



# CYCLOTOURISME INFOS



## Fédération française de cyclotourisme



### Cyclo'Édito

Le cyclotourisme, c'est bon pour la santé ! par Dominique Lamouller, Président de la Fédération française de cyclotourisme

### Cyclo'Plus

Pour allonger l'espérance de vie

### Cyclo'Réponses

Pour pratiquer sans risques

### Cyclo'Précision

Pour débiter

### Cyclo'Focus

Pour être en forme

### Cyclo'Brèves

Pour tous les âges

### Cyclo'Agenda

Pour nous rencontrer

Pour tout savoir en quelques clics sur la FFCT... [www.ffct.org](http://www.ffct.org)

Une mine d'informations sur la pratique du vélo/VTT et sur les clubs dans toute la France !

### Contact Presse :

Anne Lagüe  
E-mail : [a.lalague@ffct.org](mailto:a.lalague@ffct.org)  
Tél. : 01 56 20 88 73  
Fax : 01 56 20 88 95  
Mobile : 06 74 36 85 95

Retrouvez notre actualité presse dans l'espace média sur notre site Internet [www.ffct.org](http://www.ffct.org)

Avec plus de 18 millions de pratiquants en France, le vélo est la première activité physique et sportive, devant la natation, la marche, la pétanque,...

\* Source INSEE, enquête "Participation culturelle et sportive", mai 2003.

## Cyclo'Édito

par Dominique Lamouller, Président de la Fédération française de cyclotourisme

### Le cyclotourisme, c'est bon pour la santé !

Le triptyque de notre activité : "Tourisme, sport-santé, culture" résume parfaitement bien le contenu et les axes de notre passion : "le vélo". Nous avons volontairement choisi le terme "Sport santé" parce que c'est un des principaux bienfaits que nous apporte la pratique ludique et désintéressée du vélo. On dit de manière banale : *faire du vélo*. Si on applique cette formule en tenant compte de nos aspirations, de nos capacités physiques de base, sans pousser l'effort au delà des limites personnelles, alors le vélo peut devenir un art et être bénéfique à tout point de vue. Avec des efforts mesurés, il permet de développer à la fois le souffle et le rythme cardiaque. Ces deux points, comme pour tout autre sport, devraient suffire à convaincre chacun de pratiquer le cyclotourisme.

Mais le vélo est en plus un moyen de transport, de découverte, de pratique individuelle, professionnelle ou familiale. C'est aussi le moyen de vaincre la sédentarité, fléau de notre époque, de s'oxygéner et ainsi d'amplifier le rythme respiratoire. Le cyclotourisme est plus qu'un sport c'est une philosophie de pratique qui allie à la fois une dimension intellectuelle et culturelle. Il permet de préserver et d'améliorer, sans vraiment s'en rendre compte, le capital santé.

Souvent, c'est un moyen de rééducation choisi dans nombre de pathologies. Le vélo pratiqué avec mesure est un sport doux, qui n'entraîne pas de traumatisme important si on le fait simplement et selon ses propres convictions. Au contraire, en améliorant les fonctions vitales de l'individu, il permet l'amélioration des points faibles ou des points ayant justement subi des traumatismes divers.

C'est aussi une forme d'évasion, qui nous rapproche de la nature. Lorsque nous pédalons, l'esprit vagabonde au gré de sa fantaisie. Ce remède anti-stress vaut bien toute autre forme de médicament contre la vie rapide et trépidante que nous menons quotidiennement.

Le vélo, trop souvent limité à ses fonctions utilitaire ou compétitive, offre une autre voie bien plus bénéfique et valorisante dans sa dimension "Grandeur nature". Il apporte à celui qui choisit cette pratique bien des satisfactions et de multiples sensations à condition d'en user avec modération. C'est ce que le cyclotourisme permet de faire.

B  
O  
N  
a  
s  
a  
v  
o  
i  
r

### La pratique quotidienne du vélo :

- réduit de 50% les risques d'infarctus, de cancer du colon, de diabète de type 2, d'obésité, et de 30% le risque d'hypertension artérielle,
- fait baisser le mauvais cholestérol, le risque de lombalgie, atténue les effets de l'arthrose et de l'ostéoporose, solidifie et renforce le squelette,
- favorise le bien-être psychologique, atténue le stress, l'anxiété, la dépression et le sentiment d'isolement.

## Cyclo'Plus

### Pour allonger l'espérance de vie

**Les sujets victimes d'un infarctus du myocarde**, ceux qui ont bénéficié d'une dilatation des artères coronaires, d'un pontage, voire d'une greffe cardiaque, seront rééduqués sur bicyclette ergométrique en milieu hospitalier spécialisé. Après cette première phase, ils trouveront dans le cyclotourisme, un excellent moyen de réadaptation et de ré-entraînement à l'effort. Pour **les diabétiques** le vélo permettra de réduire leur dose quotidienne d'insuline et de mieux équilibrer leur diabète. **Les hypertendus** verront leur tension s'abaisser au fur et à mesure d'une pratique mesurée et progressive. **Les personnes**

**obèses** et en surpoids augmenteront leur dépense énergétique, facilitant ainsi la perte de poids. **Les non-voyants** peuvent bénéficier de cette pratique grâce au tandem et à leur pilote, ce qui leur permettra d'avoir une activité extérieure.



# CYCLOTOURISME

## CycloRéponses

### Pour pratiquer sans risques

Les problèmes cardiaques représentent 90% des contre-indications. Mais celles-ci sont rares concernant cette activité de loisir et de promenade, tout au moins en terrain plat. Lorsqu'il s'agit de grimper des cols, outre une gamme de braquets adaptée, un minimum de condition physique s'avère nécessaire.

C'est le rythme qui est néfaste pour un sujet peu entraîné et dont le cœur est en mauvais état. Il faudra d'abord maîtriser la distance, que l'on augmentera progressivement au fil du temps, avant d'intensifier la vitesse. Les médecins pourront inciter à moduler la pratique, ou à diminuer son intensité. D'ailleurs, une visite médicale s'impose avant de commencer à pédaler de manière un tant soit peu régulière, et sur terrains accidentés.

### En cas de problèmes cardiaques

Le vélo est excellent pour le cœur. Pour preuve il est souvent recommandé pour rééduquer d'anciens cardiaques ! L'entraînement régulier permet de muscler le cœur afin qu'il batte plus lentement, mais aussi plus puissamment. Il transporte ainsi plus d'oxygène vers les muscles. Le cœur apprend à moins se fatiguer. Il se contracte mieux, devient moins sensible aux excitations du stress. Le résultat est facile à démontrer : si un effort provoque une élévation de la fréquence cardiaque à 145 pulsations/minute sans entraînement, après deux-trois mois d'entraînement, cette élévation ne sera plus que de 120 pulsations/minute, cette différence, qui peut sembler peu importante, est essentielle pour préserver les fonctions cardiaques. De plus, divers facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires sont améliorés : le "mauvais cholestérol" baisse tandis que le "bon cholestérol" s'élève ; la gestion des sucres par l'organisme est meilleure ; la tension artérielle se normalise,...



C'est le rythme qui est néfaste pour un sujet peu entraîné et dont le cœur est en mauvais état.

### En cas de diabète

Les diabétiques insulino-dépendants doivent se limiter aux sports d'endurance : marche, natation, ski de fond et bien sûr, cyclotourisme. Quelques précautions seront à prendre : présence dans l'entourage immédiat d'une personne pouvant intervenir en cas de malaise hypoglycémique ; respect d'une progression dans l'activité ; pratique régulière comportant une hydratation suffisante ; diététique adaptée proposant des apports glucidiques suffisants, pendant et après l'effort, essentiellement des glucides lents ; adaptation la plus fine possible des doses quotidiennes d'insuline.

### En cas de lombalgie

Le mal de dos constitue l'un des maux du siècle. Il est vrai que les cyclotouristes n'échappent pas à la règle.

La lombalgie, douleur au niveau des lombaires sans irradiation dans les jambes, peut être évitée si l'on fait le "dos rond", c'est-à-dire si on respecte les bases essentielles d'une bonne position à vélo, à savoir :

- la position des pieds sur les pédales pour respecter le point d'appui,
- la position des mains sur le guidon pour le confort,
- le réglage de la hauteur de la selle pour une position correcte du buste et un angle d'inclinaison à 45°.

Cette position légèrement en avant implique une bonne attitude du corps et un bon placement de la colonne vertébrale.

À éviter : les positions tout à fait droites qui peuvent entraîner un tassement des vertèbres.

Un bon réglage des trois points d'appui apporte donc confort de pratique et rendement musculaire.

## CycloPrécision

### Pour débiter

Il convient de ne pas être trop gourmand tant en distances qu'en difficultés. L'erreur consisterait, par exemple, à vouloir accomplir une première sortie de cent kilomètres sans préparation. Non seulement il serait très difficile de la finir et à cela, viendraient s'ajouter d'inévitables douleurs musculaires, crampes ou autres courbatures d'effort. Au contraire, il faut se fixer un objectif plus modeste. Deux heures de selle sur un terrain relativement plat pour débiter suffisent amplement.



Le cyclotourisme constitue un sport-plaisir, d'où est exclue toute notion de compétition. Il est donc praticable par la grande majorité de la population.

Ne pas oublier...

### Pour toute randonnée :

- vérifiez le bon état du vélo : freins, pneumatiques, roues, transmission, avant de prendre la route,
- n'oubliez pas le nécessaire de réparation et une pompe,
- choisissez des petites routes à l'écart des grands axes pour réaliser vos parcours,
- emmenez toujours un ravitaillement d'appoint pour éviter la fringale (eau sucrée, barres énergétiques),
- réglez correctement votre position (hauteur de selle et de guidon),
- pédalez en souplesse,
- adoptez une allure régulière et modérée,
- allongez progressivement les parcours au fur et à mesure de vos sorties,
- portez un casque adapté.

## Cyclo'Focus

### Pour être en forme

L'idéal serait de réaliser deux à trois séances d'une heure trente à deux heures par semaine.

#### Bien dans son corps

Le cyclotourisme est une activité physique et sportive d'endurance. Praticué longtemps (1 à 2 heures) et à intensité modérée, c'est-à-dire à un rythme lent, le corps humain puise son énergie dans les graisses. La pratique du vélo va modifier le corps, transformant la masse grasse en muscles. Faire du vélo, évite donc de prendre du poids.

#### Les bienfaits d'une pratique régulière :

- une respiration plus efficace, mieux maîtrisée,
- des fonctions neurologiques (équilibre, adresse, vigilance) préservées et maintenues plus longtemps à leur maximum,
- des muscles plus souples, plus puissants,
- des articulations des membres inférieurs (hanche, genou, cheville) renforcées. Celles-ci, ainsi que la colonne vertébrale ne subissent pas tous les micro-traumatismes observés dans les sports debout. Le cyclotourisme entretient la mobilité et la souplesse articulaire.
- un sommeil sain et réparateur. Une bonne randonnée laisse une sensation de fatigue physique agréable en éliminant les conséquences du surmenage et du stress. Le cyclotourisme va favoriser l'endormissement, allonger le temps de sommeil, et diminuer le nombre de réveils nocturnes, à condition d'être pratiqué le matin ou l'après-midi.

#### Bien dans sa tête

Le vélo amplifie l'oxygénation du corps dans son ensemble. Il augmente la sécrétion d'endorphines, hormones bien spécifiques et particulièrement bénéfiques, sorte d'euphorisants naturels à qui l'on doit l'état de bien-être qui suit chaque sortie. On peut affirmer que le sport remplit, par leur intermédiaire, la fonction d'anxiolytique et d'anti-dépresseur.

L'exercice physique constitue une très bonne prévention contre la dépression nerveuse. Il augmente la confiance et l'estime de soi, diminue le stress et l'anxiété.

La pratique du cyclotourisme évite de sombrer dans une inactivité physique en tous points préjudiciable, notamment pour les retraités. Praticué au sein d'un club, le vélo possède une dimension relationnelle qui permet de rencontrer d'autres adeptes, et d'éviter ainsi le repli sur soi-même.

#### Bien s'alimenter

Une pratique assidue et bien conduite conditionne étroitement votre efficacité. Cependant, vous serez forcément limité si vous n'adoptez pas une diététique adaptée aux efforts que vous devez fournir et à la vie que vous menez quotidiennement, en dehors du sport. La règle de base est d'adopter une bonne hygiène de vie et une alimentation riche en fruits et en légumes.

Il convient de respecter l'adage suivant : "il faut manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif". Ce qui signifie en pratique,

qu'il faut toujours apporter en randonnée de l'alimentation d'appoint (fruits secs, barres céréalières, du chocolat,...) à consommer toutes les heures, ainsi qu'un bidon pour s'hydrater régulièrement tous les quarts d'heure.

**Avant le départ**, privilégiez les glucides lents (pâtes, riz, pommes de terre, semoule ...).

**Pendant l'effort**, le choix des aliments solides dépendra de la distance à accomplir et de votre rythme : mangez les produits les plus longs à digérer en début de circuit, et les plus rapidement assimilables à la fin. Pensez à boire très régulièrement.

Les sorties montagnardes entraînent des besoins particuliers car la dépense énergétique est très importante donc les apports doivent être calculés en conséquence. La déshydratation est plus importante qu'en plaine. Il faudra donc emporter un minimum de nourriture, solide et liquide. Concrètement on recommandera un régime hyper glucidique la veille et l'avant-veille du jour J, à base de glucides lents.

#### Bien récupérer

Vous venez de terminer votre longue randonnée. Pour bien récupérer, vous devez, aussitôt après l'arrivée, prendre impérativement un certain nombre de dispositions.

Votre premier geste sera de consommer en abondance une boisson fortement minéralisée pour compenser les pertes en eau et en sels minéraux (sodium, potassium, magnésium...).

Les physiologistes et les nutritionnistes s'accordent à penser que c'est juste après l'effort, plus précisément pendant les six heures qui suivent, que les muscles sont les plus avides de sucres et sont donc le plus en mesure de reconstituer le capital glucidique dépensé.

Concrètement, dès l'arrivée, il convient d'absorber rapidement un bidon de boisson glucosée identique à celle utilisée lors de la randonnée. Puis dans les heures qui suivent, les apports nutritionnels privilégieront les glucides à assimilation lente : gâteaux secs, biscuits, cakes, pain d'épice, gâteaux de riz, semoule, céréales avec du lait, yaourts, fruits secs (figues, abricots, raisins, bananes, pruneaux).

Après avoir reconstitué les stocks énergétiques et hydriques, il convient de procéder à quelques soins pour optimiser sa récupération. Enfilez des vêtements chauds rapidement afin de ne pas refroidir brutalement l'organisme surchauffé par l'intensité de l'effort musculaire qu'il vient d'accomplir. Prenez une douche chaude. Etirez-vous, cela favorise la circulation sanguine, optimise la récupération et régularise les tensions psychiques et nerveuses.



Il convient de respecter l'adage suivant : "il faut manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif".



# CYCLOTOURISME INFOS

## Cyclo'Brèves

### Pour tous les âges

Les adultes ne sont pas les seuls concernés, loin de là : la pratique régulière du vélo-plaisir favorise le développement harmonieux de l'enfant et de l'adolescent et ce, tant au plan physique que psychologique.

Quant aux seniors actifs, ils sont plus longtemps autonomes. Et le cyclotourisme est recommandé pour allonger son espérance de vie. Le sédentaire vieillit plus vite que le sportif. La pratique du vélo constitue une merveilleuse arme anti-vieillesse. Il permet d'entretenir la mécanique cardio-vasculaire et la cinétique respiratoire. Il induit des sollicitations mécaniques du squelette qui vont favoriser la fixation du calcium et diminuer les risques de fracture. Il entretient la souplesse articulaire des membres inférieurs. Il préserve le volume et la force des muscles, non seulement des jambes, mais aussi du tronc et des membres supérieurs. Il sauvegarde les réflexes et le tonus général. Il permet de conserver une certaine jeunesse d'esprit, en particulier au sein d'un club, en fournissant des projets et des relations à cultiver. Il évite l'isolement et favorise la communication.

### Visite médicale

La FFCT incite ses adhérents à se soumettre régulièrement à un examen médical en envoyant à ses 3200 clubs la fiche *d'examen médical du cyclotouriste*.

La visite, chez son médecin traitant ou dans un centre médico-sportif, a pour but de détecter les anomalies organiques grossières qui pourraient contre indiquer de manière formelle la pratique du cyclotourisme. Cette visite de contrôle vous délivrera le feu vert pour pédaler, et vous aidera à mieux cerner vos limites.

### Évitez les désagréments des beaux jours

Le soleil, la chaleur, les orages ou les insectes sont autant de facteurs qui pourraient gâcher vos randonnées à vélo.

Attention aux insolation et aux coups de chaleur qui surviennent pendant un effort excessif, par forte chaleur avec une hydratation insuffisante et lorsque la tête est exposée nue et de manière prolongée aux radiations solaires. La première chose à faire est d'arrêter l'effort et boire en abondance.

Pour prévenir les coups de soleil, exposez progressivement votre peau et appliquez des crèmes protectrices sur les zones exposées. N'oubliez pas le dessus des oreilles, la nuque et le bout du nez !

En cas d'orage, réfugiez-vous à l'intérieur de bâtiments bas, ou protégés par un para-tonnerre, dans une voiture ou au beau milieu d'une forêt. Au pire, couchez-vous sur le dos, à même le sol et éloignez de vous tout objet métallique.

Les insectes les plus gênants sont les guêpes, les abeilles, les frelons, les taons et les moustiques. En cas de piqûre, neutralisez le venin le plus rapidement possible, désinfectez la peau, appliquez de la glace puis une pommade adaptée.



## Cyclo'Agenda

Pour rencontrer la fédé...

- au Salon des randonnées, du 31 mars au 2 avril 2006,
- au Salon des seniors, du 30 mars au 1<sup>er</sup> avril 2006,
- au Salon du Roc (Roc d'Azur) à Fréjus du 6 au 9 octobre 2006,
- au siège de la Fédération, au 12 rue Louis Bertrand, 94207 Ivry sur seine.

## RETROUVEZ TOUS LES MOIS NOTRE RUBRIQUE



dans le magazine mensuel de la  
Fédération française de cyclotourisme



Cyclotourisme est la revue officielle de la FFCT  
qui regroupe plus de 3200 clubs et 120 000 cyclotouristes en France