Eric CORDIER

Pédaler Sans Fatigue

Trucs et Astuces pour faire du vélo en s'économisant et en toute sécurité

Introduction

Il y a deux ans je reçois un coup de téléphone d'un copain d'enfance. D'un vrai copain d'enfance cela fait 45 ans qu'on se connaît. Il me dit que sa femme vient de se faire écraser par un camion en Vélib (vélo de location à Paris), elle a été serrée dans un virage sur une piste cyclable, elle est passée sous ses roues, elle est décédée sur le coup…

Je dédie donc cet Ebook à Marianne qui était assistance sociale dans le 18e, elle aidait les autres…

Le vélo peut être dangereux surtout quand on n'a pas été bien formé pour en faire. Plusieurs fois j'aurais pu finir comme Marianne dès mon plus jeune âge je suis passé par-dessus une 2CV, je suis rentré chez mes parents avec un telle bosse sur la tête qu'on aurait dit une corne. Et à l'époque on n'emmenait pas aux urgences si facilement, c'est limite si même blessé on m'engueulait pas pour na pas rentrer à l'heure pour le dîner.

Quelques années plus tard, une Renault 5 turbo m'a percuté sur le côté, la voiture s'arrêta pour savoir si j'étais blessé, mais je me suis relevé. Il a eu tellement eu peur, qu'il m'a tendu une bouteille d'eau, il tremblait comme une feuille, on se demandait qui avait eu le plus peur, lui ou moi.

Un autre jour, je roulais tranquillement à droite sur une départementale, un camion est passé tellement près que son gros rétroviseur m'a tapé dans le dos, je me suis écroulé sur le bas-côté avec une douleur très vive en haut du dos… Mais ca a été sans séquelle…

Je ne vais pas vous raconter toutes les chutes en compétition, juste une, car elle était de ma faute. C'était un petit circuit de 2 km à passer 50 fois, le genre de circuit que je déteste car j'étais plutôt grimpeur, donc tourner en rond ne m'intéressait pas trop. Comme je voulais rejoindre la tête de la course, j'ai pris un trop grand risque, pédaler dans un virage, ca passe ou ca casse, ca a cassé… Ma pédale a touché le sol j'ai fait un vol plané, je me suis arraché tout le côté de ma jambe, j'ai atterri dans le camion de la croix rouge. C'était en été, il faisait une chaleur torride, ma transpiration se mêlait à mon sang, c'était horrible..

Un autre jour, pendant un entraînement je suis tombé pile le long de l'arête de trottoir, je me suis fait un tel trou dans la cuisse que je pouvais rentrer mon doigt à l'intérieur, mais là encore pas de point suture, j'ai laissé faire la nature, j'avoue que j'ai encore la marque…

Ma plus grande fierté a été de ne jamais rien me casser, j'ai 51 ans, et mes os n'ont jamais subi de fracture. J'avais apparemment les os solides, d'ailleurs ça me rend dubitatif quand je vois des enfants qui se casse très facilement les Os à la moindre chute, je me dis qu'il y a un problème dans leur alimentation…

Je pense que vous me comprendrez quand j'ai appris la mort de Marianne, cela m'a propulsé des années en arrière, à ma vie, à la chance que j'ai en traversant Paris toutes les semaines pendant des années.

Les gens ne savent pas comment on est vulnérable à vélo, et encore plus lorsqu'on ne connaît pas des règles élémentaires et qu'on n'est maladroit sur un vélo. Et je vois tous les jours, des vélos sur la route soit tremblant sur leur guidon, soit beaucoup trop à gauche du trottoir, soit on a l'impression qu'ils sont fatigués, etc.

Cet ebook a donc vocation à vous donner quelques conseils afin de faire du vélo d'une façon la plus agréable possible en profitant du paysage. Quand on est enfant, le vélo est le premier moyen de liberté pour aller plus loin que les jambes le permettent. C'est mon vélo que je prenais lorsque je faisais l'école buissonnière…

Attention ! en lisant ces lignes, vous allez penser que le vélo est dangereux. N'oubliez pas que j'ai fait des milliers de Km à vélo, je m'entraînais 5 jours par semaine, et je n'étais pas spécialement prudent surtout quand vous voulez aller vite et faire un « temps ». Comme les coureurs du tour de France qui tombent toujours autant malgré leur expérience. Donc si vous êtes prudent, vous ne tomberez pas.

Je vous souhaite bonne route…

Agilité et position

Est-ce que vous conduiriez en ville sans clignotant ?

Même si c'est possible en faisant attention, vous pourriez être arrêté par les forces de l'ordre, car votre véhicule doit être en bon état de marche pour votre sécurité et celle des autres.

Quel rapport avec votre vélo ? Vous n'avez pas de clignotants, le seul outil que vous avez est votre bras pour signaler que vous tourner. Beaucoup de personnes ne savent pas lâcher d'une main leur vélo, ou bien elles lâchent le guidon, mais l'autre main fait trembler le guidon en osant à peine tourner la tête pour savoir si une voiture arrive.

Si vraiment vous voulez tourner et que vous n'êtes pas sûr de vous sur le vélo, arrêtez-vous, regardez derrière vous au-dessus de votre épaule si aucune voiture n'arrive, et dans ce cas, vous pouvez relancer le vélo et aller dans la direction souhaitée.

Donc, il est vraiment important que vous vous entraîniez sur une route droite sans voiture à conduire d'une main droite et gauche. Il faut comprendre même d'une main s'il y avait une bosse sur la route, vous devez garder le contrôle du vélo.

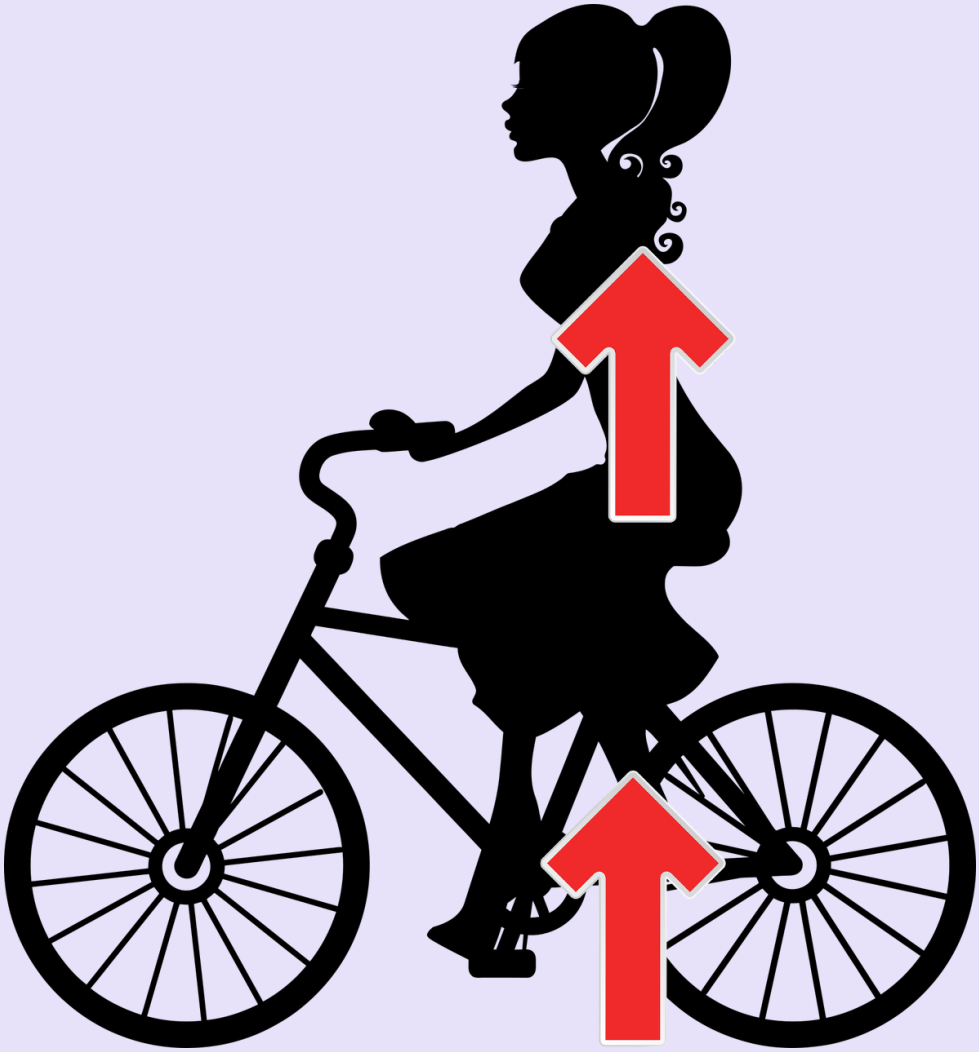
Et pour cela vous devez avoir une position relâchée, contre le « dur » de la route, il faut la souplesse de vos bras. Je sais, on croirait les paroles d'un sage chinois, pourtant c'est vrai, vos bras doivent être relâchés, ils doivent faire office d'amortisseurs donc de stabilité.

Voilà une bonne position, les bras sont relâchés

Alors qu'ici les bras sont tendus, donc toutes les articulations au moindre choc vont souffrir :

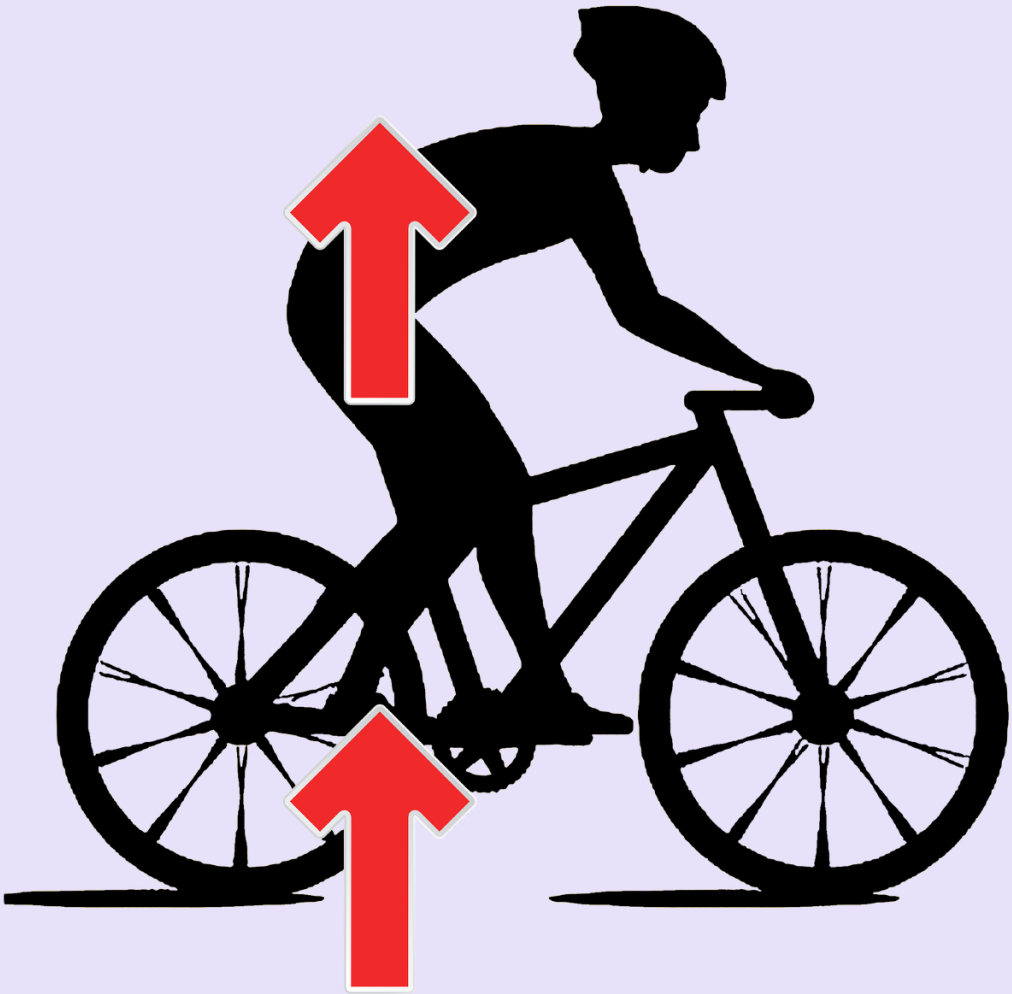
Le dos

Il en va de même du dos, beaucoup de personnes croient qu'il faut être droit comme un fil de fer, rien de plus faux. Il faut être courbé sur un vélo pour avoir aussi un effet d'amortisseur derrière, vous allez comprendre en dessin, voici une position-type Hollandaise, le dos droit :



Vous remarquez avec chaque secousse engendrée par les bosses de la route, toute la colonne vertébrale est secouée jusqu'aux vertèbres cervicales comme des dominos que l'on fait tomber les uns après les autres.

Voyons maintenant un cycliste courbé :



Il est facile de constater que pour amortir les bosses le bassin et les fesses se lève, donc, la colonne vertébrale est soulagée, elle ne sert pas d'amortisseur.

Oui, les vélos hollandais ne sont pas idéals pour le dos, ce n'est pas un exemple à suivre, car il ne faut pas oublier que leurs pistes cyclables sont entretenues, le vélo est roi là-bas, donc vous risquez beaucoup moins de rencontrer des aspérités de la route.

Ne pas oublier aussi qu'il faut éviter un dos trop rond, si c'est le cas, c'est que la longueur de votre vélo est trop courte, donc, vous avez les bras trop près des cuisses, automatiquement le dos va se courber. En revanche si la longueur est suffisante, le dos est plat.

Hauteur de la selle

Je crois que c’est ce qui me désespère le plus lorsque je regarde les cyclistes du dimanche. Car un mauvais réglage de selle peut occasionner des problèmes de genou, mais la personne qui pédale perd au moins 50%% de son énergie. C’est-à-dire qu’elle fatigue beaucoup plus et elle pédale avec moins de force. J'ai parfois l'impression que les gens « tricotent » avec leurs jambes tellement la selle est trop basse.

C’est très simple, en ayant le pied sur la pédale, il faut que la jambe soit très tendue. Je dis bien tendu et pas un peu courbé. Et au sol le pied doit être sur la pointe des pieds. Or la plupart du temps les gens hésite à monter vraiment la selle, de peur d’être trop haut.

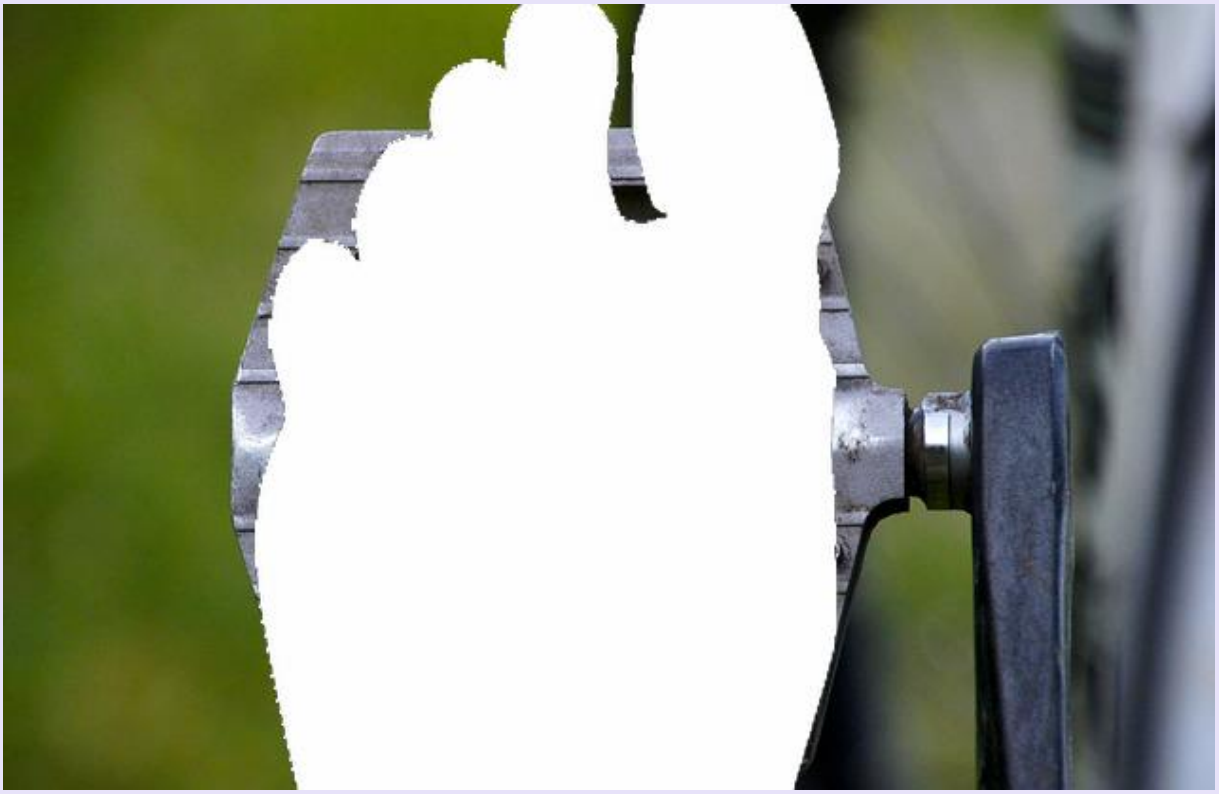
Voici la bonne position, remarquez la jambe droite du cycliste qui est bien tendue :

Et voici ce que je vois la plupart de temps chez les cyclistes occasionnels et remarquez que la mère et la fille ont la selle trop basse :

Position des pieds sur les pédales

Avec des pédales automatiques, il n'y a aucun problème, les pieds sont déjà réglés par rapport à l'axe de la pédale. Les pédales automatiques sont des pédales qui doivent être accompagné des chaussures pour l'enclenchement des cales. Comme des chaussures de ski, le pied est solidaire de la pédale. Le gros avantage est que pendant que vous poussez d'un côté, vous pouvez tirer de l'autre, vous comprenez donc qu'on peut aller plus vite.

Si vous avez des simples pédales, essayez de vous rappeler que pour avoir le plus de force possible en utilisant le moins d'énergie l'axe de la pédale doit être à la hauteur de votre gros orteil :



Alors que la plupart des vélos que je croise pédale beaucoup trop en arrière, ils ont la pédale au milieu du pied, ce qui est un gâchis d'énergie.

Longueur des leviers de pédales

C'est un sujet qui est très rarement abordé et même en club. Je vais vous prendre un exemple, vous savez très bien que si vous voulez desserrer un écrou, plus le manche de la pine va être long plus vous allez avoir de force. Eh bien pour le vélo, c'est pareil, plus la longueur de la manivelle est grande plus vos jambes auront de la force. Il y a quand même un mais…

Il vaut mieux avoir des longues jambes pour commencer à avoir des manivelles plus longues, car il faut pouvoir supporter l'amplitude. J'étais en avance sur mon temps lorsque j'ai pris conscience de ca au début des années 90. Un des premiers à avoir utilisé des longues manivelles est Miguel Indurain qui a été quintuple vainqueur du tour de France. Le standard était de 170 mm en longueur, il est passé directement à 180 ce qui était du jamais vu mais il fallait y penser, surtout qu'il était grand. Je me rappelle que j'avais fait plusieurs boutiques de vélo pour trouver des manivelles aussi grande, je les ai eu mais sur commande. Donc en France, on devait être peu à rouler avec ca, maintenant c'est plus courant.

Donc si vous êtes grand(e), plus d'1m80 passez au 180 mm, sinon entre 1m75 et 1m80 passez au 175 mm.

Freinage

À toutes les personnes à qui j'ai posé la question au sujet du freinage, elles se sont toutes trompées. La majorité a répondu, freiner avec le frein arrière pour ne pas passer par-dessus le vélo en cas de freinage brutal. En fait, elles ont répondu ce qu'on leur a appris quand elles étaient enfants.

Honnêtement je n'ai jamais vu quelqu'un passer par-dessus le vélo en freinant avec le frein avant, car le poids est quand même à l'arrière du vélo donc pour que le vélo se lève, il faut tout de même y aller…

En fait, freiner seulement de l'arrière est le plus dangereux, car on dérape très vite et on peut tomber, donc, le conseil de nos parents n'était pas très judicieux, mais le mieux est ni l'un ni l'autre ce sont les deux…

En effet, vous avez déjà vu une voiture freiner soit avant l'avant soit avec l'arrière ? Il faut freiner avec les deux freins. Vous comprendrez peut-être mieux si je vous dis qu'un jour mon câble de frein a cassé net, si je n'avais pas eu la main sur le 2e frein je rentrais dans le mur. Et puis freiner des deux freins est un gage de stabilité sur le vélo.

Comment amorcer un virage ?

Je vous rappelle la base, lorsque vous tournez vers la droite, la pédale de droite doit être toujours levée et idem à gauche, pour qu'elle ne heurte pas le sol quand vous vous penchez.

Beaucoup ne savent pas tourner, ils se penchent tant bien que mal en pensant que cela sera suffisant. Je vous rappelle qu'un guidon, ça se tourne comme un volant. Avec moins d'amplitude, certes, mais ça se tourne. Et vous verrez, oh ! vous allez tourner très bien même si vous allez vite. Il ne suffit pas que de se pencher pour tourner…

Quelle vitesse utilisée sans côte ?

Dans ce domaine, c'est le grand n'importe quoi, je vois des gens qui ne font que du vélo le dimanche, mettre « tout à droite ». C'est un terme qui est utilisé pour signifier que vous mettez un gros braquet, c'est-à-dire que vous devez utiliser plus de force pour pédaler, mais chaque coup de pédale vous fait avancer plus loin. Je crois d'ailleurs que c'est l'erreur la plus courante et la plus nuisible au vélo donc c'est important.

Dites-vous bien que même les cyclistes professionnels pendant leur préparation, pédale en souplesse, c'est-à-dire vite avec peu d'efforts.

En fait, il vaut mieux pédaler sans effort mais plus vite. Vous irez très loin avec moins de fatigue et cela va vous apprendre à pédaler plus vite. Et croyez-moi si vous voulez perdre des calories, c'est mieux.

Si vous n'avez pas de vitesse pas de problème, mais si vous en avez, une astuce est de mettre la vitesse du milieu à l'arrière, c'est-à-dire que la chaîne se trouve au milieu de tous les pignons, comme la flèche blanche l'indique :

Alors qu'habituellement les gens placent la chaîne à droite comme l'image ci-dessus.

Et si vous avez deux plateaux à l'avant, mettez sur le petit plateau. Et sur le plateau central donc du milieu pour ceux qui en ont trois.

En fait, ils croient que les bénéfices sont meilleurs s'ils sentent une résistance, ce qui est complètement faux. Et surtout vos entraînements seront plus efficaces, car ça développe l'endurance et la rapidité des jambes.

Le mal aux fesses

J’avoue que c’est dans ce domaine que l’on a le moins de maîtrise, car on est tous pas conçu de la même façon, le fessier se place donc différemment sur une selle. Et surtout, il y a une différence physiologique entre hommes et femmes.

Il n’y a pas trop de problèmes sur des courtes distances, mais lorsque l’on commence à dépasser une heure de vélo, ça devient un problème.

Je me suis aperçu lorsque j’avais abandonné le vélo que j’avais plus mal avant aux fesses, tout simplement parce que avec l’habitude le fessier se durcit, on a moins mal.

Lorsque l’on observe un vélo de compétition, on s’aperçoit que les selles sont très fines et étroites, c’est normal, puisque contrairement à ce que l'on pense, une selle étroite fait moins mal aux fesses qu’une selle large. C’est logique, plus elle est large plus, vous allez avoir de frottement, car les jambes bougent donc il faut moins de surface de contact :

Si c’est un gros problème pour vous, vous pouvez essayer des couvre-selles avec du gel intégré qui peut amortir les chocs, c’est à vous de tester.

Je sais que j’ai testé, puisque j’en ai acheté un il y a 20 ans, un vélo avec suspension à l’avant et arrière, le vélo est plus lourd, mais cela apporte un incroyable confort. Et, pourtant il est vieux le vélo, je pense qu’ils ont encore amélioré les suspensions et surtout plus léger, car mon vélo est très lourd. Le voici :

Vous pouvez aussi utiliser des cuissards de cycliste qui sont étudiér pour ressentir moins de frottement et être plus confortable.

Le vélo électrique

Le vélo électrique a le vent en poupe, il s'en vend de plus en plus, c'est un succès commercial sans aucun doute, mais quand est-il vraiment ?

Comme je l'ai déjà expliqué dans mes articles sur mon blogue, pour vendre il faut se servir des 7 péchés capitaux et dans ce cas, c'est la paresse. C'est-à-dire, faire le moins d'efforts possible, donc le vélo électrique est le reflet d'une époque.

Quoi qu'il en soit mes critiques ne sont pas forcément négatives, je vais citer un exemple. Lorsque je suis allé en montage, je me suis aperçu qu'il y des villages avec des routes très vallonnées, et dans ce cas honnêtement le vélo électrique est génial, car les côtes en vélo peuvent vraiment être très difficile en vieillissant.

Il en est de même lorsque les gens ont des problèmes de santé, des douleurs aux articulations, dans les jambes, etc., cela peut les aider à profiter du plaisir de rouler à vélo sans forcer tout en faisant travailler les articulations et respirer le grand air.

En revanche, comme on est en France, vous connaissez les Français, ils poussent toujours à l'extrême ce qui au départ peut rendre service, et cela a déjà commencé.

Sur l'Île de Ré par exemple, qui est un de mes endroits préférés pour faire du vélo, certains vélos électriques « trafiqués » sur les pistes cyclables causent déjà des accidents entre les vélos. Imaginez une mobylette sur une piste cyclable avec beaucoup de vélos…

Et puis, il y aura la tendance d'activer la batterie à chaque sortie, avant même que vous soyez fatigué donc en ôtant complètement les bénéfices du vélo sur le système cardio-vasculaire.

Voici, un vélo électrique, remarquez la batterie derrière la selle jusqu'au pédalier :

Pédaler Sans Fatigue

Se motiver pour l'activité physique :

Cliquez ici >>

Conclusion

Voilà, je pourrai encore vous en parler encore longtemps, si vous avez besoin de conseils, vous pouvez m'écrire par l'intermédiaire de mon site http://jeboost.com .

Sachez que le vélo est un sport formidable, car c'est un sport « porté » c'est-à-dire que votre poids est soutenu, cela n'occasionne aucun traumatisme pour les articulations, on peut donc pratiquer jusqu'à un age avancé à un très bon niveau.

Mais n'oubliez pas de respecter quelques règles, car on rejette souvent la faute à l'automobilisme en cas d'accident, alors que je vois trop souvent encore des erreurs des cyclistes eux-mêmes, qui disons le clairement, ne savent pas faire de vélo, il ne devrait pas rouler sans prendre quelques cours.

Le médicament le plus miraculeux du monde

Propulsez votre confiance en vous à des sommets jamais atteints

Perdre du poids et muscler votre corps en mangeant ce que vous voulez

Développez beaucoup de courage

Développer votre mémoire

Prévenir certains cancers

D'anéantir votre stress

Etc. Etc.

Se motiver pour le sport
Cliquez ici pour en savoir plus >