



Le vélo d'intérieur - Le spinning s'adresse à tous. Voici quelques informations afin de démystifier le spinning

Le vélo d'intérieur a tellement gagné en popularité que les centres de conditionnement physique offrent maintenant deux types de cours : mise en forme, pour le grand public, et avancé, pour les cyclistes chevronnés.

Les cours grand public visent l'amélioration de la condition cardiovasculaire en général, la dépense calorique et l'amélioration des techniques. Ils s'adressent à une clientèle diversifiée, du cycliste débutant au sportif confirmé.

Les cours avancés sont axés sur l'entraînement préparatoire à une saison de vélo afin d'améliorer la performance de cyclistes experts au cours de l'été à venir. Ils permettent de maintenir ou d'augmenter l'endurance cardiovasculaire, le VO₂max, la puissance aérobique maximale et la technique de moulinage.

Une séance type

Tous les cours de vélo d'intérieur se déroulent essentiellement de la même façon. C'est avant tout l'intensité des exercices — déterminée par la cadence (vitesse de pédalage) et par la résistance appliquée à la roue — qui varie tout au long d'un cours, dont voici les éléments fondamentaux :

- Période d'échauffement, de 5 à 10 minutes.
- Période d'intensité, de 35 à 45 minutes. Améliore la condition cardiovasculaire au moyen d'intervalles d'effort de différentes durées et intensités, suivis d'intervalles de récupération.
- Période de retour au calme, d'environ 5 minutes. Permet d'abaisser la fréquence cardiaque.
- Période d'étirement, d'environ 5 minutes. Favorise le maintien de l'amplitude articulaire.

Quelques variations

Pendant la période d'intensité, on peut varier les positions. La position assise, la position debout et la position recherche de vitesse sont quelques positions possibles.

Voici quelques exemples de variations de cadence ou de résistance :

- L'intervalle progressif, de 2 à 4 minutes, on augmente la cadence ou la résistance progressivement afin d'augmenter la difficulté. Suit un intervalle de récupération.
- La colline, de 3 à 5 minutes, on augmente la résistance graduellement jusqu'à un maximum déterminé par l'instructeur, pour ensuite revenir progressivement à l'intensité de départ.
- Le plateau, de 4 à 6 minutes, on augmente progressivement la cadence ou la résistance jusqu'à l'intensité désirée, à maintenir pendant une période de temps déterminée, pour ensuite revenir graduellement à l'intensité de départ.
- Les accélérations, de 3 à 4 minutes et d'intensité très élevée, on augmente la cadence alors que le participant doit passer d'assis à debout sur le vélo en moins de 5 secondes.

La majorité des exercices s'effectuent en alternant les périodes d'effort et de repos. Il suffit de suivre l'instructeur et de respecter votre rythme.