

Conseil pour la pratique du cyclisme

Sport très populaire, le cyclisme ne comporte que très peu de contre-indications et peut être pratiqué à tout âge. Moyen de locomotion, loisir ou discipline sportive, " la petite reine " demeure un magnifique exercice pour le corps et un atout santé. Toutefois, certains risques sont à envisager avant de se lancer dans la pratique du vélo.

Sport complet, le cyclisme sollicite toutes les parties du corps mais plus spécifiquement cuisses et mollets. Le premier bénéficiaire de cet exercice est le cœur. D'une part, il se muscle et augmente sa force de contraction et par là même le débit du sang envoyé aux organes. D'autre part, la fréquence de battement du cœur ralentit en période de repos. On constate qu'il développe sa propre vascularisation coronaire, ce qui limite les risques d'infarctus.

Une amplification des capacités respiratoires et une diminution du temps de récupération s'observent également, à long terme.

Trouver sa vitesse

Comme pour la plupart des exercices physiques, il convient de doser et d'adapter ses efforts. Ne pas rouler trop vite, ni trop longtemps. Les efforts doivent en effet être progressifs. Il vaut toujours mieux calculer en terme de durée plutôt que de distance à parcourir. La distance est peu significative en elle-même. Elle dépend beaucoup de paramètres tels que la météo et la difficulté du parcours. C'est pourquoi il est préférable, lors de la première sortie, d'opter pour un terrain plat et de ne pas excéder une heure et demie de promenade. De plus, partir contre le vent facilite le trajet retour. Autant de conseils qui permettent d'éviter l'épuisement ou les incidents comme les tendinites, dus à un effort disproportionné !

L'étape suivante consiste à trouver sa vitesse de croisière afin de conserver la même allure quel que soit le terrain abordé.

Le choix du vélo

Le choix du vélo est primordial. Il faut bien évidemment privilégier le confort et la fiabilité. Le véhicule doit absolument être adapté à la

morphologie du cycliste. Pour déterminer si un vélo est de la bonne taille, on doit pouvoir poser le pied à plat sur la pédale en tendant la jambe.

Au niveau de l'équipement, opter de préférence pour une selle en cuir et une sacoche pour des vêtements de rechange en cas de pluie. Il faut garder à l'esprit que les refroidissements à vélo peuvent être extrêmement graves. Des lunettes sont bienvenues car elles protègent du soleil, des insectes ainsi que des projections diverses. Et bien sûr, ne pas oublier le casque.

Vélo de ballade ou Vélo Tout Terrain (V.T.T.) ? Sur un VTT, on se fatigue davantage qu'avec un simple vélo et les muscles sont bien plus sollicités. Sur un vélo de course, le corps rétracte de nombreux muscles ; aussi, lorsqu'on s'arrête, penser à s'étirer pendant au moins cinq minutes.



Prendre également garde à la dureté de la selle ainsi qu'à la hauteur du guidon et de la selle : une selle trop dure peut provoquer des douleurs lombaires, un guidon trop bas, ou imposant à l'usager une extension, une raideur de la nuque. Avec un guidon additionnel, on peut, d'après les plus grands cyclistes, améliorer sa vitesse de 4 ou 5 km/h.

Le régime alimentaire

La veille, se nourrir de féculents (pâtes, riz, etc.) qui fourniront les sucres lents nécessaires aux muscles lors de l'effort. Au petit déjeuner, manger des laitages, des céréales et des fruits frais. Prévoir une barre de céréales, pour calmer la faim pendant l'effort, et de l'eau additionnée de sucre. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire !

Les bénéfices en termes de santé

L'augmentation des capacités respiratoires et une baisse de la tension sont les principaux bénéfices d'une pratique régulière du cyclisme.

Les hypertendus doivent impérativement obtenir le feu vert de leur médecin traitant pour aborder la pratique du vélo. Certains hypertendus qui persévèrent dans la pratique retrouvent une tension normale au repos.

Les personnes sujettes aux lourdeurs de jambes constatent pour leur part la régression de ce phénomène car le pédalage augmente le retour veineux. Ainsi, les oedèmes se résorbent et l'état des coronaires s'améliore. On constate aussi une diminution du risque d'artérite dans la mesure où le système artériel vasculaire retrouve son efficacité.

Faire reculer l'ostéoporose par la pratique du vélo est également possible grâce au développement du capital osseux, à savoir l'augmentation de calcium dans les os.

Bon nombre de maladies métaboliques - cholestérol, diabète, etc. - enregistrent une baisse notable de leurs taux. Les traitements et régimes doivent néanmoins être maintenus.

La pratique régulière et endurante - une heure par jour - combat efficacement les graisses et

donc la surcharge pondérale. En surveillant son alimentation, on peut convertir en muscles les kilos de graisse.

Les inconvénients physiques

Comme les muscles du diaphragme sont peu sollicités, les cyclistes ont tendance à respirer uniquement avec le haut de la poitrine. La forte tension alors subie par le bas du dos peut provoquer des douleurs lombaires.

Pratiquer d'autres activités sportives permet de contrebalancer les efforts inhérents à la pratique du cyclisme. Sont conseillés le squash, les mouvements d'haltérophilie ainsi qu'un travail des lombaires et des étirements de la colonne vers le haut.

Les contre-indications

Un pratiquant trop sédentaire, fumeur, avec des kilos superflus ou âgé de plus de 50 ans doit prêter une attention toute particulière à d'éventuelles douleurs articulaires affectant notamment genoux et hanches. L'arthrose peut en effet être un obstacle à la pratique du cyclisme. Un pédalage assidu peut se révéler catastrophique dans le cas d'articulations fragiles ou encore de tassement de vertèbres. La pratique du vélo est alors déconseillée.