

Cycliste, connais-toi toi-même !¹

5 indicateurs pour ne pas (trop) souffrir lors d'une longue sortie.

Souvent, avec la fin de saison, arrivent les longues sorties. Parfois cet enthousiasme à relever un défi exigeant créera les conditions pour une erreur commune : un surplus de confiance ! Ainsi, si l'on pousse notre corps à entreprendre cette sortie spéciale en surestimant ses forces et capacités et risque de nous le faire payer en bout de piste. Voici 5 conseils pour bien gérer ses énergies du début à la fin d'une sortie.

Mesurez vos limites. Établir ses limites, i.e. le rythme le plus rapide que l'on peut tenir durant une heure, aide à déterminer la force avec laquelle on peut pédaler. La manière la plus précise de mesurer cette limite est en Watt, à l'aide d'un capteur de puissance. La seconde est la mesure des fréquences cardiaques et la dernière est votre perception de votre état.

Respectez et utilisez ces mesures. Mesurez ces données pour différentes distances et durées. Pour des sorties d'une durée de 4 à 5 heures, vous pouvez viser entre 50 et 60 % de votre puissance ou entre 70 et 75 % de votre pulsation cardiaque maximale. Naturellement, ces données peuvent varier et elles doivent être utilisées comme point de départ. Si l'électronique vous pue au nez, voici une règle à suivre : si vous devez respirer par la bouche afin d'avoir assez d'air, vous allez au-delà de vos limites et la sorties de 4 à 5 heures sera une torture.

Évitez les hauts pour ne pas aller trop bas... Bien sûr, on doit aller au-delà de ces limites lorsque l'on monte. Le truc, c'est d'aller trop dans les réserves ou d'y puiser trop longtemps. Utilisez vos limites comme indicateur, poussez dans les montées mais n'excéder pas l'indicateur obtenu dans l'exercice d'une heure à votre capacité maximale. Lors que le terrain devient moins accidenté. Revenez à des niveaux d'efforts représentant 50 à 60 %. Vous pouvez même récupérer lors d'une descente, alors que la vitesse est raisonnable sans avoir à pédaler.

¹ Adapté de Take Control :Five steps to keep from detonating on long rides. By Alan Coté. www.biccle.com.

Cachez-vous du vent. Si vous sortez en groupe, cherchez à vous cacher du vent en profitant de l'aspiration du groupe. L'aspiration permet d'économiser jusqu'à 30 % d'énergie ! Mais bien sûr, cela ne vous épargne pas votre tour comme meneur du groupe, mais là encore, demeurez à l'intérieur de vos capacités (ce que l'on oublie parfois lorsque l'on tire...). Votre rotation faite, vous pourrez vous reposer à 'arrière du peloton, demeurez dans un tempo appréciable, mais que vous pourrez suivre.

Faites le plein en continu... Vous ne pourrez pas maintenir votre rythme et vos capacités si vous négligez de remplacer l'énergie dépensée. Lors d'une sortie d'importance, un cycliste de 70 Kg devrait consommer 200 calories par heure. Maintenir une bonne hydratation est tout aussi importante. En effet, le métabolisme d'une personne déshydratée est incapable d'absorber les calories. C'est la spirale mortelle d'une sortie ! Il a été observé que la capacité d'un individu à absorber les calories lors d'un entraînement peut être améliorée. Alors habituez-vous à manger un peu continuellement et votre corps vous récompensera par une puissance et une résistance accrues jusqu'à l'arrivée !