



Retrouver la forme et le sourire lors de sorties tranquilles.

Il nous faudra bien en sortir !

Il faut se rendre à l'évidence. D'un simple « stand-by », la France, mais également le monde tout entier, doit s'installer dans une posture inédite : une mise entre parenthèses de ce que pouvait être notre vie « d'avant » le virus du Covid-19.

Nous vivons une véritable rupture dans nos équilibres sociaux, psychiques, physiologiques, mais également économiques. Essayons de comprendre quelles en sont, pour nous cyclotouristes, les conséquences immédiates, puis à plus long terme, et comment nous pouvons gérer au mieux cette période. Pour ensuite envisager d'en sortir, sans précipitation, malgré notre envie de rattraper le temps perdu. Mais la frustration est souvent, y compris dans ce domaine, mauvaise conseillère.

C'est quoi, au juste, cette maladie et quelles sont ses cibles prioritaires ?

Il nous faut, au préalable, rappeler quelques éléments concernant cette

pandémie. Quelques caractéristiques connues à ce jour. Un nouveau virus, et donc encore beaucoup d'inconnues.

Les symptômes ? : chacun en a entendu parler, nous n'y reviendrons pas de manière exhaustive : fièvre, toux sèche, fatigue, expectorations, flegme épais au niveau des bronches et des poumons, essoufflement, douleurs osseuses ou articulaires, maux de gorge, maux de tête, frissons...

Rappelons également que ce virus ne se manifeste que par une forme légère dans la plupart des cas, mais à l'inverse, les formes les plus sévères d'infection peuvent se traduire par une détresse respiratoire aiguë, une insuffisance rénale aiguë ou encore une défaillance multi-viscérale potentiellement fatale.



Du vélo sans air...

Quelles sont les personnes à risque ?

Selon le Haut comité de santé publique : principalement les personnes de plus de 70 ans, les personnes en surpoids important avec les pathologies fréquemment associées : diabète insulino-dépendant non stabilisé, hypertension artérielle ou antécédents cardiovasculaires, pathologie chronique respiratoire, insuffisance rénale, ou encore immunodépression, patients atteints de cirrhose, femmes enceintes...

Vous avez dit « confinés » ?

À ce jour, il n'existe ni traitement avéré, ni vaccin. En conséquence, depuis mi-mars, la France est placée sous confinement. Ce qui, concrètement, représente une limitation drastique de notre rayon d'action et de nos espaces habituels d'évolution. Qu'en est-il au juste ? Devant la rupture provoquée dans nos modes de déplacements quotidiens et nos pratiques physiques, chacun y allait, dans un premier temps, de son interprétation et s'accordait des libertés... variées.

Face à cette diversité de comportements qui « confinait » à l'incivisme, il a semblé nécessaire de procéder à quelques mises au point. Interrogé sur Twitter, le ministère des Sports a dû éclaircir la question. Il a précisé que la notion d'activité « proche du domicile » signifie « dans [son] quartier », son « pâté de maisons ». Quant à la distance autorisée, elle oscille entre « 1 km [à] 2 km max... ». « Il n'est pas question de s'éloigner de chez soi. La règle est au confinement pour tout le monde. Rappelez-vous que vous ne devez sortir que pour des urgences comme les courses ou votre santé. Un petit footing est

Depuis mi-mars, la France est placée sous confinement. Ce qui, concrètement, représente une limitation drastique de notre rayon d'action et de nos espaces habituels d'évolution.

possible pour votre équilibre mais pas un 10 km ! », a indiqué le Ministère.

Une précision qui n'a pas manqué de choquer certains internautes, soulignant que seul dans un bois en pleine campagne, nous étions sans doute plus protégés que sur les quais d'un fleuve dans une grande ville, où beaucoup de badauds vont se dégourdir les jambes. Qu'en est-il de notre activité vélo. Un à 2 km est incompatible avec la pratique du vélo ?

Comment un cyclo peut-il s'organiser pour vivre au mieux cette période ?

Par rapport aux routines, il nous a fallu accepter cette coupure et concevoir rapidement une réorganisation complète et nécessaire. De notre vie en général, mais aussi de notre pratique physique. Une véritable révolution copernicienne ! Cette mise en « stand-by » contrainte nous a obligés à trouver un nouveau rythme, une nouvelle chronologie. Pour chaque journée, chaque semaine.

Dans la peau de René le confiné

Un fêlé de vélo. Pas encore un de ces « fêlés du Grand Colombier » qui, pour accéder à cette confrérie doivent gravir ce col mythique par deux, trois ou quatre faces. Non, tout simplement un retraité qui, au moins quatre fois par semaine, se met en selle. Sorties longues, mais aussi de plus courte durée lorsque la météo est incertaine ou le planning un peu chargé. Peu lui importe, dans le cas d'une sortie courte, il a expérimenté l'*interval training* (IT) comme le recommandent parfois les pages « Santé » de notre revue fédérale. Bref, il se trouva fort dépourvu lorsque le confinement fut venu ! Nécessité et occasion d'une remise en question nécessaire des pratiques « sportives » et des activités physiques en général.



Entre fleurs et légumes, au jardin la terre est basse.

Rangement et jardinage ? Peut-être, mais attention aux ronces !

Dans un premier temps, pas de problème. De nouvelles activités l'attendaient. Jardinage, rangements... tout ce qu'il ne prenait pas le temps de faire avant. En effet les sorties vélo, c'est plutôt chronophage et cette tentation de remettre à plus tard. Beaucoup parmi nous connaissent cette logique. Là, plus question de procrastiner. Le temps libéré va enfin permettre d'avancer. Et, c'était la femme de René qui commençait à apprécier le confinement. Il y mettait toute son énergie. Il ne fait jamais les choses à moitié, René. Mais... nouvelles occupations, nouvelles sollicitations biomécaniques. Transporter force caisses, abuser de la binette, arracher les ronces, jusqu'à la racine... La terre est basse. Et ça coince ! Au mieux, courbatures, au pire, lombalgie, entre autres. En effet, à chaque fois que nous abordons une activité ➡

physique inhabituelle, avec énergie et des gestes répétitifs, nos systèmes myotendineux (muscles-tendons) réagissent. Il suffit parfois de changer peu de choses pour provoquer un processus inflammatoire. Et voilà notre René « coincé », obligé de réduire ses ambitions. Il prendrait bien quelques anti-inflammatoires. Il en a, en stock : entre autres de l'aspirine. Mais, parmi les infos qu'il a pu capter, à propos du Covid-19, la prise de ce genre de molécules est vivement déconseillée. En effet, l'action de ces médicaments (anti-inflammatoires non stéroïdiens) diminue la réponse du système immunitaire. Or l'inflammation est nécessaire pour combattre les infections. C'est, en quelque sorte, une réponse naturelle de notre organisme. Tout au plus du paracétamol et, de fait, une réduction du planning pour les activités prévues.

Quelles activités de substitution ?

Dans un second temps, il lui faut donc trouver des activités physiques de



Exercices de proprioception-équilibre avec ou sans matériel.

Pour le moteur, plusieurs semaines seront nécessaires pour retrouver la qualité musculaire du mois de février.

il téléphone à quelques amis qui restent dans la frustration et accusent la terre entière de contraindre leur vélo à l'inactivité. Bien sûr, il lui manque « sa dose d'énergétique ». Il regrette de ne pas avoir fait l'acquisition d'un home-trainer. Fort heureusement, il a pris l'habitude d'exercer ses filières énergétiques dans son escalier. Plusieurs séries de quinze montées à l'étage : cinq fois en marchant, cinq fois en courant, cinq fois en marchant. Et, si possible, plusieurs fois par jour. Cerise sur le gâteau : il s'est mis au saut à la corde. Alors, là, ça n'a pas été évident. Une période d'adaptation a été nécessaire. D'apprentissage même. Mais maintenant, il réussit à enchaîner plusieurs séries de trente secondes. Et, même en s'économisant c'est-à-dire en limitant l'amplitude des sauts comme les boxeurs. L'effort est important. Il lui faut retrouver son souffle entre chaque secousse ! Il s'est même équipé, par mesure de précaution, de son cardiofréquencemètre, pour observer les fluctuations de sa fréquence cardiaque (FC). Voilà le programme de René. Il pense ainsi à juste titre pouvoir entretenir l'essentiel de ses capacités et préparer la reprise de son activité favorite : le vélo, dès que ce sera à nouveau permis.

Comment se sortir du confinement ?

Maintenant, il nous faut envisager cette reprise. Bien sûr chacun aimerait se fixer une date, date à laquelle on va pouvoir lâcher les chevaux. De toute façon après le 11 mai et sans doute un peu plus tard, surtout pour les plus de 60 ans. Mais « lâcher la bride » n'est pas

EXEMPLE DE CIRCUIT-TRAINING À METTRE EN PLACE CHEZ SOI

Échauffement en montant (et redescendant) plusieurs fois un étage... sans forcer.

Mettre une dizaine de poste en place en intercalant les différents thèmes (de façon à alterner les zones sollicitées) :

- Deux ou trois postes de gainage : planches (ventrale, costale), soulevé de fesses, ciseau costal.
- Deux postes de proprioception : monter sur pointes de pieds (yeux ouverts, puis fermés), exercices sur mousses ou plateaux d'équilibre (yeux ouverts, puis fermés).
- Deux pour le haut du corps : pompes à genoux ou repousser-mur, tractions de bras.
- Deux ou trois pour les membres inférieurs : squats avec (ou sans) légère charge, saut à la corde.
- Étirement des ischios (arrière des cuisses).

Deux ou trois séries de dix/douze répétitions sur chaque poste et faire au moins deux tours. À faire au moins cinq fois par semaine.



© Pivalbay

substitution. Certains parlent de PPG (Préparation physique généralisée). Il a entendu parler, mais n'a jamais pratiqué. Pourquoi ne pas essayer. Mais là encore, ça va nécessiter de mettre en action des groupes musculaires très peu actifs habituellement. Donc risque de courbatures, voire même plus, si affinité. Après une recherche sur Internet, il a trouvé une formule qui lui semble faisable : c'est le principe d'un circuit, avec différents postes. Ils appellent ça le *circuit-training*. À chaque poste, un thème : gainage (abdos-dorsaux), proprioception-équilibre, renforcement du haut du corps (traction-pompes) et entretien des groupes musculaires des membres inférieurs. Sans oublier quelques étirements et, en particulier de l'arrière des cuisses, particulièrement raides chez les cyclos.

René organise ça chez lui. Mais, riche de la douloureuse expérience du jardinage, il démarre prudemment : les premières séances, avec modération. C'est inhabituel comme pratique sportive, mais, dans la mesure où il est curieux et aime tester ce qui est nouveau dans tous les domaines, il s'accroche et y prend presque du plaisir. Surtout quand

la bonne stratégie. Surtout pas ! Et pour plusieurs raisons. Il en va, à la fois de notre civisme et de notre physiologie : respect des consignes et de notre organisme. Et ça tombe bien, puisqu'il n'y a pas contradiction. En effet, le maître-mot sera : progressivité ! Et il nous faudra nous fixer trois objectifs :

- Remettre le moteur en état (qualité musculaire, force et puissance).
- Élever le métabolisme au niveau où il se trouvait avant la coupure (cylindrée et endurance).
- Se trouver un défi/objectif à moyen terme.

Pour le moteur, plusieurs semaines seront nécessaires pour retrouver la qualité musculaire du mois de février. Des séances courtes de séquences par intervalles, sans faire monter la FC. Conserver les exercices de renforcement musculaire réalisés lors du confinement. Pour élever le métabolisme et solliciter les filières énergétiques, les sorties longues seront nécessaires. Attention à ne pas recommencer trop long.

Donnons-nous un bon mois (si possible deux) avant de retrouver les distances auxquelles nous avons habitué notre organisme, avant la coupure. Le kilométrage perdu ne se rattrape pas, mais

EXEMPLE DE PROGRAMME DE REMISE EN SELLE POST-CONFINEMENT

- Pas de précipitation.
- Donnons-nous deux mois pour « revenir » à la forme d'avant.
- Recherchons le retour en forme plutôt que la préparation à un exploit sportif. La priorité est de restaurer, tout simplement, notre capital santé.

• Le 1^{er} mois :

- Gardons une séance de *circuit-training* (bonne habitude prise lors du confinement).
- Une sortie longue mais cool (surtout pas de « 2 en 1 », à savoir : à la fois long et intense).
- Une sortie puissance voire sprint (*interval-training*) sans dérive cardiaque.

La séance longue : démarrer au feeling, c'est-à-dire, au plaisir. Plaisir de retrouver enfin l'air libre, seul, de préférence, mais peut-être en petits groupes... non compacts ! Passer progressivement d'une heure trente à trois heures. C'est la durée qui compte, plus que le nombre de kilomètres. C'est l'occasion de changer de repères. En 2020, notre compteur kilométrique sera en berne. Mais, précisément, ce n'est pas le meilleur repère.

La qualité vaut beaucoup mieux que la quantité. Nous pouvons avoir une meilleure forme avec tout juste 5 000 km qualitatifs au compteur, qu'avec 12 ou 15 000, comme se l'imposent certains.

La sortie courte : après dix minutes d'échauffement, trois séries de cinq accélérations de dix à trente minutes avec retour au calme entre deux secousses.

• Le 2^e mois :

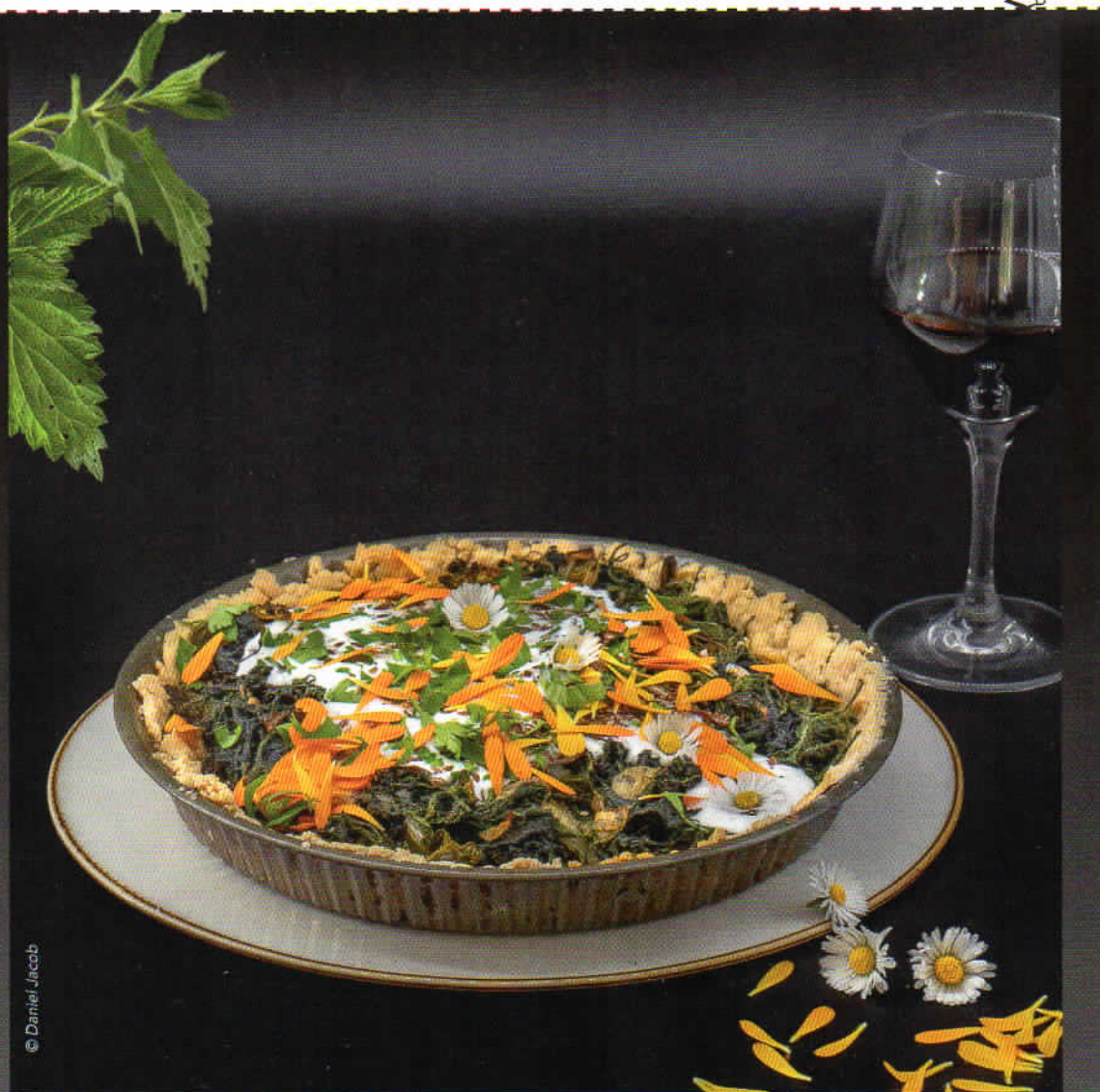
Introduire une séance de type « fractionné », c'est-à-dire avec des séquences de cinq à dix minutes pendant lesquelles le cœur va pouvoir monter près du seuil (essoufflement important - milieu de zone orange). Ne pas oublier, là encore, de le laisser redescendre entre deux secousses.



LES Recettes DE Clara

Tarte aux orties

- 4 personnes
- Recette végétarienne
- Facile
- 10 à 20 mn
- 35 à 40 mn
- 2 € / pers.





Préserver son équilibre alimentaire.

les capacités se restaureront, pour ceux qui sauront être patients. Quant aux objectifs de l'année. Il ne faut pas que ce soit « une année sans ». Il est nécessaire de se fixer un nouveau défi pour structurer la remise en condition. C'est motivant et indispensable pour finaliser les efforts que nous demanderons à notre organisme. Il doit savoir



Retrouver les plaisirs simples de la balade sans raser les murs.

pourquoi nous le bousculons. Le calendrier des organisations initialement prévus est sérieusement remis à plat. Malgré tout, à chacun de trouver un point d'ancrage. À partir de la sortie réelle du confinement, il est souhaitable de fixer ce point à, au moins deux mois, afin de ne pas être tenté de mettre les bou-

chées doubles. Et, à propos de bouchées doubles, le confinement nous a sans doute permis de faire quelques réserves. Les adipocytes ont stocké, et même ont peut-être fait le plein. Confinement, frustration... il faut bien trouver du plaisir pour compenser celui des sorties cyclos interdites. La prise alimentaire, c'est bien connu, est un



Ingédients

- Pâte au choix (maison de préférence)
- 3 ou 4 gousses d'ail épluchées
- 3 ou 4 échalotes
- Un saladier de feuilles d'orties bien tendres (les pointes)
- 4 œufs
- Huile ou beurre
- 1 petit fromage de chèvre frais
- 25 cl de crème fraîche liquide, de soja ou de lait de coco.
- Herbes aromatiques et épices au choix.
- Sel, poivre, curcuma
- Fleurs comestibles (facultatif)

Étapes de préparation

- 1) Foncez un moule à tarte avec une pâte brisée ou sablée.
- 2) Cueillez et rincez un plein saladier de jeunes feuilles d'orties. Supprimez les tiges fibreuses.
- 3) Dans une grande poêle, faites fondre les gousses d'ail et les échalotes hachées dans la matière grasse choisie.
- 4) Ajoutez les feuilles d'orties et cuisez à couvert à feu doux pendant quelques minutes en les remuant régulièrement.
- 5) Assaisonnez : sel, poivre, curcuma, herbes au choix... Conservez
- 6) Battez 4 œufs (ou plus) avec 25 cl de crème liquide. Ajoutez aux orties, mélangez bien et versez le tout sur la pâte.
- 7) Faites cuire au four 200°C pendant 35-40 min.
- 8) Sur la tarte encore tiède, déposer un mélange fromage de chèvre frais battu-herbes aromatiques. Décorer d'herbes fraîches et de fleurs comestibles.

Focus Santé

• L'ortie : « Qui s'y frotte s'y pique ! ». Mauvaise herbe ou plante médicinale ? Cette herbe sauvage abondante et gratuite est une source importante de nutriments facilement assimilables : fer, calcium, vitamine C... et même protéines (avec les 8 acides aminés essentiels). Donc, entre autres, effets tonique, reminéralisant, diurétique et anti-inflammatoire. Plante santé... à portée de mains (avec gants) !

geste qui rassure pendant les périodes de stress. Mais, là encore, problème : moins de dépenses énergétiques et augmentation potentielle de l'apport énergétique. Sur un mois, la balance risque de nous indiquer une prise de masse de deux à trois kilos. Sauf si... L'occasion de prendre le temps de cuisiner savoureux, de renouer avec les légumes. Avec sept fruits et légumes par jour, il y est possible de se faire plaisir, sans pour autant faire souffrir la balance.

Conclusion

Même s'il reste beaucoup d'incertitudes à propos de la pathologie qui nous immobilise, il nous faut nous prendre en mains. Incertitudes quant à la nature de ce virus, quant aux séquelles et à la meilleure manière de nous en débarrasser, collectivement. En jouant la carte du civisme, même si, parfois, nous trouvons que c'est injuste. Ce dont nous pouvons être certains, c'est qu'un bon état de forme avec un système cardiovasculaire performant et une ventilation de qualité, sont nos meilleurs atouts face à l'agression de ce virus. Le maintien d'une activité physique de base avec une alimentation de qualité devrait nous permettre de nous tenir prêts. Prêts à lutter contre l'agresseur, comme prêts à

VÉLOMAISON

Pour vous aider à garder une activité physique journalière, la Fédération a mis en place le programme « Vélo maison » (exercices home-trainer et renforcement musculaire)

À retrouver sur ffvelo.fr

reprendre notre activité favorite dès que cela sera d'actualité. Sans boulimie, mais en sachant apprécier chaque bouffée d'air de cet espace de liberté retrouvée... prochainement.

C'est l'occasion de faire une cure de légumes frais de saison. Des paniers, souvent bio, sont proposés par de nombreux petits producteurs. Et, à défaut, sachons cueillir une des plantes parmi les plus communes : l'ortie. Avec, ou sans gants ? ■

> Daniel Jacob, Instructeur fédéral
> Recette de Clara Jacob

Les conseils de Vivons Vélo

Cette période de confinement peut mettre à mal notre organisme. Nos conseils pour vivre au mieux cette situation et le retour des sorties vélo.

- Ayez des horaires fixes.
- Gardez une alimentation saine et équilibrée.
- Maintenez une activité physique régulière faisant travailler toutes les chaînes musculaires (home-trainer, yoga, etc.).
- Lors de la reprise du vélo, ne forcez pas (sorties courtes puis longues).
- Consultez un professionnel de santé si vous avez des questions.

vivons vélo

Rouler n'a jamais fait autant de bien

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur



veloenfrance.fr

À vélo tout est plus beau !

- ✓ PLUS DE 3600 CIRCUITS GRATUITS
- ✓ UN RÉSEAU DE BONNES ADRESSES
- ✓ FACILE & INTUITIF
- ✓ DISPONIBLE SUR   



RETROUVEZ-NOUS SUR



UN SITE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

☎ 01 56 20 88 88

✉ info@ffvelo.fr