

Faites un test pour évaluer votre forme

Le test proposé a pour objectif de permettre à un cycliste de contrôler sa forme et de prévoir des objectifs raisonnables.

Le test est basé sur l'analyse de la fréquence cardiaque. Il consiste à effectuer trois fois un petit parcours sur route plate, à chaque fois on roule à une fréquence cardiaque que l'on essaie de maintenir constante. La valeur de cette fréquence cardiaque est différente pour chacun des trois tests mais elle reste suffisamment faible pour ne pas exiger beaucoup d'efforts.

C'est ensuite par calcul que l'on établit des prévisions de l'évolution de la fréquence cardiaque pour des vitesses plus importantes et pour des conditions de route plus difficiles.

L'effort qu'un cycliste est amené à fournir dépend des facteurs suivants :

- la vitesse. C'est évident : plus on va vite, plus l'effort est important
- la pente de la route. Egalement évident : certains préféreraient toujours descendre
- le poids : cycliste + vélo. L'effort est moindre, surtout dans les cotes, si le vélo pèse 8 kg et non pas 15 kg.
- le coefficient de pénétration dans l'air. Si vous laissez flotter vos vêtements, dans une position redressée, l'effort sera beaucoup plus important que si vous prenez une position aérodynamique moulé dans une combinaison
- le coefficient de frottement de la chaussée. C'est plus difficile de rouler sur une chaussée gravillonnée que sur une chaussée dont le revêtement est bien lisse
- le vent. C'est un plaisir de rouler avec le vent dans le dos ; vent de face, c'est pire qu'une cote.

On ajoutera que l'effort est nettement plus faible lorsque vous roulez dans un peloton, bien abrité derrière les cyclistes qui vous précèdent, que lorsque vous roulez seul.

Le test n'a pas pour objectif de définir la fréquence cardiaque maximale que vous pouvez atteindre. Cela est du domaine médical avec un test d'effort. C'est à vous de juger à partir de quelle fréquence cardiaque vous commencez à être essoufflé. On recommande souvent de ne pas dépasser une fréquence égale à 220 moins son âge. Ainsi, un senior de 65 ans ne devrait pas dépasser 155 tandis qu'un jeune de 20 ans pourra atteindre 200. Pour rouler sans trop d'efforts, on adoptera une fréquence inférieure à cette fréquence maximale de 20 ou 30 pulsations par minute. Mais cela est une estimation moyenne donnant seulement un ordre de grandeur.

Le test vous donnera la fréquence cardiaque que vous obtiendrez si, par exemple, vous étiez tenté par l'ascension d'un col penté à 8 ou 10% ou si vous voulez prévoir votre vitesse maximale. A titre d'exemple, le tableau ci-joint donne pour le cycliste Hubert sa fréquence cardiaque prévisible en fonction de la vitesse et de la pente de la route (en cote seulement) dans des conditions de vent nul. On peut donner des tableaux identiques en faisant varier certains facteurs, par exemple la vitesse du vent, ce qui peut simuler le cas où vous roulez dans un peloton. En résumé :

Equipement nécessaire

- un compteur de vitesse permettant de connaître la vitesse moyenne durant le parcours
- un cardio-fréquencemètre. L'appareil est idéal s'il permet d'enregistrer la fréquence moyenne durant le parcours.

Procédure

Il faut choisir un parcours le plus plat possible. Un parcours en boucle est souhaitable ou alors faire un aller-retour. Longueur totale 3 km ou plus.

Il faut effectuer le test en l'absence de vent.

Faire trois fois le parcours.

Premier test. Après échauffement et stabilisation de la fréquence cardiaque à 90 environ, (ce qui correspond à 12 ou 15 km/h) faire le parcours et mesurer la vitesse moyenne et la fréquence moyenne. Ne pas oublier de mettre les compteurs à zéro au démarrage du parcours.

Second test. Recommencer en portant la fréquence cardiaque à 110 ou 115. Noter les résultats.

Troisième test. Recommencer en portant la fréquence cardiaque à 125 ou 130. Noter les résultats et les fournir au BGC (president@bgc77.org) pour interprétation.

