



Les bienfaits du vélo sur le corps

L'activité physique ne peut que servir l'organisme humain. Les bienfaits physiques que l'on peut ressentir à la suite de l'activité sportive s'exercent sur le coeur, les poumons, les muscles, les os, et plus généralement sur l'ensemble de l'organisme.

Le coeur

Avec un effort régulier, le muscle cardiaque gagne en puissance de contraction. Un coeur musclé travaille plus longtemps sans défaillance. Il renvoie plus de sang dans l'organisme, donc plus d'oxygène aux muscles et aux organes. De plus, il récupère vite après l'effort. Pour profiter des bienfaits du vélo sur l'organisme, il est recommandé de faire trois à quatre séances hebdomadaires de sport d'une heure minimum. Mais que cette durée minimale ne vous empêche pas de préférer la marche ou la bicyclette à la voiture, de monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.

La mesure du rythme cardiaque peut indiquer ce qui se passe dans le corps lors de l'activité physique. Connaître et surveiller l'intensité de l'effort par la prise du pouls permet de faire du sport sans risque.

Comment prendre le pouls.

Compter les battements cardiaques pendant 15 secondes, en appuyant simplement sur l'artère carotide (à la base du cou), ou à l'artère radiale (sur la face interne du poignet, côté pouce). Multiplier le chiffre obtenu par 4 pour obtenir le nombre de battement par minute.

Trouver le bon rythme.

Le sport est bénéfique pour l'organisme si les efforts sont dosés en fonction des capacités cardiaques. Respecter son organisme, c'est pratiquer une activité physique en restant dans la zone d'entraînement définie en fonction des objectifs. Les zones sont déterminées par le pourcentage par rapport à la fréquence cardiaque maximale (FC Max).

La fréquence cardiaque maximale (FC Max) théorique peut être obtenue de la manière suivante.

Pour les femmes: $FC\ Max = 226 - \text{âge}$

Pour les hommes: $FC\ Max = 220 - \text{âge}$

Zone d'utilisation des graisses: entre 60% et 70% de la FC Max

Zone d'endurance: entre 70% et 80% de la FC Max

Les poumons

La pratique régulière d'un sport diminue le rythme ventilatoire tant au repos qu'à l'effort, en même temps qu'elle augmente le volume pulmonaire efficace.

Les muscles

L'activité physique accroît la masse globale musculaire. La capacité de fixation de l'oxygène augmente, ainsi que la force musculaire.

Les os

Grâce à une activité physique régulière, la solidité des os est augmentée, en même temps que la solidité des ligaments.

Le poids

L'exercice physique est un bon moyen de brûler les calories superflues, mais c'est aussi une bonne raison pour retrouver une alimentation saine et équilibrée.

Lorsque le corps humain effectue un effort physique, il fournit un travail. Pour effectuer ce travail il lui faut de l'énergie. Cette énergie est fournie par les aliments. Pour bien se nourrir, il faut manger un peu de tout, en quantités raisonnables, en puisant chaque jour, au cours des trois repas, dans tous les groupes d'aliments.

Répartition des besoins quotidiens de notre organisme.

Glucides : 55 %

Lipides : 30 %

Protides : 15 %

Le poids idéal.

C'est le poids où l'on se sent bien dans sa peau. Mais pour avoir un ordre de grandeur, le poids de forme peut se calculer de la manière suivante :

- pour un homme : poids idéal = taille (cm) - taille/4 - 62,5 (kg)

- pour une femme : poids idéal = taille (cm) - taille/2 - 25 (kg)

Les bienfaits du vélo sur l'esprit

L'activité physique apporte également un bienfait psychique en agissant sur le stress, l'anxiété, la dépression, ou sur le comportement tout simplement.

La détente apportée par l'effort physique diminue la tension nerveuse et l'anxiété qui sont à l'origine du stress.

Une bonne condition physique permet une meilleure confiance en soi, un comportement plus stable. Le relâchement de la tension musculaire, la baisse de la fréquence cardiaque au repos et de la conductance de la peau expliquent la réduction de l'anxiété, voire d'améliorer l'état des patients atteints de dépression.

Stretching spécial vélo

Le stretching est une forme d'activité physique qui assure l'étirement des muscles et la mobilité des articulations. C'est aussi une action tranquilisante et délassante qui exerce un effet positif sur la souplesse et la musculature (voir: étirements à la page [Information](http://www.clubcycloroute.ca) au www.clubcycloroute.ca)

petit michel