

# Débuter en douceur

Par Isabelle Gautheron, Directrice technique nationale

Le premier principe à respecter est de ne pas être trop gourmand tant en distances qu'en difficultés. L'erreur consisterait, par exemple, à vouloir accomplir une première sortie d'une cinquantaine de kilomètres sans préparation. Vous éprouveriez les pires difficultés à la terminer et cela engendrerait d'inévitables douleurs musculaires, crampes ou autres courbatures d'effort. Au contraire, fixez-vous un objectif plus modeste. Deux heures de selle sur un terrain relativement plat pour débiter suffisent amplement.

*Conseil : à chaque sortie, vous augmenterez la durée (+15')*

## 1. Pratiquer en endurance

Au niveau du rythme de pédalage, tournez les jambes en souplesse en employant un petit braquet \*. Une bonne indication consiste à compter son rythme de pédalage, lequel doit se situer aux alentours de 80 rotations de pédales par minute (80 RPM). Pensez qu'au début vous devez travailler essentiellement votre capacité aérobie : le maître-mot est «**régularité.**»

L'endurance est la qualité de base qui permet de soutenir un effort d'intensité faible ou moyenne pendant un temps assez long. Lorsque vous abordez une montée, n'hésitez pas à réduire votre braquet, (exemple 39X18 sur le plat, 39X23 en montée).

**Conseil : en cours de route, si d'autres cyclistes vous doublent, ne cherchez surtout pas à les suivre.**

## 2. Ecouter son corps

La position assise peut entraîner certaines contraintes qui toutefois se dissipent rapidement après plusieurs sorties. Vos muscles fessiers ont certainement oublié le contact prolongé avec la selle. Décontractez les en pédalant de temps à autre en danseuse, même sur le plat. Vos bras, votre nuque, votre dos n'ont plus l'habitude de cette position cycliste si caractéristique. Et si vous ressentez de petites contractures, elles ne seront que passagères et s'estomperont après quatre à cinq séances.

*Conseil : avant d'attaquer la côte, pensez à votre respiration et n'hésitez pas à effectuer trois à quatre inspirations forcées afin de permettre une meilleure ventilation pendant l'effort.*

### 3. Préparer ses muscles

Ne partez pas trop vite. Prenez soin d'échauffer vos muscles. L'échauffement commence lentement, en souplesse. Il s'oriente vers la recherche de la cadence de jambes, grâce à l'utilisation de petits braquets. Toute activité sportive sollicite l'organisme de manière plus ou moins importante, le faisant passer du stade du repos à celui de l'effort. Ces modifications fonctionnelles (augmentation du rythme cardiaque et respiratoire) ne peuvent en aucun cas s'effectuer brusquement. C'est la raison pour laquelle l'organisme doit être préparé à fournir les efforts.

*Conseil : quelques mouvements d'étirements avant chaque sortie vous aideront à préparer votre corps et vos muscles à l'effort.*

### 4. Roulez maintenant !

Cette reprise en douceur n'a de sens que si elle est réalisée de façon régulière. Après une dizaine de sorties, les bienfaits du vélo se feront ressentir. Vous aurez amélioré sensiblement votre vélocité, votre tonus musculaire et votre respiration. Vous pourrez alors, sans aucun risque, quel que soit votre âge fournir un ou deux efforts brefs de façon à amener le cœur à travailler un peu plus en intensité.

Vous l'avez compris, si vous respectez ces quelques recommandations, vous vous apercevrez très vite de la réalité de vos progrès et de la joie que procure la parfaite adaptation de votre corps à la pratique du vélo en cyclotourisme. Les bienfaits de l'exercice physique sont d'autant plus importants que si l'activité est pratiquée de façon régulière.

**Conseil : Pour vous aider à débiter, contactez un club proche de chez vous et bénéficiez de 3 sorties gratuites pour commencer.**

### Six bonus au débutant

- Vérifier le bon état de son vélo avant de prendre la route
- Régler correctement sa position : hauteur de selle et de guidon,
- Choisir des petites routes à l'écart des grands axes pour réaliser vos parcours,
- Rouler en utilisant de petits braquets et penser à tourner les jambes en souplesse,
- Adopter une allure régulière et modérée ; pédaler sans essoufflement,
- Allonger progressivement la durée à chaque sortie (+15').

\***Braquet** : c'est le rapport de démultiplication entre le pédalier et le pignon arrière, c'est à dire le nombre de dents du plateau (avant) divisé par nombre de dents du pignon (arrière). Exemple :  $39 \times 18$  . Pour dépenser le moins d'énergie possible et donc s'économiser, il est indispensable de bien adapter le pignon et le plateau du vélo en fonction de la pente de la route