

## Reprise : vous et votre vélo



Il est important de voir la saison dans son ensemble : il faut savoir la débiter une saison raisonnablement pour la finir en bon état. Les conseils ci-dessous sont quelques recommandations qui vous permettront de bien entamer la saison à venir, et qui vous inciteront à effectuer des sorties successives plus sereines.

- **Amorcer la saison avec prudence**

Nous conseillons d'effectuer les 500 premiers kilomètres à haute cadence (pour ceux qui veulent faire de l'entraînement).

Lorsqu'on enfourche son vélo au printemps, il faut faire preuve de patience et éviter de brûler les étapes. Il est conseillé de mouliner (rouler à haute cadence) pendant les 500 premiers kilomètres pour éviter les problèmes musculaires. Cela signifie qu'on doit dans l'absolu de pédaler à environ 100 tours par minute. Cela demande de la patience et de la discipline car à tourner "dans le beurre", comme on dit, on a l'impression de faire plus de bruit que de ménage.

Mais le procédé porte ses fruits : dites-vous qu'il est appliqué systématiquement par bien des groupes professionnels : ça ne doit pas être si ridicule...

Éviter les côtes ou les monter à l'économie tant qu'on n'est pas "rodé" et éviter les parcours fortement vallonnés ou qui comportent de grosses côtes -ou du moins, les monter à l'économie, sans s'éreinter-, sont les premières instructions à bien retenir.

Il faudra commencer par des sorties courtes -une bonne préparation s'échelonne sur 8 à 12 semaines-, le temps de s'habituer mentalement et physiquement à rouler de longues distances. Le kilométrage devra alors augmenter graduellement avec les semaines et la mise en forme.

Gardez toujours en tête l'ensemble de la saison à venir. Après avoir roulé 1000 ou 1500 kilomètres, vous pourrez vous attaquer à du travail d'intensité.

- **Des objectifs pour qui ?**

Il est utile de se fixer deux sortes d'objectifs : un objectif de kilométrage et un objectif de performance : ils se complètent.

- ✓ Les objectifs de kilométrage :

Se fixer un objectif de kilométrage est un élément motivateur à la pratique du vélo quand c'est agréable mais aussi quand ça l'est moins... C'est un moyen facile et simple de combattre la paresse naturelle de l'être humain et aussi un excellent moyen de voir la saison comme un tout.

- ✓ Les objectifs de performance :

Un objectif de performance c'est, comparé à une base de performance passée, l'exécuter plus rapidement ou/et en produisant moins d'efforts. C'est ajouter la souffrance au plaisir. Il est plus fructueux, pour l'augmentation de l'endurance, de rouler une courte distance à haute vitesse qu'une longue distance en se laissant pousser par le vent.

La technique des intervalles est très efficace en ce domaine : faites d'abord 10 ou 15 minutes d'échauffement, puis répétez dix fois les actions suivantes : 5 minutes à fond, 5 minutes à vitesse normale. Les intervalles peuvent varier, le principe restant le même : haute vitesse et repos; stress et détente.

Mise en forme : vous et votre vélo.

- **Mise au point de votre équipement**

Vous êtes membre d'un club, c'est donc que vous roulez quelques centaines, voire quelques milliers de kilomètres par année. Faites faire une mise au point complète de votre vélo avant d'entreprendre la nouvelle saison, cela vous évitera bien des ennuis. Si cela vous coûte cher, c'est que votre vélo en avait drôlement besoin !

Nous donnons ici quelques points à vérifier au début de la saison; notez que certaines vérifications sont à faire en tout temps en cours de saison.

- ✓ Mise au point de contrôle de votre vélo

Pour un nouveau vélo, il faut vérifier tous les boulons et vis : il n'y a rien de pire qu'une manivelle qui se dévisse au milieu de nulle part.

- ✓ Nouveau matériel ?

Pour des corrections à apporter par rapport à l'an dernier ou pour l'adaptation à un nouvel équipement, le début lent de la saison est le temps idéal : changements de position, nouvelle selle, nouvelles pédales, nouvelles chaussures...

- ✓ Pneus et chambres à air

Vérifiez si les flancs des pneus sont fendillés, s'ils s'effritent, s'il y a des bosses sur les pneus, s'ils ne sont pas trop usés. Gonflez vos pneus et vérifiez la pression, au moins deux jours avant votre première sortie. Vérifiez de nouveau la pression le jour de votre première escapade; une différence est le symptôme d'un problème de chambre à air !

- ✓ Les roues

Vérifiez si vos roues ne sont pas voilées. Si l'écart entre les bandes de freins et la jante n'est pas le même de part et d'autre de la roue, la roue est voilée. Il faut la faire ajuster. Vérifiez qu'il ne manque aucun rayon dans les roues, qu'aucun n'est rompu. Vérifiez aussi la tension de chaque rayon de la roue; un rayon qui a du jeu va fausser la roue.

✓ Les freins et les dérailleurs

Il doit rester suffisamment de gomme aux sabots de freins. Si les freins crient, c'est que les patins sont mal fixés. Lorsque vous freinez, les leviers de frein doivent revenir promptement à leur position normale lorsqu'ils sont relâchés.

Il n'est pas superflu de changer les câbles de frein tous les ans : ça ne coûte pas cher et c'est plus sûr ! Il faut que les changements de vitesses se fassent sans hésitation sur tous les pignons de la roue libre et les plateaux du pédalier. La chaîne doit être bien propre et lubrifiée; si vous roulez trois ou quatre mille kilomètres par année, changez donc de chaîne : ce n'est peut-être pas totalement nécessaire mais, encore une fois, plus sûr ! Il ne doit pas y avoir de rouille sur les câbles de dérailleurs.

✓ Accessoires et boulons

Bien vérifier que tous les accessoires sont bien installés et que tous les boulons sont serrés (roues, guidon, potence, etc.)

✓ Le test ultime

Soulevez le vélo d'une quinzaine de centimètres et laissez-le retomber. Vous n'entendez aucun bruit suspect ?

*Source : Roland Beaubois xtriathlon*