

« - Mais alors, Doc Francis, pour vivre encore longtemps,  
c'est plus le vélo qu'il nous faut changer mais la manière d'en faire ! »

« - Et oui, les amis ! »

Soirée exceptionnelle à l'OMEPS, ce jeudi 8 février. Doc Francis officie dans la salle de réunion pour une conférence- exposé à l'intention des membres du CRA.

Il avait déjà sévi l'année dernière sur le thème de l'alimentation des cyclos et l'assistance en avait retenu quelques vérités à mettre en application. A table, du petit déjeuner au dîner, sur le vélo et même avant un grand périple.

Cette année, Doc Francis nous entretient sur les filières énergétiques. Pas le nucléaire, le charbon, le gaz de schiste ou les énergies renouvelables non fossiles. Il s'agit pour lui de nous donner un aperçu des systèmes qui fournissent l'énergie musculaire et d'en déduire des aspects pratiques pour une bonne gestion du cyclisme en qualité tout en limitant les risques pour la santé.

Allez, pas de doute, il y est plus que parvenu, le Doc. Son exposé est progressivement rentré dans les têtes. Le silence s'est imposé au fil de son intervention et les boutades de fond de salle se sont quasi estompées.

Il a fait fort, Francis. Il nous a donné à réfléchir totalement sur notre manière actuelle de pratiquer le vélo, argumentation médicale et humour personnel à l'appui. Il a semé le doute et, peut être, favorisé nos examens de conscience (cyclotouristique) pour changer notre actuel comportement individuel ou collectif.

En fait, tout est une question de dosage de l'effort selon la nature de celui-ci. Il n'est pas le même pour un sprinter des derniers mètres, pour un sprinter venant de loin, pour des sorties de 2 à 3 heures ou pour les périple type Paris-Brest. Et les seuils diffèrent selon les dosages voulus ou subis : aérobie, anaérobie, anaérobie lactique. Et l'âge y mêle son grain de sel.

L'acide lactique, vous connaissez ? C'est lui qui vous « met dans le rouge ». Et la fréquence cardiaque maximale, vous croyez toujours qu'il faut souvent dépasser 100% de son seuil théorique dépendant de votre âge ? Et les démarrages rapides en groupe depuis Albi où les moins affûtés du jour se mettent dans le rouge dès les premiers kilomètres et côtes pour « rester », croyez-vous qu'ils permettent de « rouler en conscience pour éviter l'acidose » ?

Et les courbatures du lendemain matin, vous y croyez ? Sachez qu'en fait elles disparaissent 90 minutes après une sortie. Le lendemain, elles s'appellent plutôt micro-lésions musculaires. Et les étirements en descente de vélo ? Francis est plutôt partisan d'attendre le lendemain.

Je suis sûr que Doc Francis a réussi son pari de nous faire réfléchir. N'ai-je pas entendu en fin de séance un des plus éminents animateurs du groupe 2 affirmer que « bon, il ne nous reste plus qu'à fondre les groupes 2 et 3 dans le 4 ? »

