Ceci n'a rien de contradictoire. Entraîneur national des juniors de cette spécialité, Kurt Bürgi a voulu parler des problèmes qui s'y rattachent justement à ce moment-ci de l'année, pour que les pratiquants et leurs moniteurs et entraîneurs, surtout, puissent les analyser et méditer sur la meilleure façon de les résoudre. (Y.J.)*

## Introduction

### Historique

Le cyclo-cross, dit à l'époque de son apparition «cross cyclopédestre», est né à peu près au début de ce siècle. C'est le Français Adolphe Christophe qui est donné comme le créateur de cette discipline. Le cyclo-cross ne fut tout d'abord pratiqué par les routiers que comme compensation avec, pour but principal, d'entretenir la condition

physique durant les mois d'hiver. Mais rapidement, avec l'organisation de compétitions et de championnats, il est devenu un «sport» à part entière.

C'est en France, en 1902, qu'eut lieu le premier championnat. Dix ans plus tard fut organisé le premier championnat de Suisse et en 1924, la première grande confrontation internationale: le «Critérium international». En 1950, cette réunion reçut le titre officiel de «Championnat du monde». Durant une longue période, la France domina le cyclo-cross international. Mais la situation s'est modifiée avec l'arrivée d'un nombre toujours croissant de nations, qui se sont peu à peu partagé succès et titres. Chaque époque a cependant eu son ou ses «grands noms»: Dufraisse, Longo, Wolfshohl, de Vlaeminck, Liboton, Zweifel.

### Aspects techniques

A ses débuts, le cyclo-cross se disputait sur des parcours mesurant de 4 à 10 kilomètres. Il n'était pas rare qu'ils ne comptent qu'une seule boucle à travers champs. Actuellement, pour des raisons d'organisa-

tion autant que de spectacle, les circuits sont plus courts: 2 km 500 environ, à parcourir plusieurs fois.

Autres modifications: les parties «à pied». Alors qu'auparavant, il était fréquent que les coureurs aient à parcourir plus de 500 mètres le vélo sur l'épaule, les parcours actuels ont tendance à être plus rapides, plus variés, plus techniques aussi. En outre, il est désormais autorisé d'y ajouter quelques obstacles tels que haies, barrières, etc., histoire de corser encore les difficultés.

Les changements de roues ou de vélos sont également autorisés aujourd'hui, là où le coureur et son coach le jugent bon. A une exception près toutefois: les Championnats de Suisse ou mondiaux, des postes de matériel officiels y étant désignés à l'avance.

En Suisse, les compétitions englobent les catégories suivantes:

*Catégorie A:* professionnels, amateurs-élites et amateurs de cyclo-cross

*Catégorie B:* amateurs, seniors, juniors

*Catégorie C:* cadets.

Les distances maximales de course sont les suivantes:

*Catégorie A:* 22 km

*Catégorie B:* 16 km

*Catégorie C:* 10 km



Champion et vice-champion du monde de cyclo-cross: Zweifel et Richard, dans l'ordre...



... et dans l'ordre inverse.

Depuis quelques années, les courses au titre ne se disputent plus sur une distance donnée, mais sur un certain laps de temps plus un tour. Raison de cette modification: suivant les conditions de terrain, le temps de course pour une même distance peut passer du simple au double. La nouvelle réglementation est cependant peu satisfaisante, les derniers Championnats du monde l'ont démontré.

## Technique

Comme les compétitions de cyclo-cross ont lieu en pleine nature, et ceci de l'automne au printemps, le coureur rencontre les conditions les plus diverses: de la chaleur de l'«été indien» (sol dur) aux chutes de neige et aux températures les plus basses. Ceci exige, de la part du pratiquant, une technique motrice automatisée, sûre mais pouvant être facilement adaptée.

En cyclo-cross, la technique doit contribuer à la résolution de toute une série de tâches motrices. Au cours du processus d'entraînement, le coureur ne doit pas chercher à améliorer uniquement ses qualités physiques, mais également sa maîtrise technique, car elle lui est intimement liée. A noter que, jusqu'à présent, peu d'attention a véritablement été accordée à ce domaine. Ce sont, en effet, les thèmes de la biologie, de la physiologie de l'effort et

de la psychologie qui reviennent régulièrement au premier plan. Et pourtant, le développement parallèle des formes motrices les plus importantes, s'il est négligé, peut entraîner un décalage entre la capacité technique et la forme physique.

Une technique développée de façon lacunaire forme obstacle à l'exploitation efficace, par le coureur, de sa capacité physique lors de la réalisation d'une performance de haut niveau.

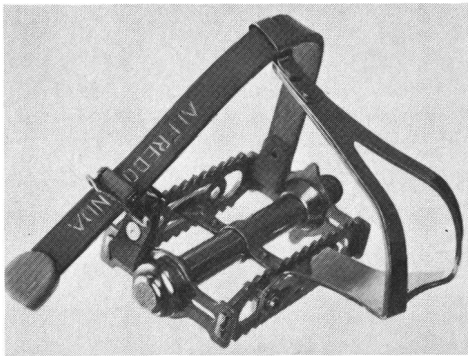


Chez les jeunes athlètes de la catégorie «espoirs», la technique est très souvent négligée au profit d'une augmentation forcée des qualités physiques. De tels procédés, qui ne servent que des buts à court terme, conduisent à une stagnation lorsque ces athlètes arrivent au plus haut niveau. Il en résulte des problèmes de motivation et, quelquefois, un abandon prématuré de la carrière sportive.

Avec une technique appropriée, l'athlète peut utiliser de manière optimale ses capacités organiques et ses qualités physiques pour le déplacement sur ou avec le vélo. Il devrait donc s'efforcer d'améliorer les qualités motrices suivantes:

- Efficacité motrice (engagement fonctionnel de la force musculaire)
- Economie motrice (économie de la consommation d'énergie)
- Précision motrice (exactitude des mouvements).

En résumé, les facteurs de performance les plus importants, en cyclo-cross, sont:



## Matériel

Avec la spécialisation accrue, des changements sont également intervenus dans le secteur du matériel. Ce qui, auparavant, relevait de l'adaptation improvisée du matériel de vélos de route pour le cyclo-cross, peut actuellement en grande partie être spécialement acheté. Il faut dire que les contraintes auxquelles est soumis un vélo de cyclo-cross, sont extrêmement élevées: changement de vitesses, freinage, conduite et pédalage doivent être garantis dans n'importe quelle condition (neige, pluie, boue, froid). Comme le vélo, selon la course, doit être «épaulé» jusqu'à 50 fois, le poids est aussi un facteur important. Les vélos de cyclo-cross actuels pèsent environ 8 kilogrammes.

Les différences essentielles entre le vélo de cyclo-cross et le vélo de route sont les suivantes:

- la «résistance-puissance»
- la «puissance de démarrage»
- la «puissance explosive»
- l'«endurance critique»
- la technique
- l'habileté
- la mobilité
- le sens de l'équilibre
- les connaissances tactiques
- le goût du risque (courage)
- la capacité de réaction
- la volonté
- l'opportunité
- la résistance aux conditions atmosphériques
- l'intelligence.

- cadre (hauteur de la boîte de pédalier)
- pédales (plus larges et utilisables des deux côtés)
- freins (traction centrale)
- boyaux (profil très accentué)
- changement de vitesses au guidon
- chaussures (adaptées à la course et au vélo).



## Perspectives

Le cyclo-cross offre aux coureurs de toutes les spécialités la possibilité d'élargir et de stabiliser leur répertoire d'habiletés. Pour qu'un maximum d'entre eux puissent en profiter, des cours de cyclo-cross sont mis sur pied chaque année. Ils ne s'adressent toutefois pas uniquement aux spécialistes, mais à toutes les personnes intéressées des autres disciplines du cyclisme. Ce genre de réunions de formation peut être organisé:

- au niveau du club
- au niveau régional (plusieurs clubs)
- dans le cadre d'un camp.

Afin qu'elles soient accessibles au plus grand nombre possible de jeunes, un engagement accru des moniteurs J+S titulaires de la qualification 2E est nécessaire. Le programme d'un cours de cyclo-cross devrait contenir, outre une introduction théorique, une bonne part de pratique. Toutefois, l'aspect compétition devrait rester en retrait. Il convient de mettre davantage l'accent sur l'apprentissage de la technique de base. Les leçons peuvent être agrémentées par des jeux à vélo ou par des excursions en forêt. La théorie peut également être dispensée dans une clairière ensoleillée ou autour d'un feu de camp.

Le succès d'un cours de cyclo-cross dépend principalement de la créativité et de la variété avec laquelle les leçons sont données. Cette formation crée la base de la réussite future des spécialistes. ■

## Bibliographie

- Köchli P.: Technique et formation technique. Documents de cours, MM, 1984.  
 Scharch W.: Der Radfahrende Athlet. Verlag Kesselring, 1974.  
 Weineck J.: Optimales Training. 2. vollständig überarbeitete Auflage. Verlagsgesellschaft, Erlangen, 1983.  
 Manuel d'entraînement, Editions Vigot, 1983.

