

COMMENT SE REMETTRE AU VELO EN DOUCEUR ?

Vous avez envie de reprendre le vélo pour retrouver la forme mais vous ne savez pas vraiment comment vous y prendre? Voici quelques conseils pour vous aider à refaire du vélo en douceur !

On se remotive !

Avant de reprendre le vélo il est bon de se remotiver un peu pour que cette reprise soit durable et ne s'arrête pas au bout de quelques jours...

S'il est un argument clé à garder en tête, c'est celui-ci : le vélo, c'est bon pour la santé !

Tous les médecins le disent et de nombreuses études le confirment : faire du vélo permet d'entretenir vos muscles ainsi que vos capacités cardiaques et respiratoires. Grâce à une pratique régulière du vélo, vous ferez physiologiquement plus jeune de 10 ans, c'est médicalement prouvé !

Sachez aussi que c'est un excellent moyen de perdre du poids et donc de faire disparaître, comme par magie, ces vilains bourrelets qui vous gênent à la taille. Une heure de vélo c'est en effet 300 à 600 calories dépensées par heure !

Par ailleurs, le vélo a un effet préventif face à de nombreuses maladies comme l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité et même certains cancers...

Enfin, le vélo c'est bon pour le moral ! Comme c'est le cas de beaucoup d'activités sportives d'endurance, la pratique du vélo permet de sécréter des endorphines ce qui a un effet euphorisant et stimule le bien-être. Pédaler c'est donc une façon efficace de lutter contre le stress et une éventuelle dépression.



Et si vous pédalez à plusieurs, grâce aux clubs de la Fédération française de cyclotourisme, par exemple, c'est encore mieux car vous vous ferez de nouveaux amis et le lien social c'est toujours bon pour bien vivre !

Commencez doucement et soyez régulier

Pour reprendre le vélo, il faut commencer par se fixer de petits objectifs. Faites une première sortie sur une route ou un chemin. L'idéal est de trouver les pistes cyclables ou petites routes tranquilles à proximité de votre domicile. Choisissez un lieu qui vous plaît et que vous avez envie de découvrir, cela vous motivera un peu plus. Préparez vos muscles avant la première séance. Prenez soin de vous échauffer en douceur avant chaque séance, cela permettra à votre corps de se préparer à l'effort. C'est essentiel et cela limite véritablement le risque de blessures.

Pédalez doucement lors de la première séance et essayez de tenir le rythme pendant 30 minutes. Il est important de penser à souffler régulièrement et de prendre une petite bouteille d'eau avec vous pour vous hydrater de temps à autre.

A la fin de la séance, pensez à vous étirer pour éviter les courbatures qui font suite à toute reprise sportive.

Laissez passer deux ou trois jours puis faites une seconde sortie de la même durée et selon le même rythme. Pour éviter la monotonie, essayez de trouver un parcours différent, toujours à proximité de chez vous pour rester motivé.

La semaine suivante, augmentez vos séances de 5 à 10 minutes, et faites-en de même la semaine d'après, et ainsi de suite.

Tout doucement, vous allez devenir un fan du vélo et ces sorties hebdomadaires feront partie de vos habitudes ! Contactez donc un club de la FFCT qui vous aidera pour débiter !

La position assise peut parfois entraîner certaines tensions musculaires... Donc pour vous décontracter, pédalez de temps à autre en danseuse. Cela peut vraiment vous aider à détendre vos muscles, surtout lors des premières séances.

Les pièges à éviter

Au bout d'une dizaine de séances, les bienfaits du vélo se font ressentir. C'est très satisfaisant mais il est important de rester raisonnable en matière de rythme.

Inutile de s'imposer tout de suite des terrains difficiles et des montées ardues, patientez encore un peu. Dans quelques mois, votre organisme sera vraiment renforcé et c'est seulement à ce moment-là que vous pourrez vous lancer dans des challenges sportifs plus importants.



Si vous avez envie de faire une randonnée particulièrement sportive, il peut être utile de vous renseigner auprès de la Fédération française de cyclotourisme qui recense tous les parcours à vélo en France avec son site internet www.veloenfrance.fr. A cette occasion, vous découvrirez notamment que la France est riche en itinéraires cyclables variés et vous pouvez parfaitement envisager un petit week-end à la découverte d'une région française à quelques heures à peine de chez vous.

Ne doublez pas à tout prix... Il peut être tentant quand on commence à devenir un habitué du deux roues de vouloir doubler le cycliste un peu lent devant vous, ou celui qui vient de vous doubler. Mais, attention, les changements de rythmes brusques signifient aussi des accélérations du rythme cardiaque et une sollicitation plus importante de vos groupes musculaires... Pour éviter tout traumatisme de vos membres, voire un souci cardiaque, il est vivement recommandé de consulter votre médecin traitant, voire un médecin du sport, au préalable.

Et dans le doute, ne faites pas de folies en gardant un rythme régulier quand on pédale !

Emportez une bouteille d'eau lors de toute sortie à vélo, même s'il ne fait pas chaud. Le fait de vous réhydrater régulièrement vous permettra de préserver votre capital musculaire et de vous garder en forme.

Pensez à emporter un fruit, des fruits secs ou des barres de céréales pour toute sortie supérieure à 45 minutes. Vous éviterez ainsi le fameux "coup de pompe" soit la crise d'hypoglycémie... En rechargeant les batteries, vous serez en pleine forme pendant toute votre randonnée et vous pourrez rentrer sans difficultés, car il ne faut pas oublier qu'il faut garder de la force pour le retour qui est souvent le plus éprouvant.

*Extrait article FFCT
Mise en page & photos ISCyclo/président*

N'hésitez pas à nous rejoindre



Un club : Istres sports cyclotourisme
Contacts : président : 04-88-63-26-78 ou franesp34@hotmail.fr
secrétaire : 06-07-32-64-82 ou manenqjeanmarc@aol.com

