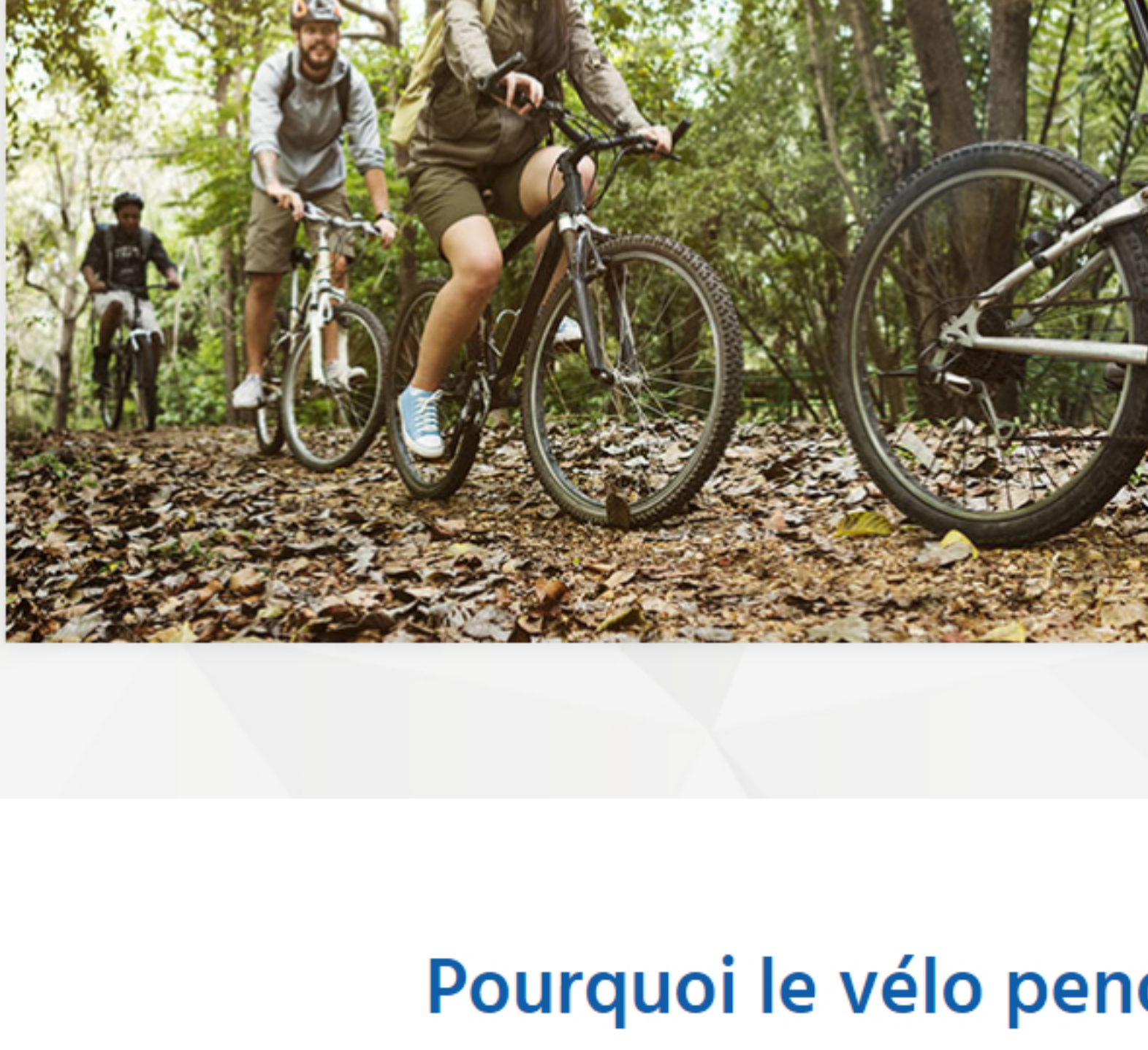


VÉLO : TOUT SAVOIR SUR CE SPORT DE PLUS EN PLUS PRATiqué

Page d'accueil > Sports de Plein Air > Vélo : tout savoir sur ce sport de plus en plus pratiqué

Imprimer le guide



De retour sur le devant de la scène, le vélo est l'un des grands gagnants de la crise sanitaire. Il faut dire que la petite reine a tout pour plaire !

Rapide, bon pour la santé et le mental, efficace contre le surpoids, écologique... Le cyclisme dévoile ses multiples atouts et se positionne clairement comme l'un des **moyens de transport du futur**. En ville, les pistes cyclables fleurissent et améliorent les trajets quotidiens.

Voici pourquoi le vélo séduit autant de nouveaux adeptes.

AU SOMMAIRE :

- Pourquoi le vélo pendant le confinement ?
- Le vélo est-il dangereux ?
- De nombreux atouts pour l'environnement
- Les avantages physiques
- Les avantages sur le mental
- Quels sports complémentaires pratiqués ?

Pourquoi le vélo pendant le confinement ?

Avec les confinements successifs, les habitudes de millions de français ont été bouleversées. Pour les déplacements, les travailleurs sont devenus de plus en plus méfiants vis-à-vis des transports en commun, source potentielle de contamination. Longtemps considéré comme un loisir plutôt qu'un moyen de transport, le **cyclisme** s'est rapidement imposé comme une alternative très fiable au bus ou au métro pour les trajets urbains.



PLUS RAPIDE QU'UNE VOITURE

Alors que les français se rendent majoritairement au travail en voiture, impossible de ne pas penser aux longues heures perdues dans les bouchons. Selon Le Parisien, le temps de trajet moyen domicile-travail est de 20 à 44 minutes, en partie à cause de conditions de circulation difficiles. Pourtant, la voiture est loin d'être la plus efficace en ville. À la course, la petite reine est imbattable sur les trajets allant de 1 à 5 kilomètres : 15 km/h de moyenne contre 14 km/h pour une auto ! Et un **gain de temps considérable** sur le stationnement, car vous n'avez plus besoin de tourner de longues minutes à la recherche d'une place de parking.

UN GESTE BARRIÈRE À PART ENTIÈRE

En période de pandémie, le vélo est un véritable **geste barrière** contre la transmission du virus. Ce moyen de transport individuel permet d'éviter la densité des transports en commun aux heures de pointe. Moins de contacts avec les autres, c'est moins de risques de contracter le virus. Mais aussi de pouvoir profiter de tous les bienfaits d'un **déplacement en plein air**.

De nombreuses villes ont bien compris l'intérêt de ces nouvelles pratiques pour la qualité de vie de leurs habitants. Pour faciliter l'usage des vélos, elles n'hésitent à aménager de nouvelles **pistes cyclables** pour sécuriser les axes de circulation et ainsi éviter les accidents potentiels avec les autres usagers.

Le vélo est-il dangereux ?

Contrairement aux idées reçues, le cyclisme n'est pas plus dangereux que de se déplacer à pied en ville. Les statistiques démontrent que sur la base de la distance parcourue, un piéton a deux fois plus de risques d'être tué qu'un cycliste. Concernant la typologie, 70 % des accidents de vélo sont le fait d'une **chute du cycliste** tout seul, sans l'implication directe d'un autre usager. Dans 30 % des cas, un autre véhicule est en cause.

LA PRATIQUE DU VÉLO DIMINUE LE RISQUE D'ACCIDENT

Les études menées dans certains pays européens ont démontré que l'augmentation de la pratique du vélo diminue le risque d'accident. Cette « sécurité par le nombre » se traduit par une prise de conscience des autres usagers, habitués à côtoyer davantage de cyclistes sur leur parcours.

La diminution des risques d'accident est aussi le résultat de politiques favorables à la pratique du cyclisme en milieu urbain. L'émergence des pistes cyclables et l'arrivée des **vélos en libre-service** ont démocratisé ces nouvelles mobilités, de plus en plus intégrées dans nos paysages urbains.

L'EXPLOSION DU VAE (VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE)

Profitant des dernières innovations technologiques, le **vélo à assistance électrique** a le vent en poupe. Ses ventes ont explosé en 2020, avec une **augmentation de 30 %** par rapport à 2019. Et ce n'est pas prêt de s'arrêter. Ce moyen de transport à part entière s'impose comme une alternative très sérieuse aux scooters et aux voitures en milieu urbain.

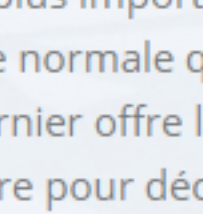
Équipé d'un petit moteur alimenté par une batterie électrique rechargeable, il permet d'arriver rapidement à bonne vitesse (jusqu'à 25 km/h selon la réglementation européenne) sans trop forcer sur les pédales. Et surtout, les grandes côtes ne sont plus des obstacles insurmontables à éviter absolument.

Concernant l'effort physique, il n'est pas complètement éliminé puisque le moteur n'offre qu'une **assistance secondaire**. Il ne se déclenche que si les pédales sont actionnées par le cycliste.



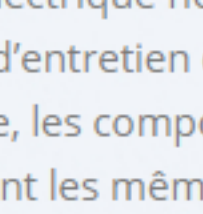
ÉLECTRIQUE OU CLASSIQUE, COMMENT CHOISIR ?

Si vous hésitez entre une bicyclette électrique et une bicyclette classique, voici les principales différences à prendre en compte entre ces deux roues :



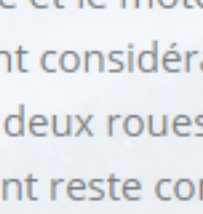
L'EFFORT

Il est bien plus important sur une bicyclette normale que sur un VAE. Ce dernier offre la puissance nécessaire pour décupler vos forces et réduire votre effort. Mais il sollicite moins votre physique si votre objectif est purement sportif.



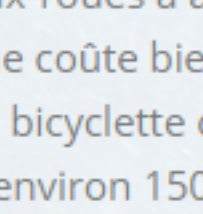
L'ENTRETIEN

Un vélo électrique ne nécessite pas plus d'entretien qu'un vélo classique, les composants de base étant les mêmes. Il faut juste être attentif au stockage de la batterie. En revanche, la maintenance du moteur doit être réalisée chez un vélociste professionnel.



LE POIDS

La batterie et le moteur du VAE alourdissent considérablement le poids du deux roues. Avec cet inconvénient reste contrebalancé par la poussée procurée.

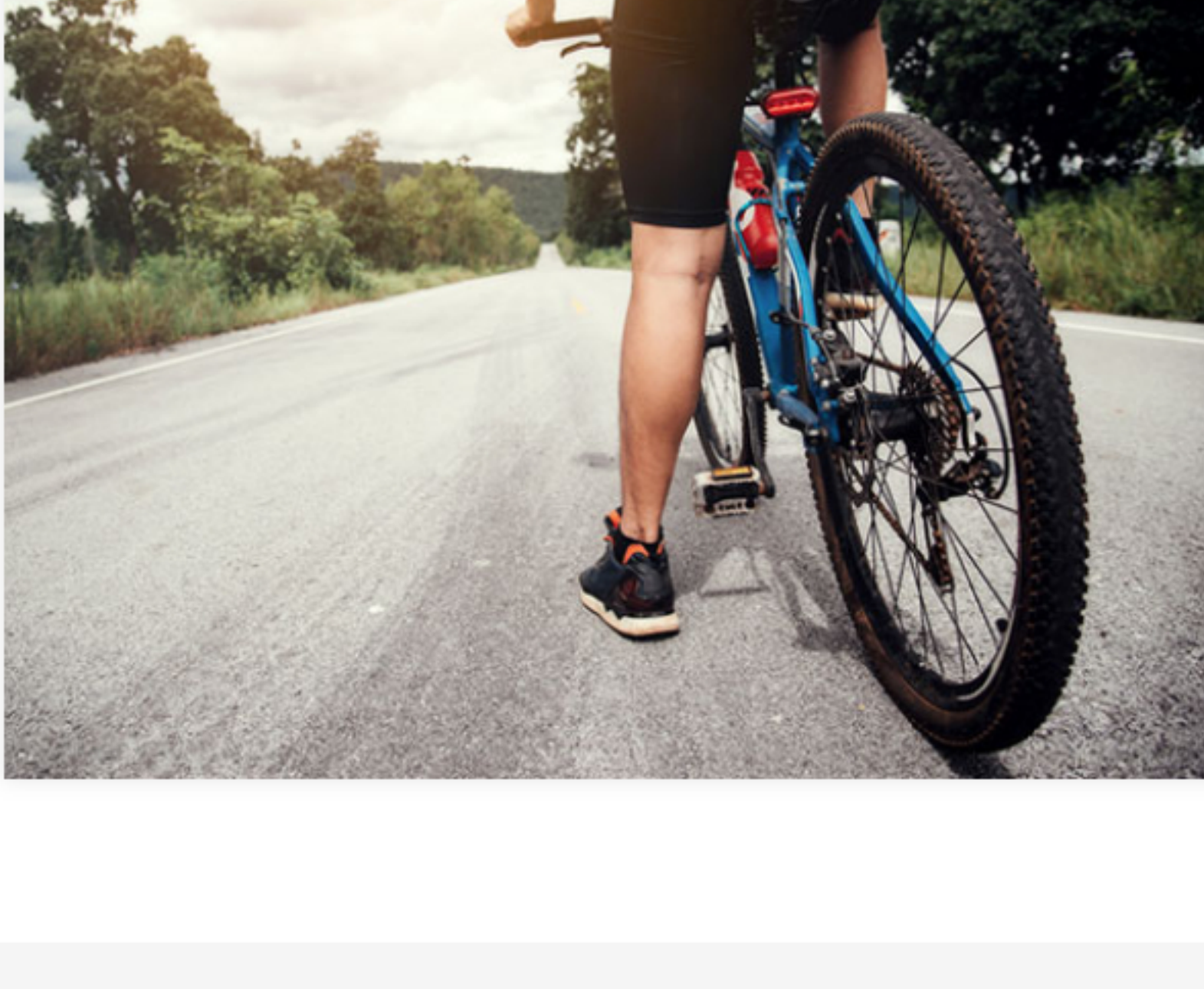


LE PRIX

Un deux-roues à assistance électrique coûte bien plus cher qu'une bicyclette classique. Comptez environ 1500 € à 2000 € pour le premier et 500 € pour le second (selon votre niveau de pratique).

De nombreux atouts pour l'environnement

Le **réchauffement climatique** est l'un des sujets préoccupants de notre société actuelle. Alors que les émissions de gaz à effet de serre sont largement impactées par nos modes de transport, la bicyclette possède de nombreux atouts pour lutter contre ce phénomène inquiétant. Qu'elle soit électrique ou sans assistance, la petite reine ne rejette pas de CO2 dans l'atmosphère et contribue à un environnement plus sain. Avec son efficacité sur de courtes distances, le cyclisme est une réponse adéquate aux problématiques de **déplacements propres** en milieu urbain.



MOINS D'ENCOMBREMENT ET DE POLLUTION SONORE

Dans des villes de plus en plus saturées par la circulation, les deux roues contribuent à désencombrer nos routes. Avec une surface occupée de 1m² en stationnement contre 10m² en moyenne pour une voiture, une bicyclette est bien moins impactante pour l'espace public. En circulation, un cycliste consomme environ 5 fois moins de place qu'un automobiliste. Un **gain d'espace** non-négligeable dans les villes à forte densité.

Au niveau des nuisances sonores, les bénéfices de la petite reine sont là aussi incontestables. Selon le Ministère de la Transition Écologique, **54 % de la population considère les bruits de circulation comme la première source de pollution sonore**. Un sujet pris très au sérieux par le gouvernement pour tenter de réduire ces gênes. Alors qu'ils ne produisent aucun bruit, si ce n'est le doux cliquetis de la chaîne ou le tintement de la sonnette, les vélos peuvent représenter une solution pour rendre nos **villes plus silencieuses**.

Les avantages physiques

En plus de ses atouts purement pratiques, le cyclisme offre de nombreux bienfaits pour la santé. Maintien en forme, lutte contre le surpoids, c'est un allié idéal pour garder une **bonne condition physique**, tout en minimisant les risques de blessure. Quand on pédale, on pense travailler en priorité les muscles inférieurs. Mais contrairement à ces idées reçues, le cyclisme est un excellent stimulateur pour l'**intégralité des muscles** du corps humain.

BON POUR LE BAS DU CORPS ...

Les muscles les plus sollicités lors d'un parcours cycliste sont prioritairement ceux du bas du corps. L'effort est majoritairement concentré sur cette zone et travaille :

- ✓ les **muscles fessiers**, ou grand muscle glutéal. Ils contribuent à la puissance de votre coup de pédale ;
- ✓ les **quadriceps**, situés à l'avant de la cuisse, sont essentiels puisqu'ils fournissent l'essentiel de la poussée nécessaire pour activer le pédalier ;
- ✓ les **ischio-jambiers** à l'arrière de la cuisse, très utiles pour plier le genou et remonter la pédale ;
- ✓ les **mollets**, derrière le tibia, sont également sollicités pour donner de la puissance à votre coup de pédale ;
- ✓ le **muscle tibial antérieur**, devant votre tibia, agissent quant à eux lors de la phase de tirée de la pédale

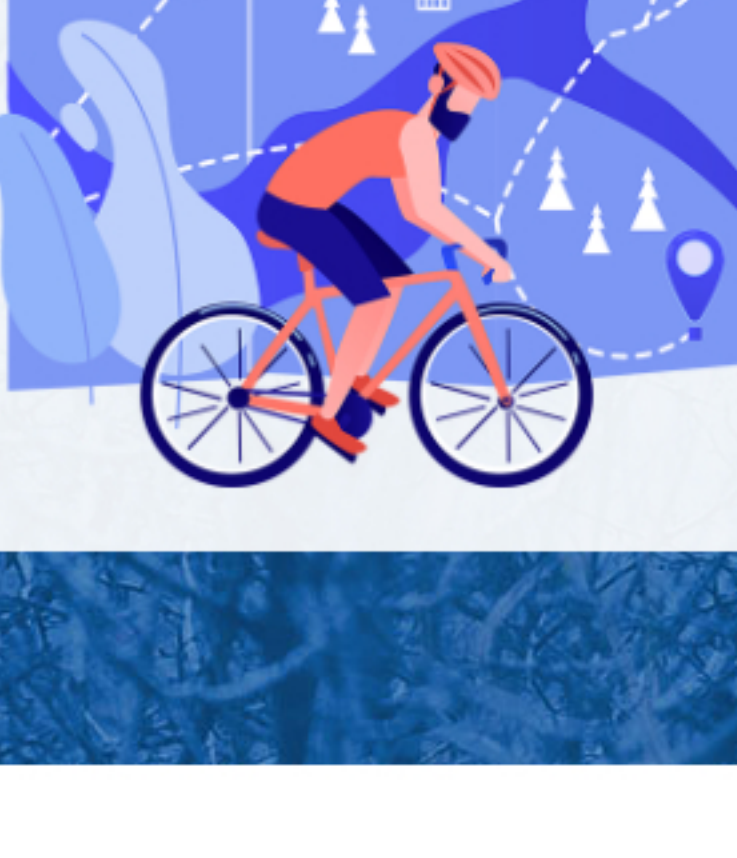
... MAIS AUSSI POUR LE HAUT !

Bien moins évident, le cyclisme permet pourtant de travailler tous les muscles du haut du corps, ce qui en fait un sport complet par excellence. Cela est dû à la position du cycliste, qui met à contribution les **muscles supérieurs** sans pour autant les solliciter trop violemment. Les abdominaux et les muscles du dos sont gagnés, les trapèzes et les muscles des bras sont tonifiés.

Cependant, si vous souhaitez des résultats plus concrets sur votre musculature supérieure, vous pouvez compléter votre pratique du vélo avec de la natation ou de la musculation.



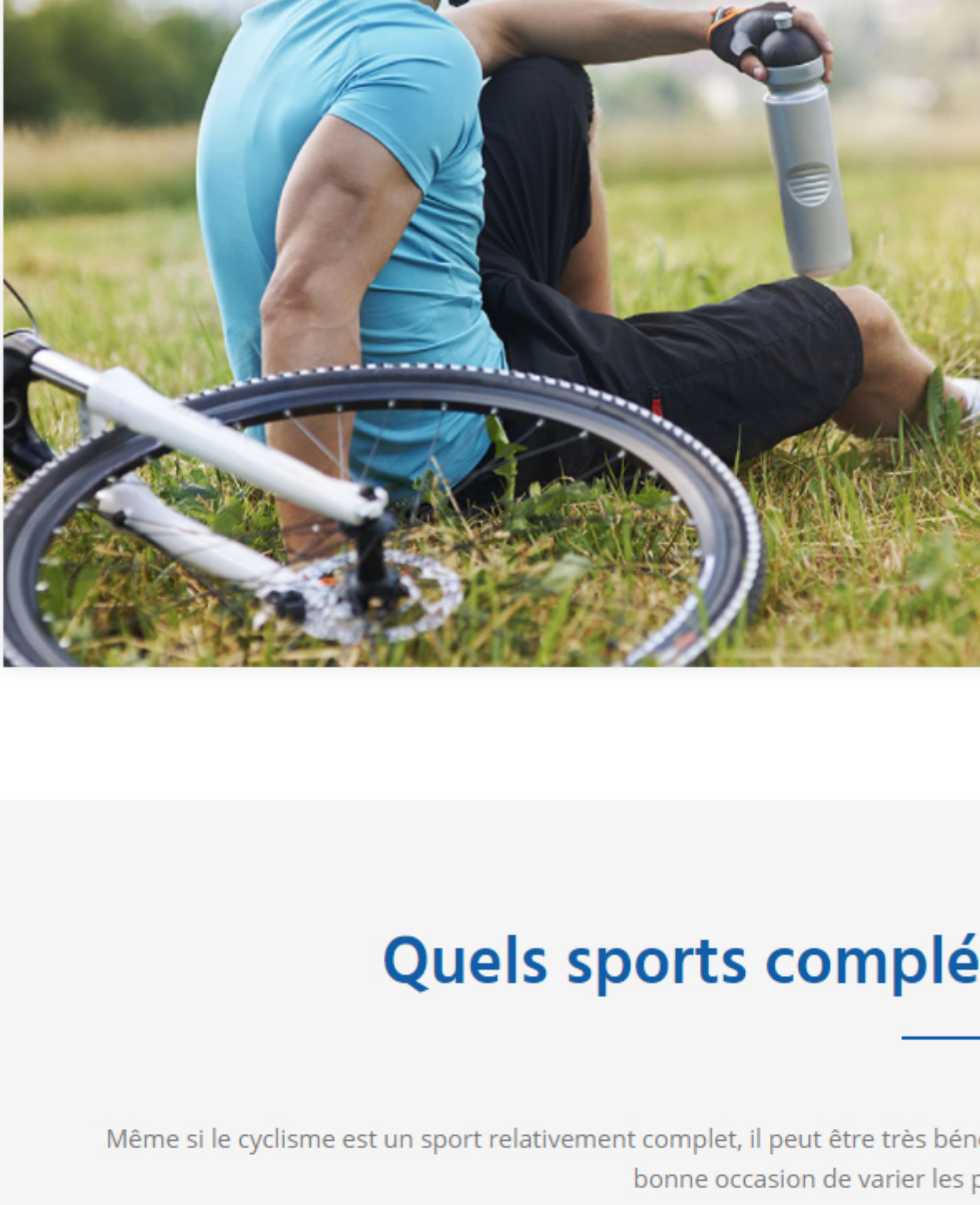
FAIRE DU VÉLO FAVORISE LA PERTE DE POIDS



Pour les **personnes en surpoids**, la pratique du cyclisme est un très bon moyen de retrouver un poids de référence et d'affiner sa silhouette. En effet, cette pratique **cardiovasculaire** demande un effort constant, ce qui est le moyen le plus efficace de brûler des calories. À condition de s'imposer une pratique régulière sur le **long terme**, au risque de voir le surpoids revenir au bout de quelque temps.

Pour éliminer la masse grasseuse, il faut idéalement alterner travail intensif et temps de repos au sein d'une même séance. C'est ce qu'on appelle l'**entraînement fractionné**, très efficace contre le surpoids. Il peut s'adapter à toutes les pratiques de cyclisme (appartement, VTT, vélo de ville, vétotaf, cyclotourisme, compétition...). Attention cependant à combiner cette activité sportive à une alimentation saine et équilibrée pour en tirer tous les bénéfices sur votre ligne.

Les avantages sur le mental



Après une journée épuisante moralement, monter sur son vélo, pédaler et arpenter les pistes cyclables évacue les tensions accumulées durant toute la journée. Et libère des hormones bienfaisantes pour votre mental, comme l'**endorphine**, le **dopamine** et la **sérotonine**.

En vous promenant à bicyclette, vous ne pensez à rien d'autre que votre trajet et au plaisir de faire du sport. Pédaler aide donc à se distraire du stress et l'anxiété. Un sentiment d'apaisement constaté après **20 minutes d'exercice** et qui perdure pendant au moins **2 heures après l'effort**.

Alors pourquoi s'en priver ?

REPOUSSER SES LIMITES EST BON POUR LE MENTAL

Même si le côté physique compte, le cyclisme est grandement lié à l'**aspect mental**. Même en compétition avec le meilleur entraîneur du monde, quand on n'a plus de jus, c'est la tête qui appuie sur les pédales !

En se fixant des objectifs toujours plus élevés, on repousse un peu plus ses limites et on progresse. Ces réussites sportives sont excellentes pour le mental et aident à lutter contre le risque de dépression. La confiance en soi est renforcée et le **sentiment de bien-être** est décuplé.

Quels sports complémentaire pratiqués ?

Même si le cyclisme est un sport relativement complet, il peut être très bénéfique de l'associer à **d'autres pratiques complémentaires**. C'est aussi une bonne occasion de varier les plaisirs pour éviter de se lasser.



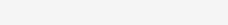
LA NATATION

Alors que pédaler cible essentiellement le bas du corps, la natation est un bon exercice pour renforcer le haut du corps. Ainsi, vous ne laissez aucune partie musculaire et nager peut vous rendre plus performant en selle. On considère souvent la natation comme la discipline parfaite à associer au cyclisme. Et au-delà du bénéfice physique, l'eau a des effets relaxants qui feront le plus grand bien à votre mental.



LA COURSE À PIED

Si vous n'avez pas votre bicyclette disponible sous la main, ou que vous souhaitez tout simplement alterner les plaisirs, la course à pied est une excellente variante au cyclisme. Là encore, ce sont deux sports très complémentaires aux sollicitations physiologiques semblables. Courir est également efficace pour éliminer le surpoids. Mais attention, la course à pied n'étant pas un sport porté, l'impact sur les articulations est bien plus élevé qu'à vélo. Si vous avez des problèmes de genoux ou de dos, il est préférable de privilégier le cyclisme.



LA MUSCULATION

Toujours dans un complément au travail du bas du corps, la musculation peut vous aider à renforcer vos muscles supérieurs. Mais vous pouvez aussi travailler vos jambes pour développer votre force et être plus performant à la pédale. En salle ou à la maison, les deux sont possibles avec ou sans machines. Vous pouvez même alterner cyclisme et musculation au sein d'une même séance pour un entraînement très complet. Dans tous les cas, l'important est de prendre du plaisir et d'écouter son corps pour ne pas se blesser. Mais alterner les activités physiques aura forcément un impact positif sur votre santé et votre bien-être.