

Bonjour à tous,

Pour améliorer la sécurité, lors des sorties vélo, nous avons déjà parlé des choix possibles concernant le matériel (vélo, vêtements).

Cette fois-ci, quelques éléments de réflexion à propos de la gestion du muscle cardiaque.

A ce propos, JCF m'a signalé un article intéressant dans le dernier numéro de la revue FFCT traitant de la gestion de l'effort lors d'une sortie de cyclos seniors en club.

Quelques extraits : « Départ cool, conforme aux recommandations santé du club, la fréquence cardiaque reste dans la zone verte avec quelques incursions dans la zone bleue. Ça correspond à un essoufflement léger permettant de discuter avec les copains. »

« Comme la règle du club est, bien entendu, de ne jamais laisser un copain rentrer seul, un « grouppetto » va se constituer. »

« Un retour au calme progressif en fin de parcours. Alors que, dans beaucoup de clubs, les chevaux s'emballent à la vue de l'écurie. A éviter à tout prix ! »

« Réserver les derniers kilomètres pour un retour au calme avec une fréquence cardiaque qui redescend dans la zone de confort. »

Les éléments de réflexion qui vont suivre s'appuient sur des informations tirées de magazines cyclo, ski de fond et course à pied. Si certaines données vous paraissent erronées ou discutables, n'hésitez pas à m'en faire part.

1. Rappel de quelques fondamentaux :

- Le cardiofréquencemètre est au cœur ce que le compte-tours est au moteur de notre voiture : on peut très bien s'en passer mais il s'avère très utile quand on a une pratique sportive en surveillant la zone rouge.
- Il est recommandé sur une semaine type de rester 70% du temps avec une fréquence cardiaque ne dépassant pas 70% des possibilités.
- Les 30% restants (zone orange ou rouge) génèrent, à terme, une acidification de l'organisme et le développement des radicaux libres qui accélèrent son vieillissement.
- Les sensations sont souvent trompeuses, en particulier quand on est fatigué.

2. Autres bénéfices du cardiofréquencemètre. S'il facilite la gestion de l'effort, il s'avère aussi un partenaire précieux pour plusieurs raisons.

- Il permet de connaître son état de forme : s'il s'emballer anormalement dès les premiers coups de pédale, c'est que l'on a mal récupéré ou que l'on « couve » quelque chose. Mieux vaut lever le pied.

- Il permet, quand on est en tête d'un groupe, de mieux réguler l'allure. Beaucoup d'entre nous se fient à la vitesse, mais elle varie bien sûr (et les efforts qui vont avec) en fonction du relief.
- Il permet, lors d'une ascension, de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque dans le ou les derniers kilomètres. Il est en effet déconseillé de couper son effort en s'arrêtant complètement ; cela favorise aussi le retour progressif de ceux qui auraient décroché. Les attroupements au sommet des côtes peuvent gêner la circulation et ne sont pas forcément bons pour le moral de ceux qui sont à l'arrière.
- Il permet de mesurer ses progrès au cours de la saison : en choisissant une côte type (par exemple la première côte à la sortie de Chindrieux en direction d'Aix-les-Bains), on adopte, dès les premières sorties, une fréquence cardiaque qui sera toujours la même au cours de la saison (par exemple 120) et on regarde la vitesse à laquelle on monte. Sous réserve que les conditions, notamment météo, soient toujours les mêmes et qu'on a géré son entraînement sans excès, on doit pouvoir constater, au fil de la saison, qu'avec la même fréquence cardiaque, on monte de plus en plus vite. Le gain peut être de 30%, voire plus.

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui. Encore une fois, il n'est pas question de vous dire comment vous devez rouler. A chacun de se faire son propre avis et ses propres expériences.

Bonne journée.

Amicalement et sportivement, le Délégué Sécurité.

Gérard Rufin