



Dans ce groupe certains sont peut-être déjà dans « le rouge ».

Dimanche à risques ?

Tout cyclo adhérent à un club attend un accueil chaleureux et une ou plusieurs sorties hebdomadaires avec un groupe dans lequel il trouvera plaisir à rouler. Plaisir mais également l'opportunité de garder ou de retrouver la forme... oui mais !

Selon l'âge, le type de pratique, l'état d'esprit ou la motivation, ces sorties se doivent d'être adaptées. Or, dans beaucoup de groupes cohabitent des niveaux et des profils très différents. Comment gérer cette hétérogénéité ? Et d'ailleurs est-ce possible ? C'est ce que nous allons essayer d'explorer avec, comme fil directeur : notre santé. Et nous verrons que la sortie club n'est pas sans risque. Risques cardiovasculaires mais également risque de décrochage parce que l'offre est non conforme aux attentes.

Du « cyclo-touriste » au « cyclo-tous-risques »

Est-il concevable de faire rouler ensemble deux types de cyclos aussi différents ? Le « cyclo-touriste » qui souhaite rouler sans trop sortir de sa zone de confort, tout au plus un léger essoufflement en haut d'une bosse. Et à l'opposé, le « cyclo-tous-risques » (une typologie de cyclo déjà utilisée dans nos

pages Santé), qui recherche la décharge d'adrénaline liée à la prise de risque ou qui souhaite tester en permanence ses limites, y compris énergétiques, avec un besoin de défi dominant. Un type de conduite ordalique* qui ne se retrouve pas seulement chez les jeunes. En particulier chez les sportifs sédentaires, à savoir ceux qui n'ont aucune activité physique pendant la semaine et qui veulent rattraper le temps perdu le week-end. Sans s'en rendre compte, ils jouent à la roulette russe !

Du « cyclo-sportif » au « cyclo-santé »

Comment peut-on organiser une sortie en groupe avec ces deux autres profils ? D'un côté, celui qui a pris sa licence afin de conserver ou d'améliorer son état de forme dans les limites et le respect de ses possibilités physiologiques. De l'autre, celui qui souhaite pousser son organisme à son plus haut niveau et se mesurer à d'autres cyclos lors de



À VTT difficile de se ménager.

cyclo-sportives, Cyclomontagnardes et autres. La sortie du club serait, dans ce cas, un entraînement en vue de ces épreuves. Dilemme en effet, mais c'est le lot de tout club soucieux d'accueillir et de faire cohabiter ses membres.

Que se passe-t-il côté cœur ?

Pour y voir plus clair sur les enjeux « santé », nous avons pu enregistrer l'évolution de la FC (fréquence cardiaque) d'un même cyclo dans deux types de sorties :

- lors d'une sortie « cyclo santé » ;
- lors d'une sortie club, mais avec un état d'esprit « cyclo-sportive ».

Rappel du code couleurs pour qualifier le niveau de sollicitation cardiovasculaire :

- le vert : faible sollicitation (même pas essoufflé) ;
- le bleu : sollicitation moyenne (zone dite de confort) avec léger essoufflement ;
- l'orange : l'essoufflement est important, les cuisses « chauffent » ;
- le rose/rouge : la rupture est proche, le souffle est court, les cuisses brûlent.

Sur l'enregistrement de la sortie santé (sur la seconde ½ heure), nous constatons que la sollicitation cardiovasculaire reste « confortable ». La FC ne quitte pas la zone bleue. La ventilation est active mais sans essoufflement important. Les quelques retours dans la zone verte correspondent à des moments de récupération, lors de descentes. L'effort est de type aérobie,

c'est-à-dire que la quantité d'oxygène qui parvient au niveau musculaire (via le flux sanguin) est suffisante. Le carburant (essentiellement les lipides) permet la production, par oxydation, de l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du moteur. Avec même une marge de sécurité. Ça roule ! Et ça pourrait même rouler ainsi une dizaine d'heures !

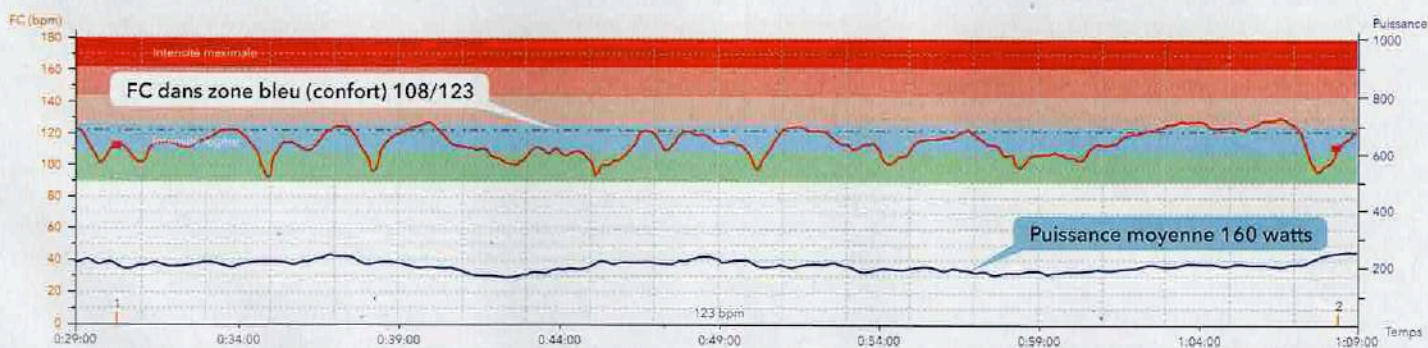
Voyons maintenant l'enregistrement suivant. Il correspond à une trentaine de minutes au milieu de la sortie. Nous observons sur le second tracé que l'effort n'est plus le même. La puissance engagée fait monter la FC en zone orange avec même quelques incursions au-dessus. Aucun retour en zone bleue qui aurait permis une relative récupération. Son moteur fonctionne à un niveau supérieur et a besoin d'un surcroît d'énergie. La lipolyse (oxydation des graisses) mobilisée lors du premier tracé ne suffit plus. Il lui faut puiser dans le super carburant (le glycogène). Mais là encore, dans un premier temps, l'oxydation suffira (oxydation des lipides + oxydation du glycogène). Or notre cyclo sportif est encore plus « gourmand ». Et dans les côtes il appuie encore plus sur les pédales. L'essoufflement est proche du maximum, le débit ventilatoire arrive à ses limites.

Côté cœur, mais aussi côté « moteur »

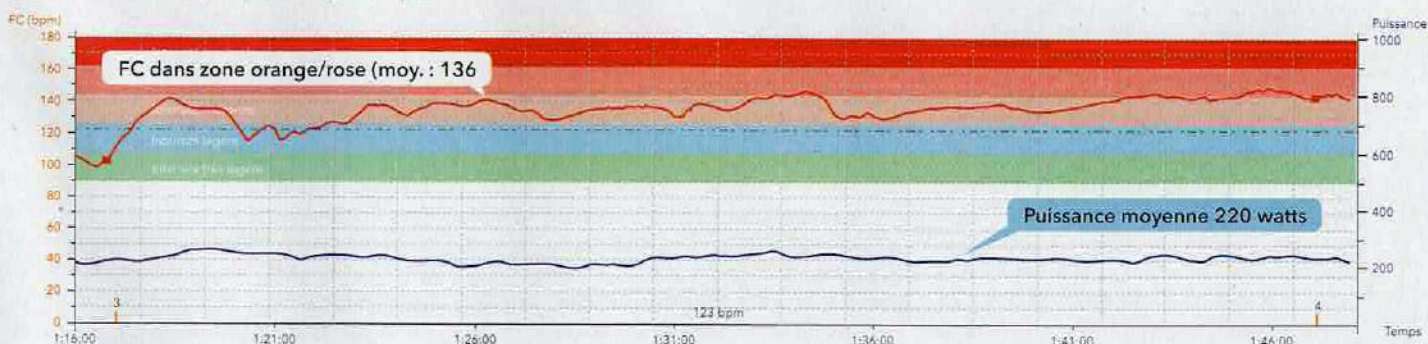
Dans ce cas, un nouveau processus complémentaire devient nécessaire. ➡

> ÉVOLUTION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Lors d'une sortie « cyclo santé »



Lors d'une sortie esprit « cyclo sportive »



Sans oxygène nous pouvons produire de l'énergie, mais ce processus complémentaire a un coût : à la fois côté carburant (le réservoir de glycogène se vide rapidement), mais également par la production de déchets acides (l'acide lactique). Un organisme entraîné saura traiter ces déchets (via les lactates). Ce recyclage de déchets lui permettra même de produire un complément d'énergie. Processus écologique intégré ! Mais nous précisons bien : un organisme entraîné. Pour le cyclo du dimanche qui n'est pas coutumier de ces sollicitations lactiques, le déséquilibre sera plus important et ne passera pas inaperçu. Le recyclage sera plus long et le remboursement de la dette d'oxygène prendra plus de temps. De plus la structure intime de ses fibres musculaires se désorganise. C'est le grand « bazar ». Les « stries Z » ne sont plus alignées (microdéchirures). La sensation de fatigue musculaire donne l'alerte. Il serait dommage de ne pas en tenir compte.

Côté cœur, l'impact sera très différent d'un enregistrement à l'autre. Côté structure musculaire également !

Or dans un peloton, donc composé de cyclos roulant à la même allure, les sollicitations ne se situent pas au même niveau : au bout d'une heure certains ont encore une FC dans la zone de confort, zone bleue (léger essoufflement), alors que d'autres sont déjà proches de la zone rouge (en recherche d'oxygène). Et bien souvent, ces derniers s'accrochent pour ne pas sauter et, si l'allure ne faiblit pas, leur organisme va atteindre ses limites. La rupture s'imposera. En espérant que les artères résistent à de telles sollicitations. À partir de 50-60 ans nous avons tous, dans la paroi de nos artères, des plaques d'athérome. Du moins pour les hommes. Ces plaques peuvent se rompre lors d'efforts violents et soutenus. Une rupture qui peut entraîner la création d'un caillot sanguin qui peut aller bloquer une artère ou artériole à différents endroits de l'organisme (avant tout au niveau des coronaires qui irriguent le muscle cardiaque, mais également au niveau du cerveau, d'un membre...) avec des conséquences qui peuvent être délétères voire dramatiques. Alors comment faire pour que chacun y trouve son compte sans courir de risque ?

Une cohabitation de tous les dangers

Dans un même groupe (peloton), un cœur en zone rouge ne peut pas cohabiter très longtemps avec un cœur en zone bleue. Surtout s'il a plus de 60 ans ! Sur le plat, il lui sera possible de se mettre à l'abri et laisser les grosses cylindrées fendre l'air. L'économie d'énergie est substantielle



Un coup d'oeil dans le rétro ?

(entre 20 % et 30 % à l'allure habituelle). Mais dès qu'une bosse se présente, à chacun son fardeau ! Pour gravir une côte de 2 à 3 km à simplement 5 %, un cycliste de 60 ans en surpoids qui ne veut pas lâcher le groupe va devoir développer entre 300 et 350 watts pendant plus de dix minutes. Sa FC va faire un bond jusqu'en zone rouge avec les risques évoqués plus haut.

Même effet lors de l'exercice favori de certains : la pancarte, cette ligne d'arrivée virtuelle, l'occasion d'accélérer à l'approche d'un village. Très souvent, ladite pancarte est encore à un kilomètre que certains forcent déjà à l'allure et tout se termine par un sprint. Il ne manque plus que la photo *finish* !

Et si nous évoquions les vététistes ? Ils ne sont pas en reste, bien au contraire. En effet l'intérêt de la pratique VTT est de se frotter à la pleine nature avec des parcours exigeants. Du dénivelé, un sol souvent meuble, parfois caillouteux. Il faut être généreux en puissance pour ne pas mettre pied à terre et les moments de récupération sont limités. Lors d'une descente, un manque de vigilance et ce peut être la chute ! Notre cycliste de 60 ans en (léger) surpoids et sans assistance électrique va-t-il pouvoir s'en sortir sans risque ?

Une cohabitation à réglementer ?

À la lecture des lignes ci-dessus, il semble délicat de concevoir une sortie club respectueuse de chacun. Et pourtant... Dans certains clubs le nombre de participants à chaque sortie permet de constituer des groupes de niveau. Sur le critère de la cylindrée mais aussi du profil. Pour illustrer notre propos, prenons deux logiques de sortie en groupe.

• **Première logique** : nous avons tous à l'esprit un club où la règle est simple. Le groupe 1 : moyenne 30 km/h ; le

groupe 2 : 27 km/h ; le groupe 3 se contentera de 23 km/h. Un capitaine de route, un serre-file (éventuellement) et ça roule. En peloton sur le plat, quand ça monte, chacun s'accroche comme il peut pour ne pas perdre le contact... Quel que soit l'âge, plaques d'athérome ou non, à chacun de prendre ses responsabilités. Pas de temps à perdre pour s'échauffer pendant une demi-heure, ni pour un retour au calme dans les derniers kilomètres. Ça ferait baisser la moyenne horaire. C'est la logique de la cyclo-sportive... tous les dimanches !

• **Deuxième logique** : le plaisir de se retrouver et l'esprit club font que, pendant trois-quarts d'heure, une heure parfois, tout le groupe roule ensemble à une allure touristique. Il est ainsi possible d'échanger sans essoufflement pour certains, des phrases courtes pour d'autres ! Ensuite, à un moment convenu, deux groupes se constituent souvent lors de l'ascension d'une côte. L'un conserve à peu près son allure cool et l'autre monte la puissance d'un cran, mais sans excès. Pour les deux groupes, des règles de fonctionnement communes :

- ceux qui veulent mettre des watts dans les bosses (groupe 1 ou 2), c'est OK, mais ils temporisent pour un regroupement, une fois la difficulté passée. Ils font en quelque sorte du fractionné sans le savoir, avec des temps de récupération intégrés.

- ceux qui souhaitent monter à leur rythme sans faire grimper le cardio, savent qu'ils seront attendus sans l'inquiétude de se retrouver seuls. Ils peuvent se soucier de leur santé !

- On se fait plaisir mais en tenant compte des autres. Les cyclos... sportifs ont toujours un œil dans leur rétro et sont en quelque sorte les régulateurs du groupe. Régulateurs et garants de la sécurité. On ne laisse personne en cours de route.



La pancarte : un « jeu » à risque !

- Le dernier quart d'heure, on lève le pied et on se regroupe. Et les échanges sont de nouveau possibles.

Il ne s'agit pas ici de porter de jugement. À chaque club son mode de fonctionnement. Nous soulignons simplement que le second groupe nous semble permettre à chacun de trouver de quoi satisfaire ses besoins en toute sécurité. Même le jeune cyclo-sportif qui souhaite augmenter ses ressources et en particulier sa puissance y trouve son compte s'il connaît l'intérêt du fractionné. Rappelons qu'il n'est pas utile de terminer épuisé pour progresser. Les temps de récupération sont aussi importants que les temps d'effort.

Et, en dehors de la sortie traditionnelle ?

Tout cyclo soucieux de sa santé et de son état de forme et fidèle lecteur de nos pages Santé, a bien compris qu'une sollicitation par semaine ne suffisait pas. Le « rien dans la semaine et à fond le week-end » est à proscrire ! Ce type de sportifs, justement qualifiés de sportifs sédentaires, représente un public à risque pour peu que, de surcroît, leur hygiène alimentaire laisse à désirer. Dans certains clubs, il est prévu une sortie en semaine, d'autres roulent individuellement ou en petits groupes improvisés. Excellentes initiatives d'autant plus qu'il suffit d'une heure pour un autre type de séance : la séance courte de type IT (cf. articles précédents parus dans la revue *Cyclotourisme*) avec quelques sprints très courts à sollicitations musculaires de haute qualité.

Et que faire les jours sans vélo ? Il vous suffira de veiller à ne pas passer trop de temps devant les écrans et à vous faire quelques « pauses escalier » ou autres déplacements... non motorisés. L'avantage de ces sorties plus ou

moins individuelles est de permettre précisément une individualisation. Pas de contrainte d'allure imposée par un groupe et l'occasion de faire autre chose que du kilométrage. À ce propos, il nous semble utile de souligner que l'état de forme ne se mesure pas au kilométrage annuel. La question classique lorsqu'un cycliste rencontre un autre cycliste : « T'as fait combien cette année ? » n'a que peu de sens. Tout dépend de la qualité de ces sorties. Et, pour ceux qui ont d'autres occupations, c'est une bonne nouvelle. Une sortie d'une heure mais de qualité a même un meilleur impact « santé » qu'une longue sortie cool.

Pour conclure

À chaque club sa logique plus ou moins explicite. D'une extrême à l'autre, de ceux qui se font une cyclo-sportive chaque dimanche à ceux qui valorisent la cyclo-découverte à allure modérée et avec de nombreuses pauses. Routiers ou vététistes avec ou sans accueil de jeunes. Cette variété fait la richesse de notre Fédération. Mais est-il possible, au sein d'un même club de faire cohabiter ces différentes logiques ? Oui, sans doute, mais à condition de s'être posé clairement la question et d'avoir instauré des règles de bonne conduite. Peut-être même écrites noir sur blanc, sans aller jusqu'à les faire signer lors de la prise de licence !

Le « rouler ensemble » au sein d'un groupe hétérogène est tout à fait possible, mais suppose un état d'esprit et une éthique qui collent plutôt bien avec les valeurs que notre Fédération cherche à promouvoir : convivialité, respect de l'autre, souci de la santé et de la sécurité de chacun. Mais aussi, pour les plus jeunes, progresser, se faire plaisir dans les côtes avant de couper/temporiser pour attendre et à

nouveau rouler en groupe. Avaleurs et raboteurs** de bosses peuvent faire équipe, pour peu que les premiers sachent regarder dans leur rétro et laissent « rentrer » à leur rythme les « raboteurs ». Les uns jouant avec les changements de rythme (avec pics de puissance), les autres préférant la régularité (avec une FC plutôt stabilisée).

À chacun son menu et tout le monde à la même table ! ■

> Daniel Jacob, instructeur fédéral

*Conduite ordalique : engagement délibéré et répétitif dans des situations dangereuses.

** Un « avaleur » de bosses est celui qui n'accepte pas de trop réduire sa vitesse dans une côte (un peu comme s'il était équipé d'un régulateur de vitesse). Un « raboteur », à l'inverse va s'économiser dès que ça grimpe, mais continuera à appuyer sur les pédales, dès la difficulté passée (un peu comme s'il était équipé d'un régulateur cardiaque).

Les conseils de Vivons Vélo

La randonnée vélo du dimanche avec son club est une sortie souvent très attendue car elle permet de retrouver les copains. Mais rouler en groupe implique des rythmes et niveaux différents et ne respecte pas toujours nos propres besoins physiologiques. Nos conseils.

- Avant et après toute sortie vélo, ne faites pas l'impasse sur les échauffements et le retour au calme.
- Dans un groupe, respectez votre propre rythme. Ne vous calez pas sur celui du copain.
- Alternez lors de la sortie vélo les phases calmes (allure touristique) et les phases plus intenses (allure plus sportive).
- Restez actif toute la semaine et favorisez les mobilités actives (escalier, marche à pied, etc.).
- Ayez une alimentation équilibrée et une bonne hydratation.
- Pensez à faire un bilan médical et cardiologique régulièrement notamment après 60 ans.

vivons vélo

Rouler n'a jamais été aussi bon

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur

