

## INFO SANTE/SECURITE

### THEME DU JOUR : ROULER A FAIBLE INTENSITE

Bonjour à toutes et à tous.

Aujourd'hui, je vous propose une réflexion sur la pratique du vélo à faible intensité, c'est-à-dire à un rythme cardiaque se situant, pour la majorité d'entre nous, entre 120 et 130 pulsations par minute. Oui, c'est très peu, pas facile à réaliser en groupe et, il faut bien l'avouer, pas très amusant.

Pour essayer d'apporter des éléments d'information à ce sujet, j'ai consulté des articles de revues spécialisées (vélo, course à pied, ski de fond...) réalisés par des sportifs, des coaches et des médecins. En croisant ces infos, je n'ai retenu que celles qui faisaient consensus. J'espère ne pas avoir déformé leurs propos peut-être utiles dans votre pratique sportive

#### A. Pourquoi est-il important de rouler à faible intensité ?

1. Le corps a deux réservoirs d'énergie à sa disposition, les glucides et les lipides. Le glucogène est une ressource limitée qui sera en majorité utilisée dans les efforts soutenus. En revanche, plus l'intensité de l'effort est modérée, plus l'organisme est capable de puiser son énergie dans les réserves de gras (jusqu'à 90% de l'énergie utilisée). Ainsi, en accumulant les kilomètres à faible intensité, on diminue la masse grasseuse et on perd du poids. On apprend aussi à l'organisme à mieux utiliser les lipides, économisant ainsi le glucogène, d'où la possibilité de réaliser des sorties plus longues sans risquer de coups de fringale.
2. Plus le cœur travaille à faible intensité, plus il devient, paradoxalement, fort et efficace. Il se porte mieux : le rythme cardiaque au repos diminue, le cœur résiste mieux à l'effort, et il est de plus en plus « facile » pour le cycliste, au fil du temps, de maintenir un rythme de 120 à 130 pulsations par minute. On peut donc dire qu'il faut rouler à faible intensité pour pouvoir ensuite rouler plus vite.
3. Ce type de sorties évite d'accumuler la fatigue (on sait qu'avec l'âge les capacités de récupération sont moins bonnes) et d'user l'organisme (cœur, articulations, tendons...). Il est particulièrement important pour le cycliste senior de ménager son capital santé.
4. Tout effort physique, surtout intense, produit des toxines (acides et radicaux libres) que l'organisme doit éliminer. S'il est « débordé », il va puiser les éléments nécessaires à sa défense dans le corps, et plus particulièrement dans le squelette, d'où fragilisation des os avec les conséquences que l'on connaît (ostéoporose et risque accru de fractures...)

#### A. Quand rouler à basse intensité ?

1. Pendant la saison hivernale.

2. Lors de la reprise en début de saison.
3. Idéalement, 70% du temps passé sur le vélo.

**B. Comment s'entraîner à faible intensité (liste non exhaustive) ?**

1. Séances de vélo d'appartement ou home-trainer d'au moins 30 minutes à environ 120 pulsations.
2. Pratique à faible intensité d'autres sports d'endurance (les profits cardio-vasculaires étant parfaitement transférables d'un sport à l'autre)
3. Utilisation d'un VAE. Et si, à la question vélo musculaire ou VAE on répondait les deux, mon capitaine. Le VAE pour maintenir un rythme cardiaque raisonnable l'hiver, en début de saison, quand on est fatigué ou lors de sorties montagnardes plus exigeantes. Le vélo musculaire une fois que l'on est bien entraîné ou sur les sorties plus faciles.  
Petite anecdote : notre ami J.C.F. a roulé pendant toute la première partie de la saison avec son VAE, puis a repris son vélo musculaire. Résultat, ses compagnons de route de fin de saison étaient impressionnés par sa forme et sa fraîcheur. Autre exemple : Frédéric D. qui a roulé avec nous pendant une saison était capable de réaliser des sorties de plus de 300 kilomètres à vélo musculaire. De temps en temps, il utilisait son gravel électrique pour, disait-il, récupérer.

P.S. Il est des sportifs qui roulent depuis de fort nombreuses années, accumulant des kilométrages impressionnants. Pour eux, et il existe quelques licenciés avec ce profil au club de Grésy, ces éléments de réflexion n'ont guère d'utilité.

Si vous avez des remarques, elles seront bienvenues.

Bonne journée.

Amicalement et sportivement, G.R. délégué santé/sécurité.