

La magistrale leçon de Jacques sur l'endurance à vélo,
l'alimentation du cyclo
et la gestion de l'intensité de ses efforts.

Vendredi 23 février. Les hautes instances du Tournoi des 6 Nations ont programmé le match de rugby France-Italie à 21h. La soirée Ouverture de la Saison 2018 du CRA peut donc se dérouler sereinement à l'OMEPS d'Albi à 18H.

Bien joué. Les membres du CRA répondent largement présents. Quelques éminents équipiers du Comité Directeur doivent même poser leur fessier en fond de salle sur les tables appelées à recevoir plus tard le buffet.

Après quelques mots d'introduction du Président (Grand Saint Bernard) sur l'ordre du jour, la parole est donnée à Jacques (Jacques C) pour une causerie de haut niveau sur « les aspects pratiques de l'effort en endurance ».

La causerie s'avérera de haut niveau mais pas toujours de bonne acoustique. L'écoute demeure attentive et silencieuse, preuve irréfutable de l'attrait des démonstrations de notre orateur à la fois homme de science attesté et discret et pratiquant cyclo reconnu et particulièrement respecté au sein du club.

Qui d'entre nous, au CRA, n'a pas déjà partagé une sortie vélo avec lui en se mettant alors consciencieusement dans son sillage constamment régulier ? Du moins qui n'a pas tenté de le faire sans toujours y parvenir dans les rempaillous ?

« L'endurance, quelque soit la distance, est la base du sport et comporte des règles à respecter ! » Jacques compare le moteur thermique d'une voiture et notre muscle-cœur. Il explicite les caractéristiques de leur combustible, de leur régulateur. « Ni la vitesse, ni la distance parcourue ne sont des indicateurs d'intensité de vos efforts. La fréquence cardiaque semblerait l'être mais, en fait, elle mesure l'activité plus que l'intensité ! Deux cyclos d'un même âge sur une même distance restent différents. Faut tenir compte du V E S., le volume d'éjection systolique qui est le volume de sang que le cœur éjecte à chaque contraction. Et plus encore du débit cardiaque qui est le produit du V E S par la fréquence ».

Il convient donc de bien connaître sa fréquence cardiaque au repos, sa fréquence maximale théorique, les fréquences seuils de repère d'intensité en % de la maximale qu'on se fixe selon la nature de la sortie, les sensations... Une sortie dite d'intensité moyenne, correspondant grosso modo à celles du groupe 3 (durée d'environ 3 heures) se conçoit en principe sans dépassement de 75 à 85% de la fréquence maximale. On se situe là dans l'endurance. Les sprints -coups de

bourre en cours de sortie ou les départs et retours plein -pot ne sauraient en faire partie. Ils correspondent à des zones dites de résistance ou de force explosive. Dans la salle, plus d'un cyclo confronte ces recommandations avec sa pratique. Les commentaires vont bon train. Certains sourient, d'autres s'interrogent. Je connais un autre Jacques qui, du haut de la vigne, se marre en entendant ça.

Jacques C poursuit. « C'est l'alimentation pendant l'effort et non l'accumulation des kilomètres d'entraînement qui contribue à la réussite des sorties vélo ! »

Et de nous parler ensuite lipides, glucides et réserves de glycogène musculaire. Sa constitution avant une sortie en endurance et sa reconstitution tôt après l'arrivée sont essentielles (tout comme le ravitaillement en eau). « faut savoir bouffer du sucre ! » Il faut apprendre à s'alimenter, user mais non abuser de pâtes (ennuis gastriques), éventuellement ingurgiter au bon moment (et pas trop tard) les coups de fouet, manger et boire intelligemment et beaucoup plus fréquemment. Nos haltes -ravitaillement en moitié de parcours demeurent insuffisantes.

On retient aussi différentes formes de signaux d'alerte : sensation de faim, variation lente du % de la fréquence cardiaque, fringale (Jacques a vu des gars manger de l'herbe), % élevé de la fréquence cardiaque au repos le lendemain d'une sortie, % bloqué de la fréquence cardiaque maximale signifiant surentraînement...

Il termine : « vous devriez adopter sur votre compteur-cardio l'indicateur-seuil en % d'intensité de la fréquence cardiaque, vous devriez « travailler » progressivement votre cœur afin de diminuer la fréquence cardiaque au repos et, à contrario, ne pas le muscler trop rapidement. Enfin, roulez et alimentez vous afin d'économiser le stock de glycogène en adaptant l'alimentation à l'effort sollicité et en analysant le temps passé sur des zones d'efforts supérieures à l'endurance. Les efforts à froid, les sprints épars, les changements fréquents d'allure, les efforts type « force explosive » ne sont pas opportuns pour les diabolins et diabolines épris des sorties d'endurance. A bon entendeur, salut !

Bernard et Gérard clôturent la réunion par quelques infos sur les activités 2018 avant de lancer l'assaut final vers le buffet. « Faut savoir s'alimenter ! » me dit en souriant un des cyclo-humoristes du club.

Que restera t'il de ce sérieux partage autorisé de savoirs et de conseils réalisé par Doc François et Jacques avec les cyclos du CRA, leurs congénères ? Beaucoup, j'espère. Des réflexions ? Des résolutions ? Des mises en pratique ? En tout cas, dès maintenant, merci à eux deux

Michel DOUMERC (25 février 2018)