

# Pédaler, oui mais pour aller où ?

Par *Doc du Sport* le 18 août 2022

SHARE

TWEET

SHARE

SHARE

0 COMMENTS



Pédaler, oui mais pour aller où ?

Il est toujours intéressant de nous demander ce qui nous motive dans la vie, après quoi nous courons et, en l'occurrence, pourquoi nous pédalons. « Baisse la tête, tu auras l'air d'un coureur ! » ne sera donc pas notre devise. Mais à la question de savoir pourquoi nous pédalons, il y a plusieurs réponses possibles. Essentiellement en fonction de notre profil. Quel cycliste ou cyclotouriste sommes-nous ? Nous proposons ici une typologie pour ensuite la mettre en relation avec des objectifs « Santé » de façon que chacun, quelle que soit sa motivation, tire le meilleur profit de sa pratique cycliste.

Par *Daniel Jacob, professeur agrégé, instructeur fédéral*

## Typologie de cyclos

Même s'il est difficile d'accepter d'être mis dans des cases, peut-être allons-nous nous reconnaître, plus ou moins, dans un (ou deux) de ces profils :

- Pour certains, le vélo est avant tout un moyen d'élargir son rayon d'action, de se promener, de faire des rencontres, de voir du pays à allure raisonnable. Ils se disent volontiers « cyclostouristes » ;
- D'autres aiment avant tout dépenser leur trop-plein d'énergie et recherchent leurs limites : « se faire les pancartes » avec les copains le dimanche et de temps en temps une cyclo sportive. Nous les qualifierons de « cyclo sportifs » ;
- Un autre type de pratiquants prend plaisir à jouer les casse-cou. Ils apprécient particulièrement le VTT pour toutes les possibilités qu'il offre de se faire des décharges d'adrénaline en prenant des risques... mesurés. Pour nous, ils seront les « cyclo-tous risques » ;
- Enfin, nous avons identifié des « cyclo-santé », pour lesquels le vélo est pratiqué au bénéfice du capital santé. Leur pratique du vélo est le moyen privilégié de se maintenir ou de retrouver la forme.

## Des objectifs Santé quel que soit le profil

Autant, pour les « cyclo-santé » les objectifs « forme » sont clairement définissables, autant pour les autres profils il convient de clarifier les enjeux et donc les modalités souhaitables.

## Quel que soit le profil il faut s'entraîner

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok

## Abonne-toi !

NOS MAGAZINES EN PRÉCOMMANDE



**Tennis Santé 2022**  
€7,90 €5,90

MAGAZINE EN LIGNE



Découvrez notre dernier numéro Randonnée Santé.  
**Je découvre le magazine**

RECETTES SANTÉ



Recette des Cookies Cranberries / Graines de courge



Boisson isotonique: recette à base de thé vert et de miel



Recette des scones aux cranberries



Recette de la tarte au chocolat et aux framboises veggie



La recette des pâtes de fruits



Recette de la glace chocolat menthe healthy

sens large. S'entraîner n'est pas réservé à des sportifs qui se préparent pour une compétition. Prendre l'air ne suffit pas. En termes de santé, cela correspond tout au plus à éviter de tomber dans la sédentarité. Soyons un peu plus ambitieux ! Un objectif, pour être motivant, doit être exceptionnel.

Il y aurait donc, d'un côté, ces « sorties-cibles » correspondant à ces objectifs que nous nous sommes fixés mais, en amont, un nombre important de sorties « entraînements » qui vont nous y préparer et nous permettre de réussir, dans les meilleures conditions. C'est un peu comme un puzzle dont on fabriquerait les différentes pièces tout au long de la saison pour le mettre en place et ne l'agencer que le jour J.

## Se fixer un objectif : point d'ancrage indispensable

Se fixer un (ou plusieurs) objectif(s) est essentiel pour tenir la distance à long terme. Un objectif représente ce point d'ancrage motivationnel indispensable sur lequel vont « s'accrocher » toutes les sorties préparatoires. Le sportif, quel que soit son profil, doit savoir pourquoi il sort et accepte de se faire plus ou moins violence. Il faut de bonnes raisons pour sortir de son confort et aller s'entraîner.

Pour aller peaufiner une des pièces du puzzle :

- **Un « cyclotouriste » qui a comme objectif d'explorer l'Ardèche en cyclo-camping** : se programmera, par exemple, quelques séances courtes mais « toniques » pour améliorer sa cylindrée et ainsi ne pas être en grande difficulté lors de l'ascension des premiers cols.
- **Un « cycloportif » se préparant pour 2 ou 3 cyclos montagnardes** : aura à cœur d'optimiser progressivement ses ressources et gagnera à prévoir, entre autres, une ou 2 séances d'Interval Training ou de fractionné par semaine en marge des traditionnelles séances longues.
- **Un « cyclo-tous risques » prévoyant de s'inscrire au Maxi Raid des Roc'h des Monts d'Arrée** : devra s'y préparer sérieusement. Se faire régulièrement des sorties techniques pour améliorer le pilotage en terrain rocailleux et varié, mais aussi quelques sorties longues pour gagner en puissance et en endurance. Bref, intégrer la logique d'un entraînement « polarisé », c'est-à-dire à chaque entraînement son thème et non à chaque fois des sorties polyvalentes.
- **Notre « cyclo-santé », quant à lui** : saura se décentrer de la pratique exclusive du pédalage. Il n'y a pas que le vélo dans la vie ! Les différentes pièces de son puzzle pourront être de la marche, de la gymnastique et, pourquoi pas, de la natation. Sans oublier une attention particulière à sa nutrition. Attention qui devrait d'ailleurs concerner l'ensemble des cyclos.

Bref, tout un programme dans lequel le vélo trouvera sa juste place.

Nous voyons tout l'intérêt de se fixer chaque année quelques objectifs pour entretenir sa motivation à bouger. Notre capital santé nous en saura gré. Ces objectifs, très différents selon nos profils, animeront nos sorties en ce sens que nous saurons pourquoi nous contraindre à quitter momentanément nos sièges et nos écrans pour bousculer nos organismes tentés par l'inactivité ou la sédentarité. Nous entraîner pour atteindre nos objectifs. Toute une alternance de contraintes et de plaisirs (merci aux endorphines) pour cette satisfaction comme point d'orgue : réussir à atteindre l'objectif de notre saison !

CATÉGORIES CYCLISME SPORT SANTÉ

[← Article précédent](#)

### Heureux comme un Homme dans la Natura

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok