

Pendant vos vacances, ou tout simplement sur un week-end, vous souhaitez, le temps d'une journée, faire comme les coureurs du Tour de France ? L'entraîneur professionnel Thibault Richard vous livre ses conseils pour gérer au mieux votre sortie vélo.



Même si vous n'êtes pas un cycliste professionnel, il ne FAUT PAS négliger votre préparation avant de monter sur votre machine pour une longue (ou moins longue, d'ailleurs) journée vélo. Le but est de prendre du plaisir, pas de risquer une défaillance.

Tout d'abord, sachez que deux ou trois jours avant votre sortie, il n'y a pas grand-chose à faire niveau préparation physique. Ça ne sert à rien de s'entraîner, il faut préserver son influx. Cependant, si ça fait longtemps que vous n'êtes pas monté sur le vélo, vous pouvez faire une petite sortie (environ 1h) sans forcer, juste pour faire tourner les jambes et reprendre contact avec le vélo.

Le plus important, c'est d'adapter votre équipement mais aussi votre alimentation en amont pour faire le plein d'énergie.

Adapter son équipement au parcours prévu

La première chose à vérifier, c'est le braquet de votre vélo. Il doit être adapté à la géographie de la route que vous prévoyez d'emprunter.

Par exemple, si vous êtes habitué à rouler sur du plat toute l'année, le développement de votre vélo n'est probablement pas fait pour faire de la montagne. Alors, si vous prévoyez de grimper plusieurs cols (type étape du Tour de France), il va falloir, au minimum, changer la cassette à l'arrière du vélo et y installer un ou deux pignons un peu plus gros, pour être en mesure de monter plus facilement. « Pour ceux qui ont des vélos de route, je leur conseille de mettre au moins un pignon de 28 dents à l'arrière, qui permet de passer un peu partout », conseille Thibault Richard. Enfin, en montagne, c'est mieux de prévoir un petit coupe-vent pour les descentes ; en altitude, il fait vite frais.

Evidemment, ne pas oublier ce qui constitue la base de l'équipement, à savoir : kit de réparation, chambre à air, suffisamment à boire et à manger et votre téléphone portable chargé.

Une alimentation contrôlée en amont pour mieux rouler

La digestion étant assez lente, Thibault Richard recommande de « gérer son alimentation deux ou trois jours avant. L'objectif étant de faire le plein d'énergie. »

Priorisez la consommation des aliments suivants pour remplir votre réservoir énergétique de manière optimale :

- Manger des féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pain) en plus grande quantité que d'habitude pour remplir ses stocks de glycogène
- Pour les protéines, privilégier le poisson et les viandes blanches (poulet, dinde) plutôt que les viandes rouges
- Boire entre les repas, essentiellement de l'eau plate. « Et, si vous voulez être vraiment au top, vous pouvez aussi prendre des boissons à base de maltodextrine (ce sont des sucres à diffusion lente) pour maintenir le taux de glycogène haut sur une plus longue période », ajoute notre spécialiste.

En revanche, il faut éviter tout ce qui est légumes, fruits crus, fromages et laitages qui peuvent causer quelques soucis de digestion.



Le matin, avant le départ

Avant de partir, éviter les laitages en général, le jus d'orange et le café. Il est préférable de consommer du pain, de la confiture, ou thé ou encore des gâteaux sport. « Il ne faut pas non plus trop changer ses habitudes, mais attention à ne pas trop manger. Le petit déjeuner doit rester assez léger, parce que ce n'est pas le dernier repas qui apporte les réserves, mais plutôt ceux de la veille », précise Thibault Richard.

Autre élément important : prendre son dernier repas 3h avant la sortie, afin que la digestion soit faite et éviter ainsi tout désagrément.

Enfin, il est déconseillé de s'étirer avant de monter sur le vélo. Il n'est pas utile non plus de vous échauffer. Votre journée prévoit d'être longue, le corps aura donc le temps de s'échauffer au début... à condition de partir tranquillement.

Pendant l'effort

Il est très important de s'alimenter régulièrement ! « Il faut commencer à manger dès la première heure », dit Thibault Richard.

Sur le vélo, il est conseillé de manger des aliments solides (barres de céréales, fruits secs, des petits cakes salés ou encore des petits sandwichs...). C'est bien, également, d'alterner le sucré et le salé (surtout l'été ; avec la chaleur, on perd beaucoup de sel, il est donc important de recharger l'organisme en sel). Et manger uniquement sucré peut également devenir ennuyeux.

Pour bien récupérer après l'effort et prévenir les courbatures

« Les 6 premières heures après l'arrivée sont les plus importantes pour se restaurer »

L'alimentation juste après l'effort s'apparente à celle du matin, mais doit être plus axée sur les sucres rapides. Commencez par des liquides, comme les boissons énergétiques, qui permettent d'amener tout de suite du sucre à l'organisme, ou de l'eau gazeuse. Une demi-heure ou une heure après avoir quitté son vélo, il est bon d'avaler des yaourts ou des yaourts à boire, qui aident à reconstruire les muscles niveau protéines. Le soir, s'orienter de nouveau sur des féculents.

Enfin, Thibault Richard rappelle qu'il existe plusieurs méthodes de récupération, surtout si l'on est dans une optique purement compétitive. « Mais le plus simple, c'est de prendre un bain ou une douche fraîche (lorsque la température du corps est suffisamment redescendue, ndlr). Je recommande aussi les chaussettes de contention. Comme la douche fraîche, elles activent le retour veineux dans les jambes, ce qui améliore la récupération. »

Mais, le meilleur ami de la récup' c'est le sommeil !

* Avant de vous mettre ou remettre au sport, consultez un médecin

Fort de plus de 15 ans d'expérience dans le cyclisme de compétition, Thibault Richard est entraîneur professionnel et coach sportif.

Retrouvez ses conseils et ses formules d'entraînement sur son site Internet entrainement-cyclisme.com