

## L'activité hivernale du cycliste

Article réalisé par le Dr. MICHOTTE, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

Le présent article s'adresse aux **cyclistes amateurs**, ayant une pratique modérément intensive de leur discipline, à la recherche d'une performance honorable à leur niveau, roulant pour leur plaisir mais soucieux de rester dans le cadre du sport santé, disposition d'esprit que la médecine préventive et du sport se doit de privilégier.

Un tel **niveau de pratique** peut correspondre, pour un cycliste qui roule sur route avec un vélo de course, à 3 sorties par semaine en moyenne, pendant 2 à 3 heures, sur une distance de 50 à 80 km, à une vitesse moyenne de 25 à 30 km/h, selon qu'il roule seul ou en groupe.

Le programme peut éventuellement prévoir, moyennant une préparation adéquate, quelques épreuves de 100 km et davantage ainsi que l'une ou l'autre "belle cyclosportive", pour entretenir la motivation pendant la saison et couronner celle-ci.

A la fin de la saison, le volume total d'une telle activité représentera 5.000 à 6.000 km, soit 150 à 200 km/semaine, pendant plus de 30 semaines, de début mars à fin octobre.

Avant d'envisager la période hivernale, un cycliste responsable doit faire le **bilan complet de la saison** qui se termine, en consultant à tête reposée le "**carnet de route**", qu'il aura tenu au jour le jour, pendant toute l'année.

Un cycliste bien organisé et consciencieux ne peut se dispenser de tenir un tel carnet, afin de savoir exactement ce qu'il fait, d'abord pour se rendre des comptes à lui-même mais également pour pouvoir expliquer sa situation à un tiers, entraîneur ou médecin en cas de problème.

Après chaque sortie à vélo, il faut au minimum indiquer la distance totale parcourue, ainsi que, pour être plus complet, le temps total écoulé et surtout la vitesse moyenne. Ces données élémentaires sont fournies par un "simple compteur".

Si l'on dispose en outre d'un cardiofréquencemètre, il faut au minimum noter sa fréquence cardiaque moyenne. Ce paramètre, désormais disponible sur les appareils d'entrée de gamme, traduit la sollicitation cardiaque au cours de l'entraînement et objective l'intensité de celui-ci. La fréquence cardiaque de repos et le maximum observés devraient à l'occasion être consignés.

D'autres éléments utiles peuvent éventuellement être ajoutés, afin de mieux appréhender le contexte de chaque sortie.

L'évolution du poids corporel au cours de la saison devrait également être notée, afin que le sujet puisse se surveiller et qu'il ait la notion de son "poids de forme".

Ainsi, le kilométrage total en fin de saison représente l'**aspect quantitatif** global, tandis que les distances parcourues chaque mois et chaque semaine, ainsi que la distance moyenne par sortie et le nombre total de sorties témoignent du volume et de la programmation générale de l'activité.

D'autre part, les moyennes, exprimées en termes de vitesse ou de fréquence cardiaque, rendent compte de l'intensité et de l'**aspect qualitatif**.

Au terme d'une saison bien conduite, un cycliste amateur, qui est resté dans le cadre d'une pratique modérément intensive, ne devrait ressentir aucune fatigue particulière.

Subjectivement, il devrait se sentir capable de continuer à rouler au même niveau, sans avoir enregistré sur le plan objectif une baisse des performances lors des dernières sorties.

Dès le mois de novembre cependant, il rentre dans la **période hivernale** et il doit penser à **récupérer**, même s'il n'en éprouve pas le besoin.

Son **activité**, quelle que soit sa forme, doit dès lors être **allégée**, en veillant à diminuer le volume et surtout l'intensité de l'entraînement.

Si le temps reste clément, le cycliste peut très bien continuer à rouler sur la route mais avec davantage de modération, en stricte endurance, en moyenne 2 fois par semaine, sur une distance de 40 à 50 km, à une

allure de 22 à 25 km/h, en utilisant un braquet un peu plus petit.

Si le temps est trop mauvais, il peut arrêter plus tôt la pratique régulière du vélo et passer sans transition à une autre activité hivernale, plus ou moins spécifique.

Occasionnellement, il pourra encore profiter d'une belle journée qui se présente et effectuer une petite randonnée avec le vélo de course ou le VTT, en recherchant les parcours plats ou peu vallonnés afin de rester plus facilement en endurance.

Ces sorties à vélo récréatives viendront en complément des autres activités.

**L'aspect psychologique** ne doit pas être négligé et il est normal, à la fin de la saison cycliste, d'éprouver le besoin de se changer les idées, en se tournant vers des activités différentes ou d'autres formes de loisirs.

Quelle que soit la discipline choisie, il faut simplement conserver une **activité suffisante**, pour que la condition physique de base, à l'approche du printemps, permette de reprendre l'entraînement spécifique à vélo dans de bonnes conditions et de progresser ensuite assez rapidement.

La poursuite de l'activité doit aller de pair avec le maintien d'une **bonne hygiène de vie**, en observant, sinon un régime strict, au moins quelques règles diététiques visant à **contrôler le poids**. Il est cependant normal de sortir de l'hiver avec quelques kilos supplémentaires.

Le processus de récupération est complexe et comporte différentes phases s'étendant sur plusieurs mois.

Au terme de l'hiver, une récupération active bien conduite doit aboutir à la reconstitution des **réserves** pour la saison prochaine.

En présence d'une fatigue marquée en fin de saison, un cycliste amateur peut tout simplement observer un repos complet, si nécessaire pendant plusieurs semaines, avant de reprendre progressivement une activité hivernale.

La fatigue résulte d'une surcharge, d'une mauvaise répartition des efforts et d'un déséquilibre dans la périodisation et la programmation de l'activité.

L'apparition de la fatigue doit faire l'objet d'une **prévention** en cours de saison, en alternant les semaines "light" avec les semaines plus chargées, en préparant progressivement ses objectifs et en ménageant des périodes de récupération dans son programme.

La situation doit également être considérée dans son ensemble, en tenant compte des facteurs professionnels, familiaux ou divers, qui peuvent contribuer à la surcharge.

Un cycliste devrait toujours rouler dans des **conditions favorables**, c'est-à-dire lorsqu'il se sent bien disposé sur les plans physique et psychologique, dans un contexte positif eu égard à ses autres activités, et lorsque la météo est bonne.

Il n'est jamais "obligé" de rouler dans des mauvaises conditions.

Dans le cadre de l'activité hivernale, des **activités diverses**, plus ou moins spécifiques, conviennent au cycliste amateur, selon ses goûts personnels, ses dispositions physiques et son niveau d'exigence.

L'activité la plus rentable sur le plan physiologique, qui permet de maintenir son endurance générale cardio-respiratoire à un niveau élevé, est très probablement la **course à pied**, qui peut se pratiquer à l'extérieur, même lorsqu'il fait trop froid pour rouler à vélo, ou sur tapis roulant en salle dans le cadre d'une séance de cardio-fitness.

Cette activité ne demande que peu de temps, 20 à 30 min. par séance, 2 ou 3 fois par semaine, soit 3 ou 4 fois moins de temps que pour le vélo.

La course à pied est néanmoins une activité exigeante, qui doit être bien dosée, afin de rester dans les limites de l'endurance.

Elle pose également des problèmes d'adaptation sur le plan musculaire, lorsqu'elle est associée à certaines autres activités et ne convient pas à tous les cyclistes.

L'entraînement de **cardio-fitness en salle**, sur différents appareils est une bonne alternative. Il peut s'effectuer spécifiquement sur une bicyclette ergométrique de bonne qualité, dont la résistance doit être de type électromagnétique pour se rapprocher du pédalage normal.

La course à pied sur tapis roulant a déjà été évoquée.

L'entraînement sur step est relativement spécifique et peut également être utile.

Le travail sur ces appareils doit essentiellement être réalisé à des niveaux de fréquence cardiaque correspondant à l'endurance, avec le contrôle d'un cardiofréquencemètre, par définition. Il convient également

de ne pas passer trop de temps sur chaque appareil, en moyenne 15 à 20 min

Les séances en salle pourront également comporter de exercices de **muscultion**, spécialement pour les cyclistes qui ont un déficit de puissance, se manifestant notamment dans la montée des côtes ou lorsqu'ils doivent "mettre du braquet" à plat.

Il convient d'abord de travailler spécifiquement les muscles impliqués dans le pédalage, c'est-à-dire les muscles des membres inférieurs : fessiers, ischio-jambiers, quadriceps et mollets.  
En muscultion, il faut également travailler en endurance, en effectuant des séries d'au moins 20 répétitions, avec des charges modérées.

Au cours des séances de muscultion en salle, il faut non seulement travailler les membres inférieurs mais également les membres supérieurs, les abdominaux et le dos.

Parmi les **autres activités** hivernales intéressantes, il convient de citer le patinage, le ski de fond, qui sont largement spécifiques et compatibles avec le cyclisme.

La natation n'est pas déconseillée, à condition d'être pratiquée à distance des autres séances d'entraînement.

Pendant l'hiver, lorsqu'on s'entraîne davantage seul, on peut plus facilement utiliser son **cardiofréquencemètre** dans des conditions optimales, en respectant plus strictement les différents niveaux recommandés par son entraîneur ou son médecin.

Le bon usage du cardiofréquencemètre fera l'objet d'un article séparé.

Mentionnons déjà que le sportif ne doit pas seulement tenir compte de sa réaction cardiaque pendant l'effort mais également des autres sensations, sur les plans respiratoire et musculaire.

Avec le temps, en apprenant à bien observer ses réactions, il arrivera à bien se connaître et à s'entraîner "au feeling", en ne consultant plus son cardiofréquencemètre que pour certains repères ou "à posteriori", pour décoder son entraînement et confirmer ses bonnes "sensations".

A l'opposé de l'approche éventuellement trop organisée du cyclisme, telle qu'exposée ici, le pratiquant ordinaire, qui roule pour son bon plaisir, à son rythme, guidé par ses bonnes sensations et son simple bon sens, sans se compliquer la vie, celui-là aussi veille à sa santé et a raison quelque part.

Article du mois de décembre 2002, déposé le 21-11.  
Copyright Docteur MICHOTTE, Institut Malvoz.