

▶ Longues distances • 2<sup>e</sup> partie

**Il faut voir la préparation à une longue randonnée ou à un voyage à vélo comme une réelle opportunité. C'est en effet l'occasion de revoir à la hausse son capital santé.**

**C**e capital se construit essentiellement autour de deux axes : le développement des différentes ressources physiologiques et biomécaniques d'un côté, et de l'autre l'hygiène de vie. Après avoir reconsidéré, lors du précédent article (*lire Cyclotourisme n° 638, page 50*), la préparation énergétique et proposé une programmation annuelle rationnelle fondée sur ce que la physiologie nous préconise, nous aborderons ici, dans un premier temps, la préparation biomécanique. Dans un second temps, il sera utile de rappeler brièvement quelques mesures médicales préventives. Nous évoquerons surtout le rôle déterminant d'une hygiène de vie associée, sans laquelle notre potentiel ne sera que partiellement exploitable. L'équilibre alimentaire et une hydratation satisfaisante (y compris en dehors de l'effort) sont en effet à prendre en compte si nous souhaitons nous préparer efficacement à une saison d'exception.

### Qualités musculaires et tendineuses

La pratique de la selle qui consiste à aligner des kilomètres à allure modérée

provoque, au niveau musculaire, des effets contradictoires. Tout d'abord, un gain non négligeable en endurance en raison d'une amélioration de la vascularisation et en particulier du réseau capillaire. Rappelons que l'endurance permet de « faire durer » l'effort à un certain pourcentage de puissance ; mais rappelons aussi que si nous y gagnons 3 % mais que la puissance s'est réduite de 5 %, le résultat sera un recul et non un progrès.

Voyons maintenant du côté des effets paradoxaux, moins connus. Faire trop de sorties longues à allure lente, aura quatre types de conséquences négatives sur les muscles et les tendons.

Première conséquence : un déséquilibre accru entre fibres lentes et fibres intermédiaires. Pour maintenir un niveau de puissance modeste, en évitant toute accélération, nous recrutons les fibres lentes et favorisons la transformation des fibres intermédiaires en... encore plus de fibres lentes. Ne parlons pas des fibres rapides qui, du fait de leur inutilité, vont presque disparaître ! Ce glissement risque donc d'être irrémédiable, dans la mesure où il est très difficile de revenir en arrière. Nous

modifions donc, en profondeur, dans leur structure même, nos capacités musculaires. Ainsi accepterions-nous d'hypothéquer notre potentiel initial. Quel que soit l'âge, il nous semble dommage de se créer un handicap !

Deuxième conséquence : un déséquilibre entre fléchisseurs et extenseurs des membres inférieurs. En effet, le pédalage du cycliste à faible allure ne fait appel qu'aux groupes musculaires extenseurs (quadriceps, fessiers, mollets) pour... appuyer sur la pédale. Il n'utilise qu'accidentellement les fléchisseurs pour... tirer sur la pédale opposée. Ce déséquilibre, comme tout déséquilibre excessif, n'est pas sans conséquences possibles, en particulier au niveau des ischio-jambiers (arrière de la cuisse).

Troisième conséquence (liée d'ailleurs à ce déséquilibre) : une sorte de fixation sur une posture quasi permanente avec des amplitudes articulaires limitées. Le nombre très important de répétitions automatisées va entraîner des raideurs musculaires et tendineuses, préludes à des rétractions. Notons que les tendons ne sont que les prolongements des enveloppes musculaires (aponévroses) et que leur élasticité est déjà limitée. Là encore, les ischio-jambiers seront en première ligne.

Quatrième conséquence : le manque d'amplitude de la sollicitation de l'articulation de la cheville (et donc des



