

Gestion de l'effort

La gestion de l'effort commence avant l'effort, en ayant une alimentation équilibrée et un suivi médical régulier.

Le redémarrage à la sortie de l'hiver doit être progressif. L'effort doit être soutenable et de faible intensité et ira en s'intensifiant au fil des sorties. Pour ceux ou celles qui auraient pris un peu de poids, ces sorties de faibles intensités vont permettre de puiser dans nos réserves de graisse accumulées au cours de l'hiver.

Un principe, quelle que soit la situation, ne jamais se mettre dans le rouge ou y rester un minimum de temps pour les personnes entraînées. Pour cela deux façons de le savoir :

1-Lorsque vous n'arrivez plus à parler normalement ; vous êtes hors limite

2-Pour ceux qui sont munis d'un cardio-fréquence-mètre vous aurez défini auparavant votre **Fréquence Maximale Cardiaque** à ne pas dépasser.

-1ere méthode : $FMC = 220 - \text{l'âge}$

-2eme méthode formule de Gellish un peu plus juste : $FMC = 207 - (0.7 \times \text{âge})$

la formule de Gellish est un peu moins protectrice que le classique 220 - L'âge qu'il faut recommander à toutes personnes ayant un ou des facteurs de risques.

Ne pas stopper l'effort brutalement en particulier en haut d'une côte, mais pédaler encore pendant 2 à 3 minutes pour laisser retomber la fréquence cardiaque ; cela permet d'éviter le malaise vagal et les troubles du rythme

A partir de la cinquantaine il est recommandé de ne pas dépasser 90% de la FMC. L'accident cardiaque n'est pas à négliger. A la fédération le nombre d'accidents mortels ayant pour cause un arrêt cardiaque est plus important que celui des accidents de la circulation. D'où l'utilité d'avoir des personnes formées aux gestes de premiers secours PSC1 afin d'intervenir rapidement en attendant l'arrivée des secours.

Alimentation pendant l'effort :

Pour les sorties de faible intensité et inférieures à 2 heures, l'alimentation normale suffit par contre le besoin en liquide (eau principalement) sera nécessaire pour compenser les pertes hydriques.

Pour les sorties plus intenses et supérieures à 2 heures, l'organisme aura besoin d'apports énergétiques. On privilégiera les aliments pauvres en fibres et en graisses comme les bananes, les pâtes de fruits, le pain d'épice, les barres énergétiques commerciales. Durant ces sorties le besoin en liquide sera encore plus important. Ne pas attendre d'avoir soif, boire par petites gorgées dès le début. Si l'effort est intense on pourra ajouter des apports énergétiques à base de glucose sous forme de sirop ou des boissons vendues dans le commerce. De même en cas de fortes chaleurs ajouter une pincée de sel.



Gestion après l'effort

Les étirements : Pendant l'effort sur le vélo le muscle travaille en contraction, quelques étirements des muscles les plus sollicités vont permettre une meilleure récupération.

Etirements des quadriceps



Etirements des ischios



Récupération

Le temps de récupération augmente avec l'âge. Prévoir un temps de repos suffisant et une bonne réhydratation au retour. Ne repartez jamais si vous êtes fatigués.

Jean Paul Joly

Délégué Sécurité