

Quoi de plus agréable que de partir s'entraîner sous un ciel ensoleillé avec des températures estivales ? Avaler des kilomètres de bitume ou de chemin, encouragé par un généreux soleil. Agréable oui, mais pas sans risques. Pour profiter pleinement de vos sorties d'été, Thibault Richard, [coach diplômé et entraîneur en cyclisme](#) vous propose ses conseils et astuces.



« Contrairement aux conditions pluvieuses où le cycliste peut adapter son équipement en conséquence afin de se protéger au mieux (vêtements chauds et imperméables, gants, sur-chaussures...), les solutions pour lutter contre la chaleur restent limitées. Même en s'hydratant régulièrement et en portant une tenue adaptée à la chaleur, faire du vélo à des températures supérieures à 30°C reste très exigeant pour l'organisme. Celui-ci doit sans cesse réguler la température corporelle afin d'éviter au cycliste l'hyperthermie, phénomène qui peut provoquer un malaise, voire même mettre en jeu le pronostic vital.

Les conséquences directes de la chaleur sur notre organisme

Lors d'un effort à vélo, l'action de nos muscles va produire de la chaleur. Afin de maintenir une température corporelle d'environ 37°C, notre organisme va évacuer cette chaleur excédentaire sous forme de sueur. Dans le cas d'un entraînement à des températures élevées, les besoins de la thermorégulation s'ajoutent à ceux nécessaires à l'effort. Pour se protéger, notre organisme va favoriser la thermorégulation et ainsi redistribuer en priorité le sang vers les tissus cutanés au dépend des muscles. Par conséquent, pour une même fréquence cardiaque à l'effort, un cycliste roulera moins vite par forte chaleur que par temps frais, et sera donc moins performant.

Commencez par rouler une petite heure sans forcer, puis augmentez progressivement la durée de vos entraînements

Pour s'habituer progressivement à la chaleur, la meilleure solution est de s'entraîner lorsqu'il fait chaud. Afin de ne pas prendre de risques démesurés, commencez par rouler une petite heure sans forcer, puis augmentez progressivement la durée de vos entraînements lors des séances suivantes. Lorsque vous serez déjà un minimum acclimaté, vous pourrez augmenter vos intensités d'effort, en limitant toutefois les efforts prolongés au-delà de 90 % de votre FC Max. Attention toutefois à ne pas trop en faire, limitez vous à une séance sur trois en condition de chaleur, et n'insistez pas si vous ne vous sentez pas bien lors d'un entraînement.

Enrayer l'action négative de la chaleur

En prévention avant votre sortie, buvez régulièrement dès la veille de votre entraînement, restez au maximum dans un environnement frais, prenez une douche froide avant de partir pédaler, utilisez des chaussettes de contention afin d'améliorer votre retour veineux, saisissez davantage vos aliments afin d'anticiper les pertes dues à la transpiration, vous pouvez également, à l'image des cyclistes professionnels, porter une veste de refroidissement afin de conserver une température corporelle basse jusqu'au début de votre séance.

Pendant votre entraînement, hydratez vous régulièrement avec une boisson énergétique peu concentrée et pas trop froide afin d'éviter les problèmes intestinaux, privilégiez le port de tenues claires et respirantes, arrosez-vous régulièrement avec de l'eau fraîche, notamment au niveau de la nuque afin d'aider votre organisme à se refroidir.

En conclusion

Débutez votre entraînement calmement avec un échauffement progressif, évitez ensuite de dépasser 90 % de votre fréquence cardiaque maximale, et surtout ne poussez pas votre organisme dans ses retranchements, écoutez votre corps et restez raisonnable. »

Thibault Richard est un coach diplômé qui a plus de 15 ans d'expérience dans le cyclisme de compétition. Retrouvez ses conseils et ses formules d'entraînement sur son site [Entraînement Cyclisme](#). Également coach sportif personnel, il est responsable du site [Personal Sport Trainer](#).