Les pratiques cyclistes à la FFRS

Le point de vue du médecin

Le vélo en général et le VTC en particulier, est une très bonne activité physique pour la préservation voire l'amélioration de la santé des seniors.

Cette activité d'endurance sera bénéfique pour votre système cardio-vasculaire, votre respiration, vos taux de cholestérol et de glycémie, votre équilibre et votre coordination, votre moral. Le vélo est un sport « porté » : il ménagera vos grosses articulations, ce qui sera particulièrement bénéfique pour les personnes en surpoids ou les personnes ayant une arthrose modérée. En vélo, la pression par rapport au poids du corps est environ 9 fois moindre qu'à la marche, sur les hanches et 3 fois moindre, sur les genoux.

Pour tirer le maximum de bénéfices de votre activité et en limiter les éventuels inconvénients, le réglage de votre vélo est très important :

- Adoptez une position un peu relevée avec une potence plus haute que la selle cela vous évitera une position trop couchée qui vous obligerait à trop relever la tête avec, rapidement, l'apparition de douleurs dans la nuque puis dans le dos.
- Réglez bien la hauteur de votre selle : il est généralement recommandé d'avoir une flexion du genou de 10/15°, pédale en bas et de 110/115°, pédale en haut. Une selle trop basse risque d'entraîner une inflammation au niveau de la rotule ou des douleurs des quadriceps (muscles de l'avant de la cuisse) trop haute, vous risquerez des douleurs aux jumeaux (muscles des mollets) dans le creux du genou ou au niveau de vos ischio-jambiers (muscles de l'arrière de la cuisse).

Lors du cycle de pédalage, pensez à « accompagner » la remontée de la pédale, cela permettra de limiter l'effort de poussée sur la pédale en phase descendante, du coté opposé ;

Le VTC vous permettra, le plus souvent, de circuler en site propre (« voies vertes »), ce qui vous affranchira des risques inhérents à la circulation automobile et à la pollution qui en découle. Quelles que soient les pratiques cyclistes, le port du casque, de gants et de lunettes seront des facteurs de protection très fortement recommandés.

Il faudra également tenir compte de l'environnement climatique, éviter les sorties les jours de pluie, de vent et surtout lors des grosses chaleurs.

Comme pour toute activité physique, votre sortie aura été précédée par une préparation musculaire (muscles de la nuque et dorso-lombaires, des hanches, des cuisses, des mollets, des chevilles, des bras et poignets) le démarrage s'effectuera progressivement en utilisant un petit braquet pendant cette phase d'échauffement. La fin de l'activité se fera également en douceur (et non par un sprint !) elle sera suivie d'un temps de retour au calme une fois descendu de vélo avec des étirements doux.

FC MAXIMALE = 220 - L'AGE +/- 10 BATTEMENTS.

EXEMPLE POUR UNE PERSONNE DE 70 ANS : 220-70 = 150 ET DONC LIMITEZ VOUS A 150 X 70% = 105 BATTEMENTS/MN.

La douche ne sera pas prise avant 10 à 15 mn de récupération, en utilisant une eau tiède ou fraîche.
Si vous êtes fumeur, ne fumez jamais moins d'1h avant ou après votre sortie car ce serait très dangereux pour votre cœur.

Pensez à vous alimenter et à vous hydrater régulièrement : dans des conditions climatiques agréables, la consommation énergétique sera de l'ordre de 250 à 350 kcal/h chez la femme et 350 à 450 kcal/h, chez l'homme (1 barre de céréales apporte 100 à 200 kcal, 100g d'abricots secs ou de pain d'épice, environ 300 kcal). Pensez qu'il faudra environ 1/2h pour que les glucides (sucres) ingérés arrivent dans le sang et les muscles. N'attendez donc pas la fringale (sensation de faim subite et pressante avec fatigue brusque, sueur, nausées, tremblements) pour vous alimenter !

Attention, avec l'avancée en âge, la sensation de soif s'estompe accentuant le risque de déshydratation dont les effets seront d'autant plus dangereux que s'y associera la prise éventuelle d'un traitement médicamenteux. Buvez régulièrement, toutes les 15 à 20 mn, sans dépasser 3/4l d'eau par heure (pour que votre estomac ait le temps de la digérer).

Profitez de votre sortie pour échanger avec vos collègues du club, outre le côté convivial cela vous permettra de vous assurer que votre fréquence cardiaque ne s'accélère pas trop si vous pouvez continuer à parler….

L'utilisation d'un cardiofréquencemètre (CFM) peut être utile : il vous assurera, de façon précise, que vous restez dans une bonne plage de fréquence cardiaque (Fc), inférieure ou égale à 70% de votre Fc maximale.

Toutefois, en raison de votre état de santé, votre médecin pourra vous indiquer un objectif plus « modeste », il vous sera alors indispensable d'utiliser un CFM à chaque sortie pour suivre scrupuleusement les recommandations qu'il vous aura données.

Comme vous le voyez le VTC peut être pratiqué par le plus grand nombre, au besoin avec quelques adaptations. Et pourquoi ne pas pratiquer 1 ou 2 autres activités physiques complémentaires (jardinage, marche, gymnastique…) cela vous permettra de stimuler d'autres compétences pour le plus grand bénéfice de votre santé !

Pour conclure, deux mots sur le V.T.T

• **Si l'on parle du matériel**, il vous permettra de vous déplacer avec un vélo certes plus lourd mais plus stable si le chemin est caillouteux, plus confortable s'il est muni d'une suspension avant. Quant au V.T.T. à assistance électrique, il permettra à ceux qui sont plus fragiles de pouvoir suivre le groupe avec un moindre effort.
• **Si l'on parle de la pratique**, elle n'est pas à conseiller chez les seniors, notamment, le Free ride, le Cross-country et la descente. Ces pratiques exposent à des chutes violentes (vitesse+sol « hostile ») aux conséquences souvent graves pour des os devenus plus fragiles (clavicules et poignets sont particulièrement exposés et rarement protégés). La chute peut également exposer à des contusions et/ou hématomes musculaires qui peuvent être graves (contre-indication pour les seniors ayant un traitement anti-coagulant). Enfin, signalons pour les messieurs, les testicules particulièrement exposés aux chocs (c'est douloureux et ça peut être grave).
Par contre, le V.T.T. de randonnée sur des chemins peu accidentés, peu pentus, pourra être pratiqué mais là, on est dans une pratique V.T.C.

Dr François Renaudie
Médecin Fédéral National