

Vous désirez vous griller des calories et améliorer ? Faites des exercices par intervalles¹

Parfois les gens ne veulent pas pédaler à haute cadence car « ils disent ne pas vouloir s'entraîner, mais plutôt vouloir maigrir, c'est-à-dire brûler des calories ». Il est vrai que le simple fait de faire du vélo à son rythme brûle pas mal de calories, car cet exercice pige dans les graisses emmagasinées dans les tissus. Cependant, pédaler régulièrement à une cadence « normale » n'aura pas d'impact significatif sur la taille... Si l'on veut perdre du poids, ***l'objectif devrait être une dépense optimale de calories*** et c'est ce que pédaler à une cadence élevée permet de réaliser.

Il faut savoir que même de très courtes périodes de pédalage à cadence élevée génèrent une dépense calorifique élevée. En plus, les exercices par intervalles augmentent le seuil d'endurance lactique (le seuil où les jambes commencent à chauffer), ce qui fait de vous un cycliste plus résistant. Enfin, les exercices par intervalles, font que vous continuez de brûler les calories, même après avoir rangé votre vélo. En effet, les recherches démontrent que le niveau d'activité métabolique demeure élevé jusqu'à 12 heures après un entraînement exigeant, cela vous permet d'éliminer environ 15 calories supplémentaires à chaque 100 calories brûlées lors de l'exercice. Donc voici un plan de match relativement simple à effectuer.

Le facteur VITESSE...

Le tableau qui suit indique combien de calories un cycliste d'environ 68 Kg dépenserait par heure lors de différents types de sorties.

Pour rapporter ces données à votre réalité :

Pesez-vous en Kg (divisez le résultat par 2,2 si le résultat est en livres);

Multipliez le résultat par le FEEM (facteur d'élimination d'énergie métabolique durant une activité), le nombre entre parenthèses.

Rouler une heure à ...	Brûle
Moins de 16 km /h (rythme sortie familiale)	272 calories (4 FEEM)
16-20 km /h (rythme facile)	408 calories (6 FEEM)
20-22 km /h (rythme modéré)	544 calories (8 FEEM)
23-26 km /h (rythme rapide)	680 calories (10 FEEM)
26-31 km /h (rythme très rapide)	816 calories (12 FEEM)
Plus 32 km /h (rythme de course, sans drafting)	1,088 calories (16 FEEM)

N'oubliez pas les autres facteurs liés à une perte de poids, la nutrition. En faisant abstraction de toutes les modes, la seule recommandation valide est celle-ci :

- Mangez la nourriture à son état le plus naturel possible;

¹ Adapté de Selene Yeager. http://www.bicycling.com/training-nutrition/nutrition-weight-loss/fry-fat-intervals?cm_mmc=BicyclingNL--2010_08_20--trainingnutrition--fry_ft_with_intervals

- Mangez beaucoup de fruits et de légumes;
- Consommez des protéines ayant des gras non saturés;
- Mangez ces aliments tant que vous le voudrez et ayez du plaisir à les déguster !

Le PLAN d'élimination du surpoids

Voici un plan pour des cyclistes qui ont fait du vélo durant quelques mois et qui pensent avoir encore entre 6 et 7 Kg à perdre. À court terme, visez une perte variant entre 250 grammes et 1 250 grammes par semaine. Éliminez les facteurs qui pourraient vous éloigner de votre plan est un élément clé de son succès. Soyez discipliné avec le vélo, mettez-y de l'intensité et éliminez les croustilles, le chocolat, les boissons gazeuses (diète aussi !) et autres friandises de votre diète. Voici un plan d'une durée de 5 semaines qui devraient vous permettre d'atteindre vos objectifs santé (pushyourlimit.com).

Connaissez-vous

Type d'entraînement	Zone	Le niveau d'effort perçu	% fréquence cardiaque max
Facile : Si cela vous semble vraiment facile.	1	1 à 2 /10	60 à 64
RYTHME DE CROISIÈRE : À cette intensité, vous savez que faites de l'exercice, toutefois l'effort pourrait être soutenu pour une longue période (heures).	2	3 à 4	65 à 74
RYTHME SOUTENU : Un brin au-delà du rythme de croisière, votre respiration est accélérée mais vous ne pourriez pas soutenir le rythme pour une période prolongée.	3	5 à 6	75 à 84
RYTHME RAPIDE : Niveau où vous vous sentez près de l'essoufflement, niveau d'exercice intense qui peut être conservé pour une période relativement courte.	4	7 à 8	85 à 94
MAX : Aussi vite que possible...	5	9 à 10	95 à 100