

# Formation 1

# Vélo de route

Présenté par le Vélo Club St-Hyacinthe

Révisé par: Jacques Patry - 2022

# Ordre du jour

- Le cyclisme du Vélo Club
- L'habillement
- L'équipement
- L'alimentation
- L'hydratation

# Le cyclisme du Vélo Club



- Le Vélo Club promouvoit le cyclisme de randonnée en groupe, cyclisme léger nécessitant peu ou pas de bagages comportant des sorties de quelques heures à une journée sur chaussée asphaltée partagée avec la circulation automobile et parfois sur piste cyclable.

# L'Habillement

- Les vêtements

- Le maillot : fabriqué en matériaux synthétiques permet d'évacuer la transpiration et sèche plus rapidement.





- Le cuissard: fabriqué de lycra, ajusté, sans coutures à l'entrejambe, permet de suivre et de s'adapter aux mouvements. Il est élastique, soutient bien les muscles (compression) et respire. Le chamois synthétique coussiné vient en différentes épaisseurs. Le cuissard à bretelles (bib) ne comporte pas d'élastique à la taille. Le cuissard se porte sans sous-vêtements pour éviter les échauffements à l'entre-cuisse. Dans le même but, il y a aussi des crèmes à chamois.

# L'Habillement

- Les vêtements

- Les manteaux: synthétiques, de différents types: coupe-vent, imperméable, sans manches, manches amovibles, légers, respirants pour permettre l'évaporation de la transpiration. Adapté selon la température. Compact pour faciliter son stockage dans une poche du maillot.
- Les bas: doit permettre une bonne respiration tout en gardant la chaleur ou l'éliminant selon les températures.

Les manchettes  et jambières  : sont très utiles pour les sorties du printemps et de l'automne, protège contre le froid et sont amovibles.

# L'équipement

- Les gants: assurent le confort en absorbant en partie des chocs de la route, comme la guidoline du guidon et assurent la sécurité en fournissant une bonne prise au poignées.
- Le casque: assure la protection de votre tête en cas de chute. **Il est obligatoire pour rouler avec le Vélo club! C'est sans compromis!** Les sangles sont tendues et forment un Y sous le lobe de l'oreille. L'ajustement de l'attache permet d'insérer un doigt sous le menton. Porter les lunettes à l'extérieur des sangles pour leur éjection lors d'une chute et éviter des blessures.



- Les souliers: ultra rigides, c'est la qualité première d'un soulier de vélo (comparé à un soulier de marche), permet de répartir la pression exercée du pied sur la pédale. Appréciable après de longues heures à pédaler. Les souliers sont soit à cales en retrait (SPD) ou à cales externes destinées à la route. Ils permettent la répartition de la force utilisée pour pousser et tirer sur les pédales.



# L'équipement



- Le vélo de type route à pneus étroits (23 à 32mm) est à privilégier parce qu'il permet une position aérodynamique et ainsi, une plus grande vitesse pour une dépense d'énergie moindre. Le vélo de type hybride est aussi possible mais se
- Il est équipé d'un guidon recourbé où il sera possible de varier la position des mains.
- Il est muni de « pédales à clip » qui favorise un pédalage « rond » et performant en poussant et tirant sur les pédales durant la rotation. Il est équipé de porte bidons pour assurer l'hydratation du cycliste.
- Les extensions de guidon de type triathlon sont à proscrire. Si le vélo en est équipé, ne pas les utiliser et maintenir les mains au guidon. Sécurité d'abord!

# L'Équipement (les essentiels)

- Sacoche de selle ou de guidon.



- Une pompe à pied pour la maison, une mini-pompe ou des cartouches d'air pour la route.



- Un outil multiple et des cuillers à pneus





# L'Alimentation

Bien s'alimenter est un des secrets pour de bonnes sorties à vélo.



On retrouve plusieurs composantes dans les aliments : les glucides, les lipides (graisses) et les protéines sont les principaux. Il y a aussi les vitamines et les sels minéraux. Finalement, ne pas oublier les fibres! Non , il ne s'agit pas des fibres de carbone!

À vélo, les besoins énergétiques varient en fonction de l'effort fourni. Par exemple, un activité intense (monter une côte, lutter contre le vent, etc.) puise dans les réserves de glucide. Quand l'effort est constant et de longue durée, se sont les lipides qui sont sollicités.

# L'Alimentation



- Les glucides
  - Pour les efforts intenses de courte durée, les glucides sont pratiquement le seul carburant employé. Puisque c'est un carburant qui ne peut être emmagasiné en grande quantité, il faut en consommer fréquemment.
  - **Pendant la randonnée**, privilégiez les sucres d'absorption rapide : fruits secs, jus de fruits, biscuits faible en gras, barres énergétiques, etc. Pour une sortie de plus de 1h, prévoir de 30 à 60 grammes de sucre par heure.
    - Exemple : un bidon de 700 ml d'eau accompagné d'une poignée de fruits secs (caneberges, raisins, etc.) ou une banane ou des biscuits aux figes, etc.

# L'Alimentation

- Les lipides

- Les lipides sont le gras contenu dans les aliments. Ils sont une source d'énergie concentrée et prennent beaucoup de temps pour être dégradés dans l'estomac. Pour cette raison, **minimisez l'apport en lipide au moins 2 heures avant la randonnée et durant la randonnée**. Plusieurs aliments sont plus ou moins riches en lipides et certains en sont composés à 100%(huile, beurre ou margarine). On en retrouve aussi dans les noix, viandes, œufs, produits laitiers, poissons, légumineuses, chocolat!

- Les protéines

- Les protéines sont les outils de la reconstruction des cellules musculaires et servent au renouvellement du stock de glycogène. **Consommez des aliments riches en protéine après l'effort**. On en retrouve dans les viandes, volailles, œufs, produits laitiers, poissons, légumineuses(soya, fèves). Un excellent produit à consommer après la randonnée est le lait ou lait de soya au chocolat. Il contient des protéines, des glucides et des sels minéraux (sodium et potassium) pour bien récupérer.

# L'Alimentation

- Les minéraux et autres éléments ( électrolytes)
  - La sueur est composée d'eau et de minéraux (sodium, potassium et magnésium). Il faut donc les remplacer..
  - Sodium: Il est le principal électrolyte de la sueur. Il est partout et souvent en grande quantité!
  - Potassium: il est essentiel pour la contraction et la régénération musculaire. Fruits et légumes, noix, légumineuses, etc.
  - Calcium: Il est essentiel pour le soin des muscles et des os. Produits laitiers, boissons de soya enrichie, etc.
  - Magnésium: noix mélangées, légumineuses, etc.

# L'hydratation



Pourquoi est-il important de boire?

- Pour remplacer les liquides perdus par sudation,
- Pour faciliter la circulation sanguine,
- Pour faciliter l'absorption des glucides et électrolytes.

# L'hydratation



## Que faut-il boire?

- Si la durée de l'exercice est plus grande qu'une heure et la température est élevée (10°C et plus): boire 4 gorgées (150 à 300ml) à toutes les 20 minutes, eau additionnée de sucre (6 à 8%) et un peu de sel (500mg) soit ½ à 1 bidon par heure. Pour une durée de moins d'une heure, l'eau seule est adéquate.
- Recette de boisson énergisante: mélanger 850 ml d'eau, 60ml de jus d'orange, 60ml de sirop d'érable, 30ml de jus de lime, 1ml de sel. Contient 64g de sucre, 480mg de sodium. Source Vivai.
- Avant la randonnée, prenez 250 ml d'eau.
- Après la randonnée, buvez pour remplacer le poids perdu dans les deux heures qui suivent la fin de l'exercice!
- La couleur de l'urine est un bon indicateur de l'hydratation: elle doit être plutôt claire. Attention, trop s'hydrater est aussi possible.

# La fatigue et la déshydratation



La fatigue se produit à l'épuisement des réserves énergétiques jumelé à un effort intense et des mouvements répétitifs.

La déshydratation se produit lorsqu'il y a une perte par sudation.

La déshydratation combinée à la fatigue peuvent mener à des crampes musculaires. Assurez-vous de boire régulièrement (aux 20 minutes) et ce que vous buvez contient de 500ml à 700ml de sodium par litre.

# La récupération



Tout dépend de l'effort fourni, de la température, etc. Prendre un repas dans les 2 heures qui suivent l'effort pour mieux récupérer. Insistez sur les liquides, glucides et les protéines. Si vous avez transpiré beaucoup, favorisez des aliments riches en sodium (craquelins, jus de légumes, etc.). Le lait au chocolat est un bon choix car il contient des glucides (15g) , des protéines (5g) et le sodium nécessaire à une bonne récupération. Une alternative intéressante est la boisson au soya vanille ou chocolat. Autres aliments: yogourt aux fruits, lait frappé, bol de céréales avec lait, fromage, noix salées, etc...

**Soyez modéré avec l'alcool après un effort intense car il déshydrate!!!**