

Le maillon faible



Dans un groupe il y a toujours « un maillon faible », celui qui ne veut ou ne peut pas suivre l'allure sans trop faire monter le cardio.

Rouler en groupe n'est pas toujours chose aisée. Les niveaux sont différents et pas toujours pris en compte par chacun. Quelques conseils judicieux à ne pas oublier.

Dans un groupe il y a effectivement toujours « un maillon faible ». Entendons par là celui ou celle qui ne veut ou ne peut pas suivre l'allure sans trop faire monter le cardio. Or, au sein d'un peloton, pour une même vitesse, certains sont à peine essouffés alors que d'autres sont déjà proches de la rupture (cf. encadré ci-après). D'autre part, avec l'âge, certains, soucieux de leur santé, se sont fixé une fréquence cardiaque plafond à ne pas dépasser ; dès que leur cardio approche ce plafond, sagement, ils lèvent le pied pour ne pas courir le risque d'un problème cardiovasculaire. Il en va de même du nouvel adhérent. Il serait dommage de le mettre en difficulté lors de cette séance dite d'accueil. La première sortie dans un nouveau groupe est en effet un

> UNE HISTOIRE DE POURCENTAGE DE LA CYLINDRÉE



Dans ce peloton, trouvez le maillon faible !

À 50 % de sa cylindrée, il pourrait rouler pendant 24 heures

À 60 % de sa cylindrée, il pourrait rouler pendant 6 heures

À 75 % de sa cylindrée, il pourrait s'accrocher pendant 45 minutes

À 90 % de sa cylindrée, il ne tiendra pas + de 15 minutes

moment délicat. Notre attitude va être déterminante.

Pourquoi faut-il lui accorder une attention privilégiée ?

Dans de nombreux clubs, il faut bien l'admettre, c'est un peu le principe du « suivra qui pourra ! », autrement dit : à chacun de s'adapter à l'allure du groupe. Celui qui se trouve en difficulté

devra s'entraîner pour progresser et revenir plus tard en espérant, cette fois accrocher le wagon. Le train n'attend pas ! Pour certains clubs, au contraire, le groupe s'adapte au « maillon faible ». C'est une question d'éthique. La volonté d'accueillir ceux qui décident de se mettre au vélo en intégrant un club pour, entre autres, une ambiance motivante et conviviale.



Pendant les vingt premiers kilomètres on roule ensemble avec comme repère l'allure du « maillon faible ».



Possibilité aux grimpeurs de se faire plaisir dans les bosses.

C'est également la prise de conscience qu'il nous faudra tous, un jour, composer avec des capacités déclinantes. En effet la cylindrée commence à s'éteindre à partir de 35-40 ans, d'abord lentement, mais de plus en plus rapidement entre 50 et 70 ans. Ne parlons pas des 20 (ou plus) années qui suivront. Ainsi voyons-nous certains nous quitter parce qu'ils ne peuvent plus prendre la roue. Qui s'en émeut ?

Tous ceux qui se soucient de notre santé (dont nous sommes) estiment que ce décrochage constitue un problème majeur. En effet, une étude récente montre que la rupture avec ce rendez-vous hebdomadaire pour une pratique physique en groupe se solde, une fois sur deux, par un arrêt, une démobilitation. Surtout chez ceux qui ne pratiquaient qu'un seul sport. Perte d'estime de soi, prise de conscience brutale de la dégradation des ressources. Qui dit arrêt dit baisse du métabolisme et plus de temps inactif. Brusque déséquilibre de la balance dépense énergétique/alimentation. Prise de poids... La sédentarité nous tend les bras avec toutes les conséquences délétères que nous évoquons régulièrement dans ces pages.

Quels obstacles ?

Nous passerons sur les comportements individualistes qui s'observent quelle que soit la pratique sportive. Le « qui m'aime

me suive » se manifeste même dans des sports d'équipe. Nous nous intéresserons plutôt aux raisons qui rendent difficile notre adaptation à une allure plus lente. Une forme d'empathie qui ne va pas de soi, mais qui peut s'acquérir. Tout d'abord un facteur hormonal. Cette testostérone présente en plus grande quantité chez l'homme que chez la femme. Cette hormone est généralement associée à la compétition sociale et à des comportements de dominance. Une propension à la compétition qui induit des comportements typiques. Comportements qui incitent à vivre la sortie vélo comme une succession de défis, à accélérer à la moindre côte, surtout s'il y a une pancarte en vue ! C'est normal et humain disent certains. C'est en tout cas un grand classique dont il serait malvenu de nous priver, si du moins nous avons la certitude d'avoir les artères en bon état.

Oublions la vitesse moyenne

Un grand classique, dans cette même logique, consiste à avoir l'œil rivé sur son compteur de vitesse. Vitesse instantanée, mais surtout vitesse moyenne. Cette vitesse sera en progression chez les jeunes. En revanche, pour le senior, cet indicateur est implacable pour qui n'accepte pas l'érosion, d'année en année, des paramètres physiologiques. Cette obsession de la vitesse moyenne est un obstacle à ce que pourrait/devoirait

RÈGLES DE BONNE CONDUITE LORS D'UNE SORTIE CLUB

- Pendant les vingt premiers kilomètres on roule ensemble avec comme repère l'allure du/des maillons faibles ou du nouveau cyclo. L'occasion d'échanger.
- Puis constitution de plusieurs groupes (plus ou moins de niveau) avec quelques règles communes :
 - possibilité aux « grimpeurs » de se faire plaisir dans les bosses.
 - pas de panique pour les « économes » ou maillons faibles, ils se savent attendus en haut, ce sont eux qui donneront à nouveau l'allure après la bosse.
 - ne jamais laisser un copain rentrer seul.
 - regroupement pour un retour au calme lors des derniers kilomètres.



Dans un groupe on observe toujours des comportements plus individualistes avec une propension à la compétition, aux défis personnels...

être une sortie club sereine et bénéfique pour la santé. Pas le temps de se mettre en route par une activation progressive de notre organisme et pas de retour au calme dans le dernier quart d'heure. Moyenne oblige ! Et que faire d'un maillon faible lors de cette « cyclo sportive » hebdomadaire ? Pour ceux qui tiennent absolument à se référer à une vitesse moyenne, il est possible de prendre le temps de s'échauffer et d'arrêter le chrono quelques kilomètres avant de descendre de selle.

Comment s'organiser ?

Très souvent, lors d'une sortie en groupe, avec le club, plusieurs pelotons se constituent et à l'intérieur de chaque groupe des profils différents doivent cohabiter. Il y a ceux qui souhaitent rouler régulièrement à l'économie et ceux qui ne peuvent résister à l'appel du dénivelé, un peu comme s'ils voulaient jouer ➔

le maillot à pois. Pas de problème pour constituer (et reconstituer) un même groupe. Il suffit que les règles soient claires et respectées. Que celui qui souhaite s'économiser puisse monter à son rythme sachant qu'il sera attendu, qu'il ne rentrera pas seul. Tout le monde peut y trouver plaisir, en toute sécurité : les grimpeurs auront l'occasion de faire du fractionné (un temps d'effort soutenu suivi d'un temps de récupération permettant au groupe de se reformer...), les économes pourront « lisser » les bosses sans faire monter le cardio. Et tout le monde se regroupe pour faire redescendre la ventilation avant la pause hydratation de fin de parcours.

Conclusion

Rouler en groupe est un plaisir qui se partage et qui donc impose quelques contraintes. En particulier de se soucier des autres, de veiller à ce que chacun puisse y trouver ce qu'il vient y chercher. Priorité devrait être donnée à ceux qui sont un peu en retrait. C'est au groupe de s'adapter au maillon faible et non l'inverse, sous peine de le mettre en difficulté. Tous ceux qui en ont fait un jour l'expérience, savent combien il est éprouvant de s'accrocher à tout prix pour ne pas perdre le groupe (cf. témoignage ci-après).

Par contre, quel confort de savoir que les copains grimpeurs que nous voyons se

lancer un défi dans une bosse couperont leur effort et vous sauront gré de monter à l'économie afin de leur laisser le temps de récupérer.

Loin de considérer le maillon faible comme celui qui va faire « baisser le moyenne », il serait plus juste de le considérer comme l'élément régulateur du groupe. Avec ce statut, il continuera très certainement à rouler avec le club en s'y sentant à sa place. Merci pour lui ! ■

> Daniel Jacob, instructeur fédéral

Retrouvez un article sur la même thématique, « La sortie du dimanche », dans la revue Cyclotourisme de janvier 2023 (n° 730).



Tout le monde se regroupe pour faire redescendre la ventilation, pour un retour au calme, avant la pause hydratation de fin de parcours.

Témoignage d'un nouvel arrivant au club

Dans le but de préserver son anonymat, nous l'appellerons Jean-Jacques.

Ancien rugbyman et nouvellement retraité, il compte, pour se maintenir en forme, se mettre sérieusement au vélo, sans doute convaincu des bienfaits de cette activité par la lecture des pages santé de notre revue.

Donnons-lui la parole :

« Par chance, dans la commune où j'habite désormais il y a un club de cyclotourisme. Du cyclotourisme, ça me va. Je prends donc contact, fais l'acquisition d'un nouveau vélo et me présente à la sortie du dimanche suivant... pour voir. Ce premier contact fut rude, en surrégime dès le premier quart d'heure. Par chance un des rouleurs décroche par sympathie et m'accompagne afin de me permettre, via quelques raccourcis, de ne pas terminer seul. J'ai pu ainsi terminer la sortie à une allure qui correspond mieux à mes capacités du moment. Riche (si on peut dire) de cette

expérience, je décide de m'entraîner avant de faire une nouvelle tentative. J'ai continué à rouler mais en ne confondant pas, sortie sportive et cyclotourisme : je veille à ne pas brûler les étapes pour progresser et cherche à gérer, de façon optimale le couple risque/sécurité (FC, puissance) mais aussi l'hydratation, selon les difficultés de la route (relief accidenté, plat...). Un peu d'interval-training de temps en temps. De retour au rendez-vous dominical, j'essaie à nouveau d'accrocher le groupe et me retrouve dans le gruppetto, parfois en compagnie de rouleurs en méforme passagère, décrochant, ou un peu grillés, et déçus de ne pas avoir su gérer leur effort.

J'ai bon espoir que la greffe prenne parce que je ne voudrais pas ralentir le groupe. J'accepte donc le statut (que j'espère provisoire) de maillon faible et d'être relégué en queue de peloton. Ce n'est pas toujours facile à vivre. Mais il faut toujours un... serre-file ! » ■

Les conseils de Vivons Vélo

Les randonnées vélo en groupe sont souvent une bonne manière de pratiquer une activité sportive tout en créant du lien social. C'est donc une sortie vélo souvent très attendue mais encore faut-il savoir intégrer tout le monde afin que personne ne se sente exclu et que chacun puisse respecter son rythme physiologique sans accident. Nos conseils :

- Même si vous roulez dans un groupe, respectez votre propre rythme et écoutez vos sensations.
- Lors d'une sortie vélo en club ou entre amis, constituez des groupes de niveau afin que personne ne roule seul et attendez-vous.
- Ne faites pas l'impasse sur la phase d'échauffement et d'étirement, respectivement avant et après la sortie vélo.
- Restez actif toute la semaine (sport complémentaire au vélo) et favorisez les mobilités actives (escalier, marche à pied, etc.).
- Hydratez-vous avant, pendant et après la sortie.
- Pensez à faire un bilan médical et cardiologique régulièrement notamment après 60 ans, et équipez éventuellement votre vélo d'un cardiofréquencemètre.

vivons vélo

Rouler n'a jamais fait autant de bien

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur

