

▶ Notre activité hivernale



© Georges Gobet

Faut-il raccrocher *en hiver*

« Moi, je raccroche mon vélo en novembre et ne le décroche qu'au printemps ! » Même si la période de repos relatif n'excède pas deux mois, il est fréquent de voir un bon nombre de cyclos interrompre leur pratique pendant la période hivernale. Pourquoi cet arrêt ? Quelles conséquences ? N'y aurait-il pas d'alternatives ?

Dans le cadre de cet article, nous nous placerons essentiellement d'un point de vue physiologique, dans la perspective du développement ou de l'entretien de notre capital-santé. Malgré tout, et en complément, nous prendrons en compte les motivations des pratiquants, leur besoin de rompre avec la monotonie d'une mono activité routinière et la nécessité de respecter le rythme des saisons.

Nous sommes condamnés à nous stimuler en permanence

La forme et notre capital-santé ont besoin d'un entretien permanent. A contrario, « Homéostasie » (ce principe qui nous organise) nous invite à l'inactivité, à une forme de passivité, à solliciter le moins possible notre organisme et notre cerveau. Or la lutte contre la passivité devrait être

un souci permanent pour quiconque veut développer ou entretenir son potentiel physique et intellectuel. Il y a donc conflit entre le principe du moindre effort et la nécessité de bousculer ce principe pour rester en forme en stimulant notre organisme.

Viendrait-il à quelqu'un l'idée de suspendre le brossage de ses dents pendant trois mois ? La dégradation serait visible, le tartre aurait tout loisir de s'installer en toute quiétude, sans évoquer les prémices d'éventuelles caries, insidieuses, moins visibles. Il en va un peu de même pour un organisme réduit à l'inactivité relative pendant plusieurs semaines.

Que se passe-t-il ? Les grandes fonctions que nous avons sollicitées pendant tout le reste de l'année vont se trouver, du jour au lendemain « au chômage ou à temps partiel ». Cette rupture va créer un

déséquilibre, le métabolisme va se réduire et les différentes ressources vont revenir au niveau d'un organisme sédentaire. certain nombre d'entre nous a pu constater à quelle vitesse une fonction, ou une partie du corps mise au repos perdait rapidement ses capacités fonctionnelles. Après l'immobilisation d'un membre, la force musculaire est spectaculaire et nécessite une rééducation adaptée. Il en va de même pour les fonctions cardiopulmonaire neuromusculaire, même si cela est moins visible. Après une coupure de deux ou trois mois, il faudra plus de deux mois pour remettre en route les différents systèmes. L'inertie sera plus importante avec le passage des ans.

Un excédent calorique : mise en réserves... adipeuse

Par contre, notre organisme habitué à un métabolisme de bon niveau (lors de la saison), va continuer à réclamer du carburant même si nous arrêtons de rouler. Cette inertie de l'appétit n'est sans conséquences. En effet, notre activité s'est réduite, mais ce n'est que quelques semaines plus tard que l'appel de l'estomac va se modérer et se mettre en harmonie.

Tout un programme

Propositions : deux exemples de programmation hebdomadaire

Nous faisons deux propositions sur la base de trois sollicitations par semaine. Une séance commune (la sortie longue) qui peut être la sortie club, plus deux séances courtes.

Dominante vélo

- La sortie longue (2 h / 2 h 30), en évitant les heures froides.
- Une sortie de type « intervalles courts » ; 15 fois 30" en puissance (PMA) avec 1' de récupération en moulinant. En extérieur ou sur home-trainer.
- Une sortie footing (alternance course lente / marche rapide).

Ouverture vers des activités complémentaires

- La sortie longue (2 h) au cours de laquelle nous nous faisons plaisir avec quelques accélérations en courtes côtes.
 - Une sortie longue en marche nordique.
 - Une séance de gym d'entretien ou de stretching postural.
- Ainsi au printemps, pas besoin de passer un mois à aligner des kilomètres pour relancer l'organisme ; pas besoin de plusieurs semaines pour retrouver sa cylindrée. Moins de surpoids à hisser en haut des côtes ! L'inertie sera moindre, la forme reviendra plus tôt et le plaisir de rouler efficacement sera rapidement au rendez-vous.

avec la réduction de la demande. Or trois semaines avec un excédent quotidien de 800 kcal et ce sont à peu près deux kilos qui vont devoir être stockés sous forme de réserves de graisse !

Autre phénomène qui peut amplifier le processus de stockage : l'hiver, notre métabolisme diminue et notre appétit aurait tendance à augmenter. Faire des réserves pour lutter contre le froid était une nécessité du temps de l'homo erectus. Même si dans nos maisons il fait un peu plus chaud que dans les cavernes de nos ancêtres, nous avons gardé en mémoire le rythme des saisons et cette rigueur de l'hiver contre laquelle il leur a fallu se prémunir. Le confort du chauffage moderne et de vêtements adaptés réduisent considérablement la tâche de nos organismes pour produire ce complément d'énergie autrefois nécessaire. Là encore : tout excédent calorique déclenche une mise en réserve sous forme de graisses

voire un encombrement lipidique jusque sur les parois internes de nos artères (plaque d'athérome).

Alors moins de vélo, mais du vélo autrement

Ce sera peut-être l'occasion de (re)découvrir d'autres pratiques. Il est logique qu'en période hivernale l'activité physique soit différente. Les mois d'hiver sont moins propices à de longues sorties cyclistes. Les jours raccourcissent, les routes sont moins sûres, parfois glissantes et l'air est frais, souvent froid. Nous avons moins d'énergie, moins envie de sortir. Moins de vélo, sans doute, mais une pratique adaptée, différente. Des sorties plus courtes, mais de qualité. Pour les « routiers », sortir plus souvent le VTT qui présente l'avantage de solliciter un peu plus la cylindrée ; une heure dans les chemins, c'est presque l'équivalent de deux heures sur route. Changer sa pratique, c'est aussi rompre la monotonie, retrouver de la motivation.

• L'occasion de pratiques compensatoires

Et si nous sortions quelque peu de la pratique cycliste exclusive, pour revenir à des préoccupations de « Sport-Santé » ! Nous avons pointé, lors d'un précédent article, que tout cyclo gagnerait à pratiquer des activités complémentaires. La pratique exclusive du cyclisme provoque des déséquilibres. La position sur un vélo verrouille certaines zones et entraîne, si nous n'y prenons garde, un manque de mobilité, des raideurs... C'est l'occasion de pratiquer de la gymnastique d'entretien avec des séries d'étirements, une sollicitation du haut du corps et un gainage du tronc (en particulier des abdominaux). Le « stretching postural » ou le yoga sont, de ce point de vue, tout à fait adaptés.

• Des pratiques hivernales de sports d'endurance

Une sortie footing par semaine serait tout à fait profitable. Rappelons, à ceux qui hésiteraient, qu'il n'est pas nécessaire de courir vite ni en continu ; une alternance

de marche rapide / deux minutes de course lente / deux minutes de marche rapide, permet une sollicitation harmonieuse et efficace. Quarante-cinq minutes de cette alternance seront suffisantes. Nous évoquerons bien entendu la marche nordique, le ski de fond ou les raquettes pour ceux qui en ont la possibilité. Ces trois activités réunissent l'avantage d'entretenir la filière aérobie qui produit de l'énergie à partir des graisses, mais également de solliciter membres supérieurs et inférieurs en bonne coordination. Profitez donc de l'intersaison pour pratiquer des activités complémentaires sans perdre les ressources acquises, bien au contraire !

Et pourquoi pas la natation qui, théoriquement, développerait le haut du corps et la ventilation thoracique. Mais encore faut-il savoir nager à l'horizontale (tête dans l'eau) afin de nager longtemps, en endurance, en équilibre respiratoire ; ce qui n'est pas souvent le cas pour nous, cyclistes.

En conclusion, pas de rupture, un simple aménagement

Il nous semble donc que la coupure hivernale, observée par certains, de novembre à janvier, ne soit pas une bonne solution du point de vue de la santé. Sous l'angle physiologique, une simple pause d'une à deux semaines permet à un organisme un peu trop sollicité de se restaurer sans perdre le rythme d'un métabolisme de bon niveau. Il faut très vite reprendre « le fil » d'une hygiène de vie dans laquelle la sollicitation énergétique doit tenir une part importante.

Si les sorties cyclos sont contrariées par le froid et les intempéries, il suffit de les raccourcir et parfois de les remplacer par des pratiques complémentaires.

Nouvelle occasion, peut-être, de lever le nez du guidon !

Daniel Jacob
Instructeur fédéral

