



## Guide du coureur

Ce guide contient des informations spécialement assemblées pour les athlètes. Comme par exemple, les échauffements, la nutrition, le pédalage, rouler en peloton et plus. Bonne lecture.

### Échauffement

Voici quelques conseils pratiques pour l'échauffement :

- L'échauffement n'est pas une balade pour parler avec ses camarades. Il se doit d'être fait avec sérieux et de façon individuelle. Il doit se faire de façon progressive et continue si l'on veut en retirer le plus de bénéfices possibles.
- L'échauffement à plusieurs objectifs :
  - Premièrement, il augmente la température du corps et du fait même réduit les risques de blessure, car les tissus du corps deviennent plus flexibles.
  - Deuxièmement, il prépare le corps à l'effort en augmentant le métabolisme énergétique. Le cœur s'accélère, le sang circule plus vite, les petits vaisseaux sanguins (capillaires) s'ouvrent pour permettre aux muscles de recevoir de l'oxygène et les muscles s'activent pour être capable de gérer cet oxygène. Tout cela permet au corps d'activer le système aérobique pour que le départ de la course soit le moins pénible possible.
- L'échauffement s'exécute en trois phases : mise en train, déblocage et retour au calme

### Sécurité à vélo

Veillez consulter ce document du Gouvernement du Québec relativement à la sécurité à vélo:

<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/guide-securite-velo.pdf>

### Commotions cérébrales

Veillez consulter ce document du Gouvernement du Québec relativement aux commotions cérébrales :

[https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Protocole\\_de\\_gestion\\_des\\_commotions\\_cerebrales\\_FR.pdf](https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Protocole_de_gestion_des_commotions_cerebrales_FR.pdf)

### Nutrition

Voici des informations sur l'alimentation et l'hydratation avant l'exercice.

L'alimentation avant l'activité physique permet de vous sentir bien physiquement, d'éviter d'être incommodé par la faim et par la digestion.

Afin d'assurer une bonne digestion, le repas ou la collation précédant l'activité doit être riche en glucides, faible en protéines et faible en matières grasses. Un apport adéquat en eau est également prioritaire. Le délai entre l'ingestion de nourriture et la pratique de l'activité est aussi un facteur à prendre en considération.

Privilégiez :

- Des aliments qui sont bien tolérés, des aliments qui contiennent beaucoup de glucides complexes (pains, pâtes alimentaires, riz, céréales, pommes de terre...)

- Des aliments qui ne sont pas trop riches en fibres alimentaires

Éviter:

- Des aliments riches en protéines, se digèrent lentement et ont un effet déshydratant.
- Des aliments riches en gras, leur digestion se fait plus lentement.
- Des aliments riches en glucides simples (miel, sucre, sirop d'érable...) dans l'heure précédant l'effort – chez certaines personnes : pic d'insuline pouvant nuire à la performance (si aucun apport en glucides pendant l'effort)
- Des aliments nouveaux qui peuvent causer des malaises digestifs.
- Des boissons alcoolisées (bière, vin, vodka...), elles ont un effet déshydratant

Selon votre tolérance, vous pouvez consommer des aliments très épicés ou des légumes qui donnent des gaz (chou, brocoli, oignons...).

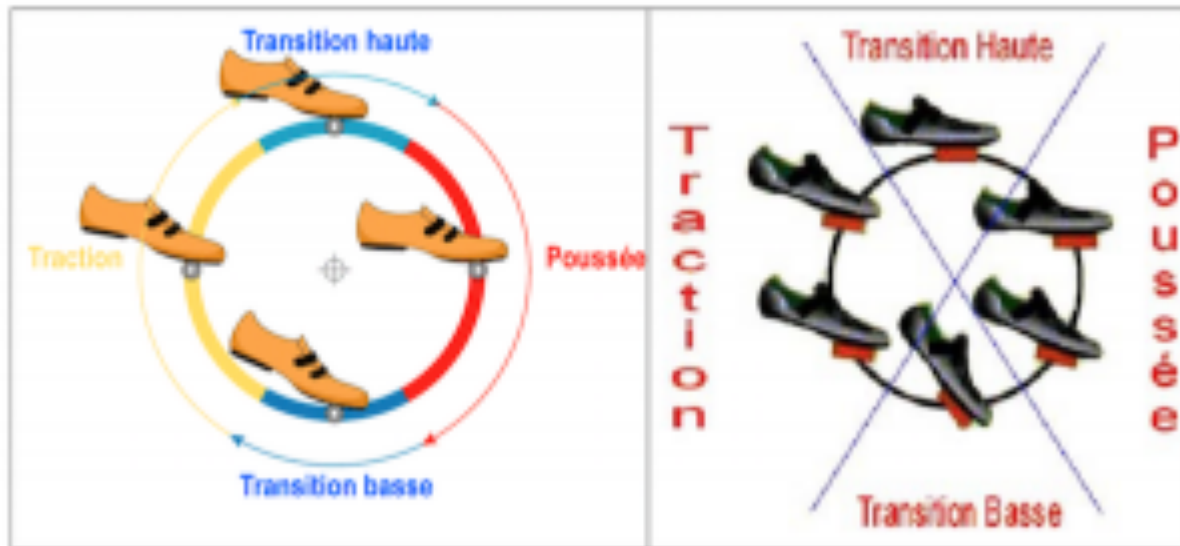
## Systèmes énergétiques

Types de systèmes	Carburant	Sommet de puissance	Capacité
<b>Anaérobie alactique</b>	Emmagasine des molécules de haute énergie	Maximum, entre 7 et 10 secondes environ dans un exercice à partie d'un départ debout	Environ 30 secondes au total, à partir d'un départ debout
<b>Anaérobie lactique</b>	Glucose (sucre) provenant des aliments	Atteins le maximum à 30 secondes du début d'un exercice à pleine puissance	Environ 120 a 150 secondes à partir d'un départ debout.
<b>Aérobie</b>	Principalement le glucose (sucre) ou le gras. Une toute petite partie de protéine peut être utilisée.	Se produit à environ 3 à 4 minutes d'un départ en position debout ou, lors d'épreuves de longue durée, à tout autre moment où l'effort est assez intense	Lors d'exercices de moindre intensité, ce système peut produire de l'énergie pour des heures d'exercices continue. Au sommet de sa puissance, il produit pour une durée de 3 à 4 minutes jusqu'à l'épuisement.

## Geste de pédalage

### Perfectionner son geste de pédalage

Le cycle de pédalage permet, pour chaque groupe musculaire, l'alternance de phase d'activité et de récupération. Plus le cycliste sera coordonné et relâché, plus il pourra bénéficier de ces phases de récupérations.



#### Phase 1 – La poussée

- C'est la plus rentable sur le plan biomécanique et la plus instinctive. La phase de poussée correspond à une extension de la cuisse (action du grand fessier) associé à une extension de la jambe (action du quadriceps) comme du pied (action du triceps sural).
- Durant la phase de poussée, le bassin doit être fixé par des stabilisateurs (action des abdominaux, carré des lombes).

#### Phase 2 – Transition basse

- Elle assure la transition entre la phase de poussée et la phase de traction. L'extension de la cuisse se poursuit (action du grand fessier), mais elle est associée à un début de flexion de la jambe (action des ischios jambiers) et une extension du pied (action du triceps sural).
- L'action des ischios et du triceps est prépondérante pour conserver l'énergie cinétique accumulée lors de la phase de descente de la pédale. Cette phase doit s'enchaîner de la façon la plus souple et coordonnée avec la phase qui précède et celle qui la suit.

#### Phase 3 – Traction

- C'est la phase la moins instinctive du pédalage. Elle n'est possible que sur les vélos équipés de pédales automatiques par leur capacité à solidariser efficacement le pied et la pédale.
- La traction est réalisée par une flexion prononcée de la cuisse (action du psoas iliaque, du droit antérieur et du couturier et des muscles abdominaux). La flexion de genou essentiellement due aux ischios jambiers. C'est une phase de relâchement et de récupération pour le quadriceps et le triceps et tout le segment jambier (on ne retrouve quasiment aucune activité musculaire au-dessous du genou).
- Cette traction se déroule alors que l'autre jambe est en phase de poussée. Elle joue donc un rôle d'épargne musculaire pour l'autre jambe. Comme pour la phase de poussée, il est essentiel que le bassin constitue un point fixe. Les muscles stabilisateurs du bassin (abdominaux, carrés des lombes, etc.) sont donc sollicités.

#### Phase 4 – Transition haute

- Elle permet de remettre la jambe en position de poussé. C'est la seule phase où interviennent les releveurs du pied.
- Cette coordination très fine s'acquiert au fil des kilomètres, mais également par la visualisation du geste idéal, l'écoute des sensations et par des exercices de coordination tel que :

### **Exercices de pédalage**

Pédalage d'un seul pied – unijambiste :

- Sur une distance de 300-400 m, avec un braquet moyen, il faut pédaler uniquement avec une jambe. Cet exercice se pratique lors de séances courtes. Il se répète 2 ou 3 fois sur chaque jambe, en alternant la gauche et la droite, et en insistant sur l'action de tirer sur la pédale. Il faut alors effectuer un travail mental : toujours penser à enchaîner les deux mouvements, pousser et tirer. En le faisant régulièrement, cet enchaînement devient naturel : on l'intègre dans le pédalage et on n'a plus besoin d'y penser pour le faire – devient un automatisme, à répéter en début de saison et au besoin.

Pédalage à des cadences très élevées (cadence 100-120 rpm) avec un petit développement :

- 3 \* 1' minute / 1' min. de récupération entre chaque exercice.

Pédalage à des cadences très basses (cadence 45-65 rpm) avec un développement délibérément trop grand :

- 3 \* 1' min. / 1' min. de récupération entre chaque exercice.

Alternance de pédalage assis et de pédalage en danseuse :

- 3 \* 3' min. / 2' min. assis (cadence 70-90 rpm) ensuite en danseuse pour 1' min. (cadence 60-70 rpm) sans oublier un développement plus grand avant de montée en danseuse
- Important : 2 minutes de récupération entre chaque exercice.

### **Rouler en peloton**

Voici quelques conseils pour développer les habiletés pour rouler en peloton et en ligne droite.

Dans un peloton, il est très important de garder sa ligne et de rouler en ligne droite. Quoi de plus dangereux qu'un cycliste qui zigzague et se déporte de gauche à droite sans préavis? « Rouler droit » est une habileté qui se développe et donc, qui s'apprend.

Voici quelques exercices à faire seul ou en groupe afin de développer vos aptitudes pour rouler en peloton :

1. Rouler le plus longtemps possible en ligne droite en bordure d'une route tranquille dotée d'un accotement de qualité
2. Tenir le guidon d'une seule main tout en gardant sa ligne. Alternier de main « tout en roulant droit »
3. Aller chercher un objet dans une des poches arrières de son maillot, le transférer de main et le ranger de nouveau dans son maillot « tout en roulant droit »
4. Exercice très important : en tenant le guidon des deux mains, jeter un coup d'œil en arrière en tournant la tête « tout en roulant droit »

5. Exercice encore plus difficile et tout aussi important : lâcher une main du guidon et tourner les épaules et la tête vers l'arrière « tout en roulant droit »
6. Aller chercher le bidon d'eau tout en regardant devant. Le remettre en place sans quitter les yeux de la route. Note: en peloton, il est suggéré de laisser le goulot de la bouteille ouvert. Ainsi, on n'a pas à se battre avec le goulot à chaque fois que l'on veut boire
7. Lâcher complètement le guidon « tout en roulant droit ». Notez qu'en peloton, on ne doit jamais lâcher le guidon sauf si on est en arrière et que cette manœuvre ne comporte pas de risques pour ses coéquipiers. Être capable de rouler « sans main » est fort utile pour replacer une pièce de vêtements, pour ouvrir une barre énergétique, pour manger, etc.