

LE VÉLO REND FOU !!!

En tout cas un type comme moi, sans doute légèrement prédisposé.

Il faut dire que je suis un radical : je pense qu'il faut prendre les différents problèmes « par la racine ».

Appliquée au vélo, cette philosophie est redoutable, redoutablement redoutable : elle implique pour moi une recherche très précise des déterminants de la performance et une discipline de tous les instants (presque...).

Pourtant, je n'ai rien d'un compétiteur, les classements ne m'intéressent pas et si j'avais aimé la compétition, je n'aurais pas attendu d'avoir 50 ans pour disputer ma première cyclosportive.

Mais voilà, j'aime quand même la progression, je me souviens de ma toute première sortie dominicale avec les DAM, en février 2006, lorsque dans la modeste pente du Mont Garni, je me suis vu sévèrement distancé par le groupe, mes espérances déclinant impitoyablement avec l'altitude, et aussi du jour, avant cela, où sur un parcours désespérément plat, j'ai pu atteindre pour la première fois la moyenne incroyable de 20 kms/heure, fier comme Artaban. Je ne pouvais pas en rester là.

Il faut dire que je viens de loin, n'ayant plus pratiqué la moindre activité un tant soit peu sportive depuis mes 23 ans, en 1981, à la suite d'un accident survenu « au service de la Patrie » (qui en avait sûrement bien besoin, la Pauvre...), lors du service militaire, et qui m'avait amoché la cheville puis le genou...

Et voilà, je me retrouvais à l'approche de la cinquantaine, enrobé (pour ne pas dire plus), incapable du moindre effort, appréciant la bonne chère et les breuvages enivrants. Ah, ces alternances de Scotch (au choix Whisky ou Gordon), le soir, avec du Cheddar au sel de céleri, ou du vin jaune avec du Comté, le cognac accompagnant le chocolat, les pâtés, gibiers, fromages, les bons crus, les pâtisseries, ouh là là ... les pâtisseries... au secours !!!

Et puis un jour, au lever, je lis le nombre fatidique qu'affiche le pèse-personne : 90 kilos ! Nonante !!! Pour 1 m 73 avec une ossature si fine. Beuk !

Terminé, basta, je change de vie, voilà, je change de vie.

Au diable les bonnes bouteilles, les fins repas, l'ivresse de la table et l'attrait immodéré pour mon confortable fauteuil et la si tentante lucarne qui vous dispense même de réfléchir (le lecteur a reconnu la télé, TV en belge, non ???) ; désormais l'effort physique rythmera ma vie.

Et c'est vrai, maintenant, sept ans plus tard, c'est bien le sport cycliste qui rythme depuis lors mon existence et structure mon agenda. Je m'organise en fonction de lui, autant que possible, malgré les contraintes de la vie professionnelle et celles de la vie familiale d'un père de famille nombreuse (de justesse).

Et bien sûr, comme je suis radical, je m'y suis attaqué « radicalement ».

Alors que je n'avais même pas un an de pratique derrière moi, je me suis inscrit à Paris-Nice cyclo, avec l'inconscience des novices.

Paris-Nice, une broutille : 1600 kms en neuf étapes, presque 30.000 m de dénivelé, je ne sais combien de cols, vraiment une broutille...

Bref, je finis par dégriser et me rendant compte de la grande faiblesse de mes moyens physiques, je réalise qu'il faudra vraiment et rapidement faire des progrès pour que la tentative ne vire pas au fiasco le plus complet.

C'est ainsi que j'ai cherché et trouvé un coach qui veuille bien s'occuper de moi, misérable ver de terre, qui me conseille et qui élabore des plans d'entraînement personnalisés.

Depuis lors, chaque semaine, je reçois un plan, l'exécute plus ou moins fidèlement, rédige mes rapports et attends impatientement le suivant, et ainsi de suite.

Un coach, EG, que je rencontre régulièrement et avec qui je vais rouler dans ses montagnes vosgiennes : à l'entraînement, nous avons fait le parcours complet des Trois Ballons, Planche des Belles Filles comprise, difficile cyclo dont un sort funeste (bris de matériel ou crevaisons multiples) m'a jusqu'à ce jour obstinément refusé de voir l'arrivée... Partie remise pour 2012 ?

Un coach que je remercie et à qui je dois tant, un véritable père en cyclisme. La première fois que nous avons partagé la route, je pesais encore 74 kg et je me traînais lamentablement dans les cols, je n'en pouvais plus à l'approche du sommet des Feignes et je ne dépassais pas 10 kms/h dans le versant vosgien du Ballon d'Alsace, l'Oderen me voyait étouffer dès le village de Ventron...

Quelle patience lui a-t-il fallu pour me supporter, et à moi donc...

Chaque année je renouvelle mon abonnement et nous tirons ensemble un bilan avant de planifier et préparer les objectifs de la saison suivante. Moi qui n'ai jamais eu de plan de carrière, qui ai horreur des carcans, qui adore l'improvisation et la prise de risques...

Le sport m'a transformé, rendu autre.

J'ai commencé les entraînements d'EG par les exercices d'unijambiste ; le principe est simple : pendant un temps donné, vous pédalez d'une seule jambe ; c'est en travaillant de la sorte que j'ai pris conscience de la rupture de continuité dans le cycle de pédalage au moment des « points morts », lorsque la manivelle est verticale, et des à-coups dans la progression du vélo.

Je me suis rendu compte que je ne savais pas pédaler, que mes jambes n'étaient pas synchronisées, que mes mouvements n'étaient pas fluides.

Alors j'ai fait l'acquisition d'un vélo bas de gamme mais je l'ai équipé d'un pédalier PowerCanks dont les manivelles sont toutes deux motrices mais indépendantes.

Si vous appuyez sur l'une, l'autre ne remonte pas, ne bouge pas, vous devez la relever par un mouvement volontaire de la jambe. Au fur et à mesure, ce mouvement devient un réflexe et vous augmentez sensiblement, à mon humble avis, votre efficacité sur le vélo. À tout le moins, vous évitez que la jambe arrière fasse contrepoids et absorbe une part de l'énergie du coup de pédale descendant.



Avec les PowerCanks, pédalez comme vous voulez (au début), puis comme vous pouvez...

Cette chose est épouvantable au début, c'est le double unijambiste permanent. Il m'a fallu longtemps pour arriver à tenir plus de deux heures d'affilée, l'exercice sollicite terriblement les muscles fléchisseurs de hanche, habituellement au repos pour le cycliste, et provoque un mal de cuisse très spécial, précisément localisé, que j'ai appris à reconnaître.

On peut aussi s'amuser à pédaler avec les deux pieds au même niveau, ou avec un écart de 90°, ou alternativement un tour à gauche et un tour à droite, etc. Cela augmente la coordination neuromusculaire.

Je n'ai plus trop de problèmes maintenant, mais je me souviens avec effroi d'un BCCB terminé avec cette machine voici quelques années et aussi d'une RAF en

solo... Au contraire, quand je sors d'une période d'entraînement PowerCrank, je sens que les jambes tournent indépendamment l'une de l'autre mais bien synchrones, « toutes seules », et par exemple, lorsque je décide consciemment sur un vélo classique d'arrêter de pédaler à l'abord d'un virage, pour éviter de toucher le sol du côté intérieur avec la manivelle, je sens toujours l'autre jambe continuer son mouvement malgré moi et pousser l'autre que je voulais arrêter.

Je ne m'en suis évidemment pas tenu là dans l'apprentissage du pédalage : avec le PowerCrank, on peut encore décider de faire roue libre de temps en temps, ce dont il ne faut pas abuser n'est-ce pas...

Je me suis ainsi mis au pignon fixe que je pratique régulièrement au moins dans l'intersaison, ce qui force à pédaler continuellement, toujours, toujours, pas un seul temps d'arrêt...

Pour moi c'est un complément idéal aux manivelles indépendantes et je dois dire que les meilleures sensations que j'aie pu éprouver sur un vélo l'ont été sur mon pignon fixe, oui, mais lorsqu'un bon degré de forme m'autorisait à pédaler « PowerCrank », c'est-à-dire avec l'aisance du mouvement réflexe. À ces moments-là, j'avais l'impression de faire véritablement corps avec la machine, que le vélo et moi n'étions plus qu'un, je ne sais lequel des deux était le prolongement de l'autre.

Ainsi sensibilisé à la fluidité du geste, j'ai équipé mon vélo d'un pédalier ovale Rotor, destiné à faciliter le passage des points morts, et de pédales Vista Magic X, surbaissées, dépourvues d'axe et à point d'appui décentré : elles permettent d'appliquer la force exactement à l'endroit optimal, sans ces minirévolutions parasites qu'imposent la hauteur d'un axe, elles allongent un peu le bras de levier dans la phase descendante (et donc le couple) et le diminuent dans la phase de remontée (facilitant le mouvement).

Mieux que le long discours ci-dessus, la photo d'une Vista



Sur le vélo, cela donne ceci :



Et bien sûr, j'ai choisi un format de roue 650, plus léger, plus rigide, à meilleur effet gyroscopique, avec moins d'inertie. Et je roule en boyaux, pour le rendement, le confort, la souplesse, l'onctuosité, et le poids.

Restait le plus dur : réduire durablement le poids et augmenter le niveau physique. Diététique, alimentation et entraînement.

Mon meilleur poids a été de 60 kg : 60,0 kg ; cela représente donc 30 kg de perdus depuis mes débuts, et encore, j'ai la faiblesse de croire que certains muscles ont prospéré, et qu'en termes de masse grasse, la perte (le gain ?) est supérieure.

On ne peut parvenir à cela, je crois, sans cumuler une grande rigueur dans l'alimentation et une dépense physique élevée.

J'ai consulté deux diététiciennes spécialistes de la nutrition du sportif (selon leurs cartes de visite), mais mes meilleurs résultats remontent à l'adoption de la chrononutrition du Dr Delabos depuis un peu plus d'un an ; ce n'est pas un régime, mais un mode d'alimentation qui tient compte du moment de la journée : on peut manger à peu près de tout mais pas n'importe quand.

Le régime est assez gras et protéiné.

Le matin : des protéines, du gras animal et des sucres lents ; le petit-déjeuner type est constitué de pain complet et de fromages, précédé d'une lampée d'huile végétale, mais pas de lait contenant des sucres. Il paraît qu'à ce moment de la journée le corps sécrète des enzymes actifs dans les mécanismes de réparation cellulaire et qui utilisent les graisses, aussitôt absorbées, aussitôt dégradées, tandis que plus tard, le soir surtout, elles seraient stockées.

Le midi : des protéines animales à chaîne longue (viande rouge) et des féculents (pâtes, lentilles, pomme de terre).

En milieu d'après-midi : des sucres rapides (fruits) et un apport de protéines, un peu de graisse végétale (noix, noisettes, amandes).

Le soir : des protéines animales à chaîne courte (poisson ou viande blanche) et des légumes.

Au début, l'idée de prendre des fromages au petit-déjeuner me paraissait inconcevable et maintenant, je ne peux plus m'en passer.

Depuis longtemps, je plafonnais à 64 kg, la chrononutrition m'a permis d'atteindre 60 kgs et de perdre une bonne partie de mes bourrelets ; j'en ai encore bien à perdre et je scrute souvent la balance-impédancemètre qui m'indique un taux de masse grasse calculé (ou présumé) qui ne me satisfait pas pleinement.

Je vais redoubler d'efforts et viser encore plus haut (ou plus bas).

Quant à l'entraînement physique, il couvre des disciplines variées et se sophistique avec le temps.

Je profite de la natation pour renforcer mes muscles respiratoires en soufflant violemment dans l'eau ou en nageant en apnée.

Il paraît que le volume maximal d'air inspiré ou expiré n'est pas un facteur limitant de la performance, mais que les muscles de la cage thoracique se fatiguent vite et consomment beaucoup d'énergie. Or, à l'effort intense, la cadence respiratoire s'accélère sensiblement et il faut pouvoir assurer.

L'épuisement et l'arrêt de l'effort seraient en partie causés par les insuffisances de ces muscles.

Je cours pour progresser sur le plan cardio-respiratoire, la FC montant bien plus qu'en vélo.

Je pratique assidûment la musculation : presse oblique, presse verticale, presse horizontale et banc à ischios, en force-endurance, en force maximale et en explosivité ; au moins 2 séances par semaine en hiver. Et je travaille le gainage : lombaires et abdominaux ; il s'agit d'éviter la dissipation des forces de pédalage, le corps doit rester rigide, éviter les mouvements parasites et aider à la transmission.

Combien de fois, le vendredi en fin de journée, après une semaine souvent éreintante et stressante, ne suis-je pas allé à la salle avec des pieds de plomb pour heureusement en ressortir transformé et bien plus en forme qu'en entrant.

EG me fait faire du home-trainer ; cela n'a pas été simple tant je trouvais cet engin rébarbatif. Maintenant, à force, je suis capable de finir des entraînements qui m'auraient paru inenvisageables voici peu (à vrai dire, à chaque nouvel exo, je commence en me disant que je n'arriverai jamais au bout, parce que je suis douillet, et finalement non, j'arrive à tenir).

Cela va de l'intervalle-training classique (assez modéré d'après ce que je vois, je suis en train de devenir une vieille chose fragile sans doute...) jusqu'aux sprints de recherche de cadence maximale (je suis allé jusqu'à 238 rotations par minute pendant 10 secondes mais maintenant je stagne et même régresse un peu), en passant par la vélocité prolongée (40 minutes sans jamais descendre à une cadence inférieure à 100) ou la force (2 fois 3 minutes à la résistance maximale et 70 rpm entrecoupées d'une série de 30 à la presse oblique, charge lourde, 6 minutes de récupération, à répéter 4 fois...).

Et sur le vélo, encore des exercices : les sprints longs (30 secondes), courts (10 secondes), lancés avec braquet moyen ou départ arrêté avec gros développement ; les séances au seuil ; la force avec des aller-retour en bosse sur le plus gros braquet possible, le fartlek, les alternances de cadences, les plages de FC, le fractionné (IT ou même HIIT, inspiré par les recherches de Martin Gibala), le Gimenez... l'arsenal de la torture est illimité.

Tout cela pour rien, pour l'amour du sport, pour progresser en simple amateur, par rapport à soi, tout au bas de l'échelle, même pas d'envie compétitive, alors que j'en connais qui sont prêts à tout pour gagner le critérium « tous coureurs » de B ou encore de S, mondialement inconnus...

N'ai-je pas été trop long, lassant, pourrais-je encore me permettre quelques lignes sans abuser ?

Un matériel étudié, une alimentation spéciale, un entraînement assidu : ce n'est pas encore assez pour moi, je suis toujours à l'affût du petit truc en plus.

Je vais vous en livrer quelques-uns :

- le matin d'une longue épreuve, effectuer à jeun 15 minutes d'entraînement à allure modérée ; cela active la filière d'oxydation des graisses et permet d'économiser le si précieux glycogène qui si vite s'épuise,

- ajouter de la glycérine dans son bidon, de 3 à 5 pourcents : la glycérine retient l'eau dans le milieu cellulaire et retarde ou empêche la déshydratation (les physiologistes parlent d'un gain en endurance de 1 pourcent, c'est modeste mais ce n'est pas rien : 2 kms d'avance à la fin de Mons-Chimay-Mons...),

- l'alimentation moderne amène souvent une acidification de l'organisme, l'exercice physique n'arrange rien au contraire, d'où l'intérêt de veiller à alcaliniser la ration, choisir des nutriments basiques ou même prendre, comme je le fais, par exemple, des citrates combinés (de potassium, magnésium, etc.) qui se présentent sous forme de poudre à diluer dans un liquide, à l'effort l'acidité sera mieux tamponnée,

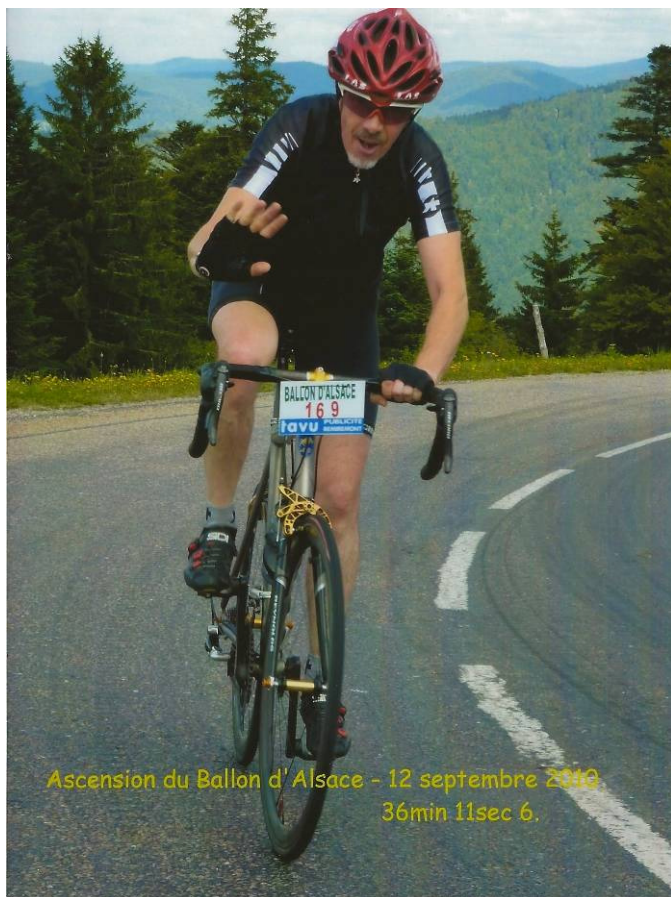
- on dit aussi beaucoup de bien du jus de betteraves rouges, j'en consomme régulièrement et je n'avais pas attendu l'article du magazine Le Cycle l'an dernier pour commencer, c'est alcalinisant et, paraît-il, augmente l'endurance en « boostant » le travail des mitochondries, les « chaudières » de nos cellules.



La grenade, c'est de la bombe... d'accord, mais la betterave rouge, c'est de la dynamite, mieux, de la nitroglycérine (ses nitrates se transforment en acide nitrique réduisant les besoins en oxygène, plus besoin d'une VO2 max hors norme....).

L'an prochain, je travaillerai l'aérodynamisme (je viens de monter des prolongateurs et j'envisage d'acquérir un cintre complet de triathlon) et surtout le mental car je suis extrêmement douillet et pour mieux calibrer l'entraînement, j'essayerai de me faire suivre médicalement, passer des tests, ce dont j'ai toujours eu horreur. Je suis du genre « autruche », je préfère ne pas savoir et par exemple, il m'a fallu longtemps avant d'adopter le cardio, bloqué à l'idée de lire les variations de FC.

Car en réalité, tout cela, tous ces efforts, ne trouvent-ils pas leur « racine » dans la prescience ou la conscience, confuse et refoulée ou aiguë et douloureuse, de ma propre petitesse, de la faiblesse de mon corps, d'un manque de confiance en mes capacités ?



Toute l'inconséquence de l'auteur est résumée dans cette photo prise lors de l'ascension du Ballon d'Alsace en contre-la-montre : il prétend vouloir améliorer sa performance, gagner quelques fractions de secondes par tous les moyens possibles, et voilà, qu'au premier photographe venu, au lieu de se concentrer sur l'effort, il dilapide des centaines de millièmes de seconde... Pitoyable !

Voilà, j'arrête ici en espérant vous avoir fait découvrir l'un ou l'autre champ de recherche ou de réflexion susceptible d'améliorer votre pratique et augmenter votre plaisir sur le vélo.

Bonne route à tous.

Philippe De Wispelaere

Etre membre du club, c'est aussi...(4/4)

Etre membre des Audax, c'est finalement ... vivre une vie qui ne manque pas de sel.

