

Antistress LE COURS DE NADÈGE

DU VÉLO POUR BRÛLER

NADÈGE GARCIA, CONSEILLÈRE
TECHNIQUE NATIONALE À LA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
CYCLOTOURISME, A ÉLABORÉ UN
PROGRAMME ACCESSIBLE À TOUS.

1 Bien se placer

C'est important pour le confort du dos et pour bien pédaler.

On règle la selle pour avoir la jambe tendue lorsqu'on pose le talon sur la pédale.

On règle le guidon de façon à garder les bras fléchis, pour pouvoir bien diriger le vélo.

Le bon rythme :

Pour brûler des calories, il faut programmer 2 à 3 séances par semaine, de 30 min minimum au départ. Puis augmenter progressivement la durée, en ajoutant 10-15 min à chaque séance.

A l'heure où les vélos ressortent des garages, il y a plein de bonnes raisons de nous (re)mettre en selle. Faire du vélo permet de brûler des calories : on dépense entre 300 et 400 kcal par heure. Pédaler sollicite les muscles des mollets qui, en se contractant, améliorent le retour veineux et la circulation sanguine. Un bon moyen de lutter contre les jambes lourdes, la rétention d'eau et la cellulite. Des atouts esthétiques, mais pas seulement ! C'est aussi bon pour le cœur : l'Organisation mondiale de la santé recommande 2 fois 15 minutes de vélo (5 km environ) par jour pour réduire de 50 % le risque de développer des problèmes cardiovasculaires. Et c'est bon pour la tête : 20 minutes de vélo par jour améliorent le bien-être de personnes souffrant d'anxiété et de dépression.

2 S'échauffer **

On travaille en endurance 15 à 20 min : on pédale avec souplesse sans ressentir de douleur musculaire, en effectuant à peu près 80 tours de pédale par minute.

À quoi dois-je faire attention ? À pédaler en poussant, mais aussi en tirant sur les pédales pour solliciter tous les muscles.

Ça travaille quoi ? L'ensemble du bas du corps : avant et arrière des cuisses, mollets, fessiers. Avec cet effort, on pioche directement dans les graisses. Au début, on peut se contenter de ce travail d'endurance, en augmentant la durée de la sortie.

3 Accélérer ***

Quand on tient 1 h en endurance, et après avoir roulé 30 min, on accélère de façon fractionnée.

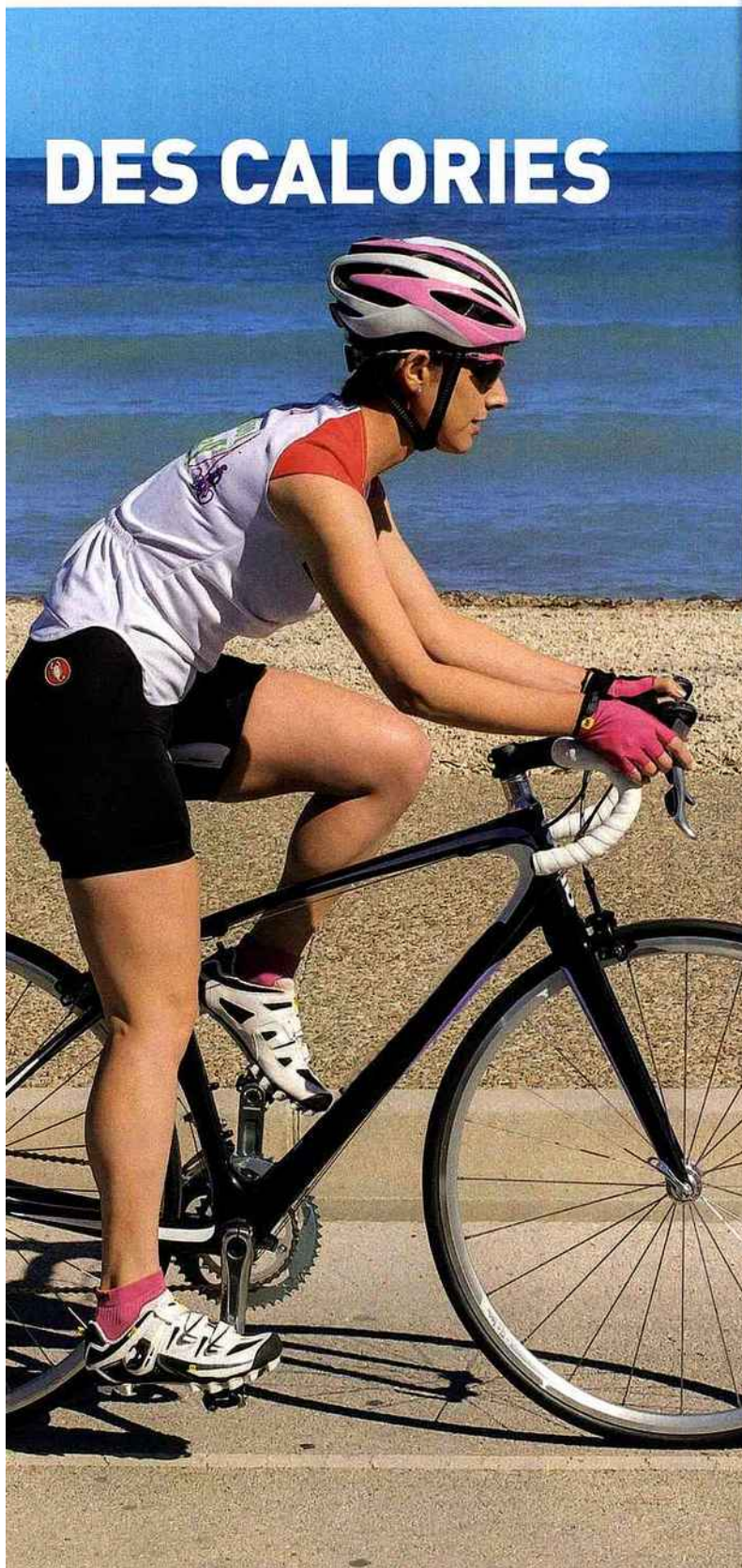
- On commence par une série de 5 fois 20 s de sprint, avec 2 min de pédalage à son rythme entre chaque série.

- On augmente la durée des sprints à chaque séance (30 s, 45 s...) jusqu'à tenir 2 ou 3 min. On diminue aussi le temps de récupération (1 min 30, 1 min 45...). Lors des premières séances, il doit être égal au temps d'effort.

À quoi dois-je faire attention ? À garder les mains bien en haut du guidon pour ne pas se coucher sur le vélo ni enrouler le dos.

Ça travaille quoi ? Ce type d'accélération stimule le métabolisme, donc les dépenses énergétiques.

** Modéré *** Difficile



4 Passer en danseuse ***
- On tient la position au moins 30 s et on s'accorde 30 s de récupération.
- À faire durant les phases d'accélération, pour maintenir sa vitesse ou se relancer.
À quoi dois-je faire attention ? Les abdominaux sont serrés, le dos droit, et le haut du corps est statique. Seuls les bras restent mobiles pour diriger le vélo. C'est le vélo qui balance, et non le tronc.
Ça travaille quoi ? Le haut du corps, surtout les bras, qui sont dynamiques. On travaille aussi l'arrière des jambes et les fessiers.

5 Récupérer
Avant de s'arrêter, repasser par une phase d'endurance de 10 à 15 min, cela accélère la récupération musculaire.
À quoi dois-je faire attention ? A pédaler normalement, sans mettre de force dans les jambes, au même rythme que pendant l'échauffement.
Ça travaille quoi ? Cette phase de récupération active permet au rythme cardiaque de redescendre progressivement mais aussi de détendre les jambes pour préparer le travail d'étirement.

Le bon équipement
→ Un casque, même s'il n'est pas obligatoire: il doit être droit sur la tête, ni trop en avant ni trop en arrière. Il ne doit pas bouger mais on doit pouvoir glisser deux doigts entre l'attache et le menton.
→ Un cuissard ou un caleçon adapté pour que le bas du pantalon ne se prenne pas dans le pédalier, et pour le confort des fesses.

* Merci à La Fédération Française de Cyclotourisme (www.ffct.org)

Laura Chatelain