



Nos conseils pour une reprise réussie

Continuer à faire du vélo pour bouger, rester en forme et profiter de la nature !

Vous êtes un cyclotouriste occasionnel ou débutant, après une longue période de confinement et de nombreuses séances sur Home-Trainer il est important de prendre quelques précautions avant de reprendre ou de commencer une pratique régulière du vélo.

Vous avez découvert le vélo avec le confinement et vous avez toutes les bonnes raisons de continuer, tant les bienfaits sont nombreux pour votre corps et pour lutter contre le stress !

- Il permet de lutter contre les méfaits de la sédentarité
- Il limite les effets du vieillissement en préservant la qualité musculaire et renforce la densité osseuse,
- Associé à bon équilibre alimentaire il permet de lutter contre le surpoids,
- Il aide à réguler de nombreuses maladies chroniques

Découvrir la pratique en extérieur

Se lancer sur les routes et les chemins ne se fait pas sans un peu de préparation. Pour que la sortie soit agréable et sans mauvaises surprises il y a quelques règles à respecter et des gestes à adopter :

- **Débuter en douceur** : Il faut se fixer un objectif raisonnable, rouler régulièrement et augmenter régulièrement le temps ou la distance.
- **Préparer votre sortie** : Il faut choisir un parcours adapté à vos capacités, prévoir la durée de votre sortie en y incluant les pauses et surtout prévenir votre entourage de votre itinéraire. Vous pouvez vous rendre sur veloenfrance.fr pour trouver un itinéraire adapté à votre niveau de pratique, pour découvrir les curiosités touristiques, trouver les bonnes adresses et profitez de conseils techniques.
- **Penser à bien vous équiper** : Il est important de porter des vêtements clairs de préférence, adaptés au vélo, et choisi selon à la météo ! ne pas oublier de prendre de l'eau et une petite collation de type barre énergétique pour éviter le coup de pompe.
- **Le contrôle du vélo** : Il est indispensable, surtout après 8 semaines de home-trainer ; le vélo réagit différemment et des points de serrage peuvent avoir été impactés. Il est également conseillé de vérifier l'état du pneu arrière. Le contrôle doit porter sur le gonflage des pneus, le fonctionnement des freins, les serrages de la selle, du guidon, des roues et le bon fonctionnement des vitesses. En cas de vélo à assistance électrique, il est nécessaire de contrôler le niveau de la batterie. Ne pas oublier de prendre un nécessaire de réparation pour la crevaison et un multi-outil.
- **La position sur le vélo** : De bons réglages vont vous permettront de gagner du confort et de l'efficacité. Pour déterminer la bonne hauteur de selle, vous devez vous asseoir sur celle-ci, positionner votre talon sur pédale, votre jambe doit être tendue. La bonne hauteur du guidon est celle qui sera adaptée à votre type de pratique

(déplacement, loisirs, sportive) pour la rendre agréable, efficace et sans tension pour le dos, les épaules et les bras. La hauteur du guidon doit vous permettre de garder de la souplesse dans le « pilotage » de votre vélo.

- **A quel rythme** : Pour avoir un impact sur votre santé :
 - o Faire deux à trois sorties de 1h à 2h par semaine en endurance fondamentale et c'est-à-dire avec une aisance respiratoire (50 à 60% de la FC max)
 - o Faire deux séances de renforcement musculaire

 - o Allonger les séances au fil des semaines et ajouté une séance de « côtes »
Vous découvrirez d'autres parcours et d'autres plaisirs de faire du vélo.

- **Je roule en sécurité** : Je partage les espaces avec les autres usagers de la route et de la nature avec courtoisie. Je respecte le code de la route et toutes les règles qui s'appliquent à l'utilisation des chemins et espaces publics. J'adopte les bons comportements pour respecter l'environnement

Vous êtes prêt pour une pratique grandeur nature ! Une pratique régulière et raisonnée, associée à une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et une continuité du programme de renforcement musculaire de « vélo maison » sont les meilleurs atouts pour votre santé !

N'oubliez pas de prendre connaissance des conditions de reprise de l'activité de la randonnée à vélo et d'appliquer les recommandations pour vous protéger, protéger les autres et éviter la circulation du virus.





Nos conseils pour une reprise réussie

Reprendre une activité régulière et sportive du vélo !

Pendant deux mois, avec « vélomaison » vous avez pédaler sur home-trainer et suivi le programme de renforcement musculaire. Cela vous a permis de garder un certain niveau de forme physique, mais pas de développer les qualités physiques nécessaires pour permettre de se dans de longues randonnées tout l'été !

Roulez en sécurité c'est...

- **Contrôler son vélo** : Avant toute reprise en extérieur il est important d'avoir un contrôle de certains éléments du vélo qui pourrait avoir une incidence sur votre sécurité. L'entraînement sur home-trainer ne permet pas à votre vélo d'avoir une certaine souplesse contrairement à la pratique en conditions réelles. Cela peut causer des dommages pas toujours visibles au niveau des points de fixation.

Il est donc important de vérifier :

- Les différents serrages : potence, guidon, tige et chariot de selle, pédalier et pédales, manivelles, poignées de freins et freins, porte bidon et roues
 - L'état de vos pneumatiques et plus particulièrement votre pneu arrière, le rouleau du home-trainer augmente l'usure de celui-ci.
 - Le fonctionnement des dérailleurs avant et arrière
 - Vérifier l'usure de vos cales de chaussures en cas de pédales automatiques
- **S'assurer de son état de santé** : En cas de doute sur votre état de forme ou de santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin, avant de reprendre toute activité sportive en extérieur.
- **Se réapproprier les bons comportements** : La réussite d'une sortie à vélo repose parfois sur des détails, qui négligés peuvent vite transformer votre entraînement en catastrophe.
 - Préparer sa sortie, cela veut dire, choisir un parcours adapté à vos capacités, prévoir la durée de votre sortie en y incluant les pauses et surtout prévenir votre entourage de votre itinéraire. Vous pouvez vous rendre sur veloenfrance.fr pour trouver un itinéraire adapté à votre pratique, découvrir les curiosités touristiques, les bonnes adresses et des conseils pratiques.
 - Choisir des vêtements adaptés à la pratique du vélo de préférence de couleurs clair, mais aussi adaptés à la météo.
 - Ne pas oublier de prendre de l'eau ou une boisson énergétique pour éviter de se déshydrater surtout lors des premières chaleurs. Une petite collation de type barre de haute valeur nutritionnelle ne doit pas être oublier, pour éviter le coup de pompe.
- **Je roule en sécurité** : Je partage les espaces avec les autres usagers de la route et de la nature avec courtoisie. Je respecte le code de la route et toutes les règles qui s'appliquent à l'utilisation des chemins et espaces publics. J'adopte les bons comportements pour respecter l'environnement

Je reste vigilant après deux mois de home-trainer

La pratique sur home-trainer apporte des sensations techniques et physiques différentes à celles de la pratique en conditions réelle. Il faudra dans les premières sorties faire preuves de vigilance technique et physique, aussi bien sur la route qu'en VTT.

- **Je reste en contact avec mon corps** : Les repères mentaux que vous avez développés sur des parcours que vous empruntez régulièrement risquent en ce début de reprise d'être perturbés. Certains passages vous sembleront physiquement plus difficiles, cela est normal, il ne faut pas se démoraliser, le temps et le respect de la progression vous permettront de retrouver vos meilleures sensations très rapidement.
- **Je retrouve mes repères techniques** : Le home-trainer n'offre pas de mobilité au vélo, il ne fait pas appel à votre agilité. Vous allez devoir faire preuve de prudence à l'approche de passages « techniques », un temps d'adaptation sera nécessaire pour retrouver tous vos repères dans la conduite de votre vélo (freinage, descente, virage...)

Prendre le temps de progresser

Vous ne rattraperez pas les deux mois de confinement même si vous avez fait régulièrement du home-trainer. Vous allez devoir accepter un entraînement lent et progressif pour le respect de votre corps. L'entraînement doit respecter certains principes qui vous permettront de progresser et d'éviter le surentraînement. Ce travail raisonné vous permettra au fil des semaines d'enchaîner et de répéter des efforts, pour atteindre vos objectifs cyclotouristiques.

- Je développe mon endurance de base pour durer, par des séances longues et peu intense
 - Je développe ma puissance pour augmenter ma capacité à rouler à une « bonne allure » par un entraînement par intervalles
 - Je développe ma force par un entraînement en « côte »
 - Je n'oublie pas les séances de récupération active, elles font partie du processus de progression
 - Je continue les séances de renforcement musculaire pour garder de la tonicité sur le haut du corps
 - Je mange équilibré et je veille à la qualité de mon sommeil
- **Programmation type pour deux semaines :**

La programmation de votre semaine repose sur la bonne combinaison entre les séances de travail, les séances de récupération et les jours de repos. Vous devez écouter votre corps et vos sensations, en cas de fatigue ou de manque de motivation, il ne faut pas hésiter à supprimer une séance. De la même façon vous pouvez ajouter une séance si vous le souhaitez. L'objectif est de se faire plaisir !

Semaine 1 – Remarques pour le VTT

Lundi : Sortie 1h30 en récupération active- circuit avec peu de dénivelé –**Peu Technique**
Mardi : Repos
Mercredi : Sortie de 2H30 en endurance de base – circuit avec peu de dénivelé - **Technique**
Jeudi : Renforcement musculaire
Vendredi : Sortie de 3h en endurance de base – **Peu technique**

Samedi : Repos

Dimanche : Sortie de 3h en travail de la puissance – circuit avec du dénivelé -Technique

Semaine 2

Lundi : Sortie de 1h30 récupération active – peu de dénivelé – Technique et ludique

Mardi : Repos

Mercredi : Sortie de 3h en endurance de base – peu de dénivelé –peu technique

Jeudi : renforcement musculaire

Vendredi : Sortie 1h30 travail de la puissance par intervalles courts 4 à 6 accélérations de 7 à 10 secondes pédalage souple. Récupération 5 mn entre chaque effort (retour FC zone de confort) - Exercices sur parties techniques

Samedi : Repos

Dimanche : Sortie de 3 à 4h en endurance – circuit avec du dénivelé – peu technique

Vous êtes prêt pour une pratique grandeur nature ! Une pratique régulière et raisonnée, associée à une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et une continuité du programme de renforcement musculaire de « vélomaison » sont les meilleurs atouts pour votre santé !

N'oubliez pas de prendre connaissance des conditions de reprise de l'activité de la randonnée à vélo et d'appliquer les recommandations pour vous protéger, protéger les autres et éviter la circulation du virus.

