



Les crampes

Aïe, vous la sentez ? Cette crampe dans votre mollet droit ? Sans aucun doute ... Une crampe c'est très douloureux et ça survient généralement sans prévenir. Les courbatures, plus insidieuses, surviennent après l'effort et vous donnent une affreuse démarche de canard ... Conseils pour éviter les deux.

Vous avez sûrement vécu ça! Vous avez pédalé plusieurs dizaines de kilomètres et soudain, une **douleur très vive** survient à la cuisse ou, plus fréquemment, au mollet, **le muscle se tétanise** et ... C'est la crampe ! La **douleur** peut être si intense que vous devez couper votre effort. Si le muscle ne se détend toujours pas, **tendez la jambe** et soulevez le pied, **pointe** en haut.

Quand la crampe disparaît, vous sentez encore une **douleur résiduelle**. Vous devez absolument ralentir et mettre un **plus petit braquet** pour que la crampe ne réapparaisse pas. Arrivé à la maison, **massez** le muscle endolori avec une **pommade** chauffante pendant quelques minutes. Allez-y doucement et surtout très progressivement !

Le mécanisme de la crampe.

La contraction musculaire nécessite l'arrivée d'un courant électrique au niveau des fibres puis une libération de calcium. La contraction prend fin lorsque le calcium est récupéré de manière active par la membrane du muscle (réticulum).

Il est très difficile de savoir quel mécanisme est précisément à l'origine d'une crampe. Cependant, on sait maintenant que sa persistance est liée à la survenue d'un **cercle vicieux au niveau de ces mécanismes de la contraction-relaxation musculaire**.

Les contractions répétées empêchent l'entrée des substrats et la sortie des déchets. L'accumulation acide qui en résulte bloque la transformation d'énergie par le muscle.

Ne disposant pas de l'énergie nécessaire, les mécanismes actifs d'enlèvement du calcium ne peuvent fonctionner, le calcium reste donc sur place favorisant la poursuite de la contraction musculaire.

Ce cercle vicieux est engagé par trois mécanismes :

- Un **déficit de composés énergétiques** utilisable par les enzymes responsables de la récupération du calcium libéré dans la fibre musculaire.
- > Un **abaissement du seuil d'excitabilité des neurones moteurs** à la suite, par exemple, d'une motivation extrême. Le muscle se trouve ainsi abreuvé d'influx électriques auxquels il ne peut faire face.
- > Des **micros déchirures de la membrane musculaire** qui laisserait pénétrer une grosse quantité de calcium dans la fibre.

Entraînement et récupération.

Une crampe, oui, mais pourquoi ? La réponse est simple : la crampe survient quand **le muscle n'est pas préparé à l'effort demandé**. Si vous avez l'habitude de rouler 80 kilomètres à l'entraînement et que vous vous lancez à vive allure pour en abattre 120 ou 150 vous courez de gros risques de la voir apparaître.

Seule une vitesse très modérée évite ce genre de galère, mais on le sait tous : Tout cycliste au départ d'une épreuve collective a tendance à rouler plus vite qu'à l'entraînement ! Le remède est donc simple : **une préparation optimale**. Entraînez-vous en augmentant progressivement le kilométrage et l'allure. Par exemple, ne vous lancez dans un raid de 130 kilomètres que si vous avez déjà accompli la distance à une allure très proche de celle que vous espérez tenir. Pensez également à observer des **phases de récupération** et ne négligez pas votre **sommeil**.

Nouveaux matériel : Prudence.

Prenez garde aussi au **changement de matériel**. Quand vous changez de vélo par exemple, reportez avec précision **les cotes** de votre ancienne bicyclette. Attention aussi au changement de **chaussures** et/ou de **pédales** et/ou de systèmes de **cales**.

Dans ce cas, entraînez-vous progressivement pour déceler d'éventuelles **douleurs inhabituelles** et rectifier le tir si nécessaire. Pensez aussi à **boire** régulièrement avant, pendant et après l'effort. Ayez une **alimentation** équilibrée en privilégiant les fruits et légumes pour fournir à votre organisme les sels minéraux dont il a besoin.

S'étirer et se masser

Ces conseils sont également utiles pour éviter les courbatures. À vélo, ces dernières sont moins fréquentes qu'en course à pied par exemple. Le pédalage est en effet un **mouvement fluide**, sans choc violent pour les muscles comme c'est le cas quand on court.

Néanmoins, les courbatures peuvent survenir environ **24 heures après l'effort** si ce dernier a été plus long et plus violent que d'habitude. Dans ce cas, le mieux est de **lever le pied à l'entraînement** : les courbatures disparaîtront progressivement en 4 ou 5 jours environ. Pour s'en débarrasser plus rapidement, il est conseillé de **s'étirer** et de **masser** le muscle endolori avec une crème ou un **spray décontractant**.

petit michel