



Testez vos connaissances en matière de Cyclo - Santé

[Démarrer le Quiz](#)

Cliquez sur "Démarez le quiz" quand vous êtes prêt.



Le vélo est un sport complet...

Cliquer sur la réponse de votre choix

1 – Pas d'accord

2 – Plutôt d'accord



Bonne réponse

Sur le plan énergétique, c'est un élément globalement positif pour la santé. Mais il faut des activités complémentaires :

- ❖ Pour développer le haut du corps ;
- ❖ Pour réduire la voûte plantaire ;
- ❖ Pour étirer différents groupes musculaires (en particulier l'arrière cuisse et le plan profond du mollet) ;
- ❖ Pour tonifier le plan profond des gouttières vertébrales (muscles posturaux) ainsi que le gainage du bassin.



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Pas d'accord » :

Sur le plan énergétique, c'est un élément globalement positif pour la santé. Mais il faut des activités complémentaires :

- ❖ Pour développer le haut du corps ;
- ❖ Pour rééduquer la voûte plantaire ;
- ❖ Pour étirer différents groupes musculaires (en particulier l'arrière cuisse et le plan profond du mollet) ;
- ❖ Pour tonifier le plan profond des gouttières vertébrales (muscles posturaux) ainsi que le gainage du bassin.



[Question suivante](#)

Le vélo, c'est excellent pour développer l'équilibre

Cliquer sur la réponse de votre choix

1 – Pas d'accord

2 – Plutôt d'accord...



Bonne réponse, mais....

- ❖ Il est évident que, pour assurer son équilibre sur les quelques centimètres carrés de contact entre un vélo et le sol, il va falloir solliciter finement les connections neuro-musculaires. En particulier, via les perceptions visuelles, le système vestibulaire (l'oreille interne).
- ❖ En revanche, sur un vélo, aucun contact direct avec le sol. Donc un appauvrissement des récepteurs proprioceptifs intégrés à la voûte plantaire.



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est... « Plutôt d'accord, mais... »

- ❖ Il est évident que, pour assurer son équilibre sur les quelques centimètres carrés de contact entre un vélo et le sol, il va falloir solliciter finement les connections neuro-musculaires. En particulier, via les perceptions visuelles, le système vestibulaire (l'oreille interne).
- ❖ En revanche, sur un vélo, aucun contact direct avec le sol. Donc un appauvrissement des récepteurs proprioceptifs intégrés à la voûte plantaire.



[Question suivante](#)

Le vélo, sport « porté », c'est bon pour le squelette

Cliquer sur la réponse de votre choix

Plutôt d'accord

Plutôt pas d'accord...



Bonne réponse

- ❖ Précisément, dans la mesure où, lors de la pratique d'un sport dit « porté », il n'y a pas d'impact, la structure osseuse est moins stimulée ; il y a donc risque de déminéralisation. En particulier, pour les femmes ménopausées, il faudra une stimulation complémentaire (comme la marche).
- ❖ Par contre, pour un squelette ayant subi quelques traumatisme ou usure, la pratique du vélo (normal ou couché) permettra de prolonger le plaisir d'un loisir sportif et d'une sollicitation énergétique... sans risque.



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse...

La bonne réponse est « Plutôt d'accord... »

- ❖ Précisément, dans la mesure où, lors de la pratique d'un sport dit « porté », il n'y a pas d'impact, la structure osseuse est moins stimulée ; il y a donc risque de déminéralisation. En particulier, pour les femmes ménopausées, il faudra une stimulation complémentaire (comme la marche).
- ❖ Par contre, pour un squelette ayant subi quelques traumatismes ou usure, la pratique du vélo (normal ou couché) permettra de prolonger le plaisir d'un loisir sportif et d'une sollicitation énergétique... sans risque.



[Question suivante](#)

Le moteur, c'est le muscle... et non le cœur

Cliquer sur la réponse de votre choix

Pas d'accord

D'accord



Bonne réponse

- ❖ Les pièces maîtresses sont les muscles. Ce sont eux qui mobilisent les articulations, qui créent le mouvement.
- ❖ Le rôle du cœur est d'approvisionner les muscles en oxygène (essentiellement) et de les débarrasser des déchets dont le gaz carbonique.



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « D'accord »

- ❖ Les pièces maîtresses sont les muscles. Ce sont eux qui mobilisent les articulations, qui créent le mouvement.
- ❖ Le rôle du cœur est d'approvisionner les muscles en oxygène (essentiellement) et de les débarrasser des déchets dont le gaz carbonique.



[Question suivante](#)

**Pour rouler longtemps, mon repère,
c'est ma fréquence cardiaque (FC) et non ma vitesse.**

Cliquer sur la réponse de votre choix

Pas d'accord.

Plutôt d'accord



Bonne réponse

- ❖ A condition de bien se connaître, d'avoir déterminé mes zones :
 - FC au repos complet ;
 - FC maxi réelle (et non $220 - \text{l'âge}$) ;
 - FC de réserve.
- ❖ Dans ma zone bleue (50 – 60 % de ma réserve) je peux rouler 10 heures.
- ❖ Ma vitesse n'est pas le meilleur indicateur du niveau d'effort.
- ❖ L'idéal, comme repère, serait la puissance engagée, pour vérifier mes sensations. Mais les capteurs de puissance sont, pour l'instant, hors de prix.

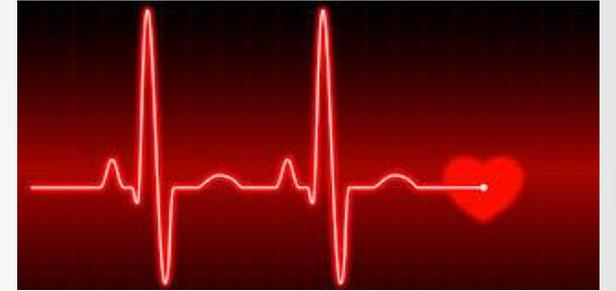


[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Plutôt d'accord »

- ❖ A condition de bien se connaître, d'avoir déterminé mes zones :
 - FC au repos complet ;
 - FC maxi réelle (et non $220 - \text{l'âge}$) ;
 - FC de réserve.
- ❖ Dans ma zone bleue (50 – 60 % de ma réserve) je peux rouler 10 heures.
- ❖ Ma vitesse n'est pas le meilleur indicateur du niveau d'effort.
- ❖ L'idéal, comme repère, serait la puissance engagée, pour éviter mes sensations. Mais les capteurs de puissance sont, pour l'instant, hors de prix.



[Question suivante](#)

Pour connaître ma FC maxi, c'est simple : 220 – mon âge

Cliquer sur la réponse de votre choix

Plutôt d'accord

Pas d'accord



Bonne réponse

« La règle des 220 - l'âge » correspond à une moyenne statistique proposée par Astrand (physiologiste) pour une population globale (sportifs et sédentaires confondus).

- ❖ Pour un grand nombre de sportifs ce plafond est aberrant (écart pouvant aller jusqu'à 20%)
- ❖ Il faut donc connaître son maxi personnel (lors d'un test d'effort de préférence).



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est : « Pas d'accord »

La règle des 220 – l'âge « correspond » à une moyenne statistique proposée par Astrand pour une population globale (sportifs et sédentaires confondus).

- ❖ Pour un grand nombre de sportifs ce plafond est aberrant (écart pouvant aller jusqu'à 20%)
- ❖ Il faut donc connaître son maxi personnel (lors d'un test d'effort de préférence).



[Question suivante](#)

Avec l'entraînement, ma FC redescendra plus rapidement après un effort

Cliquer sur la réponse de votre choix

D'accord

Pas d'accord



Bonne réponse

- ❖ Parmi les effets les plus intéressants de l'entraînement :
 - Diminution de la FC au repos
 - Récupération (avec baisse de la FC) plus rapide.
- ❖ Mais quel type d'entraînement ?
Allures variées avec sollicitations musculaires contrastées ; prolongées et modérées ou courtes et intenses. Quelques sollicitations cardiorespiratoires en zone d'inconfort.



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « D'accord »

- ❖ Parmi les effets les plus intéressants de l'entraînement :
 - Diminution de la FC au repos
 - Récupération (avec baisse de la FC) plus rapide.
- ❖ Mais quel type d'entraînement ?
Allures variées avec sollicitations musculaires contrastées ; prolongées et modérées ou courtes et intenses. Quelques sollicitations cardiorespiratoires en zone d'inconfort.



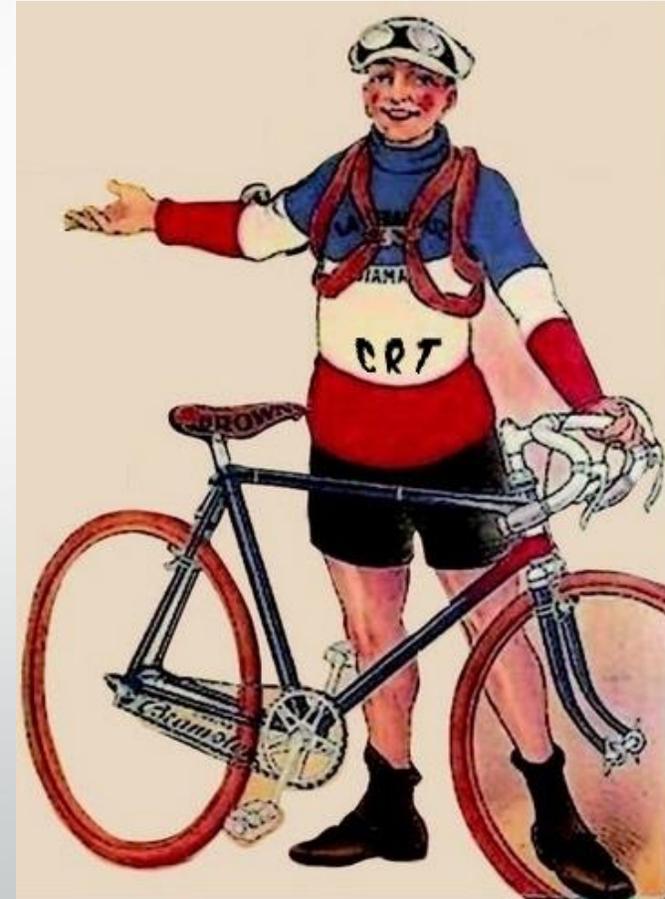
[Question suivante](#)

Quel que soit l'âge, il faut développer, en priorité, l'endurance

Cliquer sur la réponse de votre choix

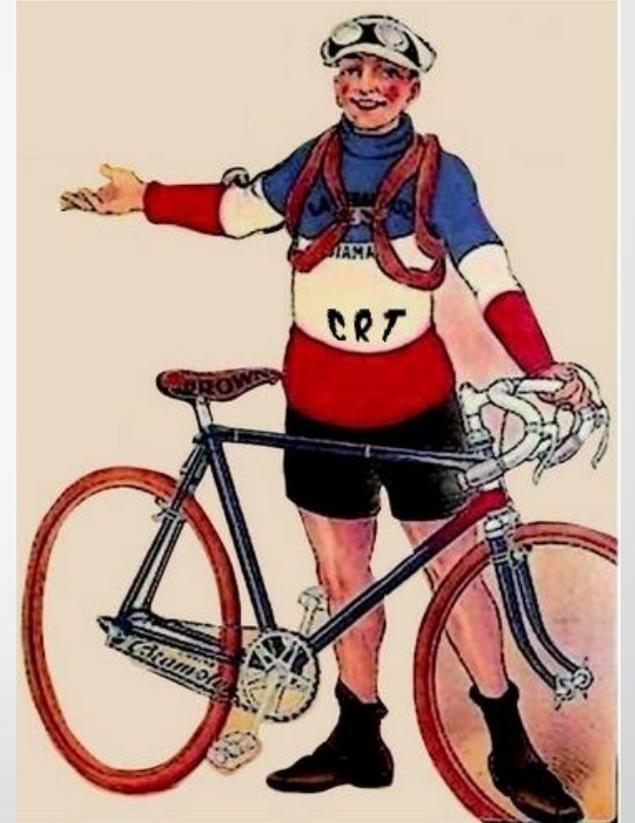
Plutôt d'accord

Pas d'accord



Bonne réponse

- ❖ Priorité à la cylindrée (Puissance Maximale Aérobie). C'est la qualité essentielle, quel que soit l'âge et/ou le programme (touristique ou sportif).
- ❖ L'endurance n'est que la capacité à maintenir un pourcentage de la cylindrée.
- ❖ D'autre part, pour développer l'endurance, il y a plusieurs voies ; y compris par des sollicitations de haute intensité, donc inutile de s'imposer de longues sorties à allure réduite...sauf si c'est par plaisir.

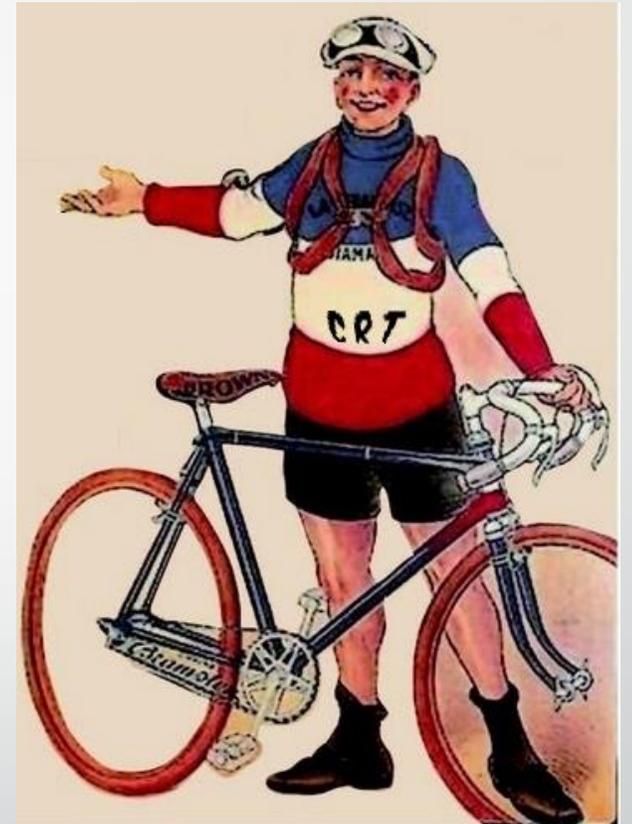


[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Pas d'accord »

- ❖ Priorité à la cylindrée (Puissance Maximale Aérobie). C'est la qualité essentielle, quel que soit l'âge et/ou le programme (touristique ou sportif).
- ❖ L'endurance n'est que la capacité à maintenir un pourcentage de la cylindrée.
- ❖ D'autre part, pour développer l'endurance, il y a plusieurs voies ; y compris par des sollicitations de haute intensité, donc inutile de s'imposer de longues sorties à allure réduite...sauf si c'est par plaisir.



[Question suivante](#)

Au dessus de 60 ans, pas de sprint, même à vélo

Cliquer sur la réponse de votre choix

Plutôt d'accord

Pas d'accord



Bonne réponse, mais.....

- ❖ Un effort bref et intense nécessite échauffement préalable : même après échauffement, en course à pied, il y a, en effet, risque de traumatisme à l'impact (solicitation excentrique vive et maximum)
- ❖ Par contre, à vélo, sport porté, il n'y a pas d'impact, donc pas de risque de traumatisme excentrique.
- ❖ De plus, toute sollicitation qualitative, surtout en danseuse, va participer à entretenir le capital musculo-tendineux (et osseux).
- ❖ Une précaution toutefois : se limiter à des sprints de 10" avec récupération (entre deux sprints) afin de ne pas doubler la sollicitation musculaire d'une dérive cardiaque. Pas de 2 en 1 !



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « pas d'accord »

- ❖ Un effort bref et intense nécessite échauffement préalable : même après échauffement, en course à pied, il y a, en effet, risque de traumatisme à l'impact (solicitation excentrique vive et maximum)
- ❖ Par contre, à vélo, sport porté, il n'y a pas d'impact, donc pas de risque de traumatisme excentrique.
- ❖ De plus, toute sollicitation qualitative, surtout en danseuse, va participer à entretenir le capital musculo- tendineux (et osseux).
- ❖ Une précaution toutefois : se limiter à des sprints de 10" avec récupération (entre deux sprints) afin e ne pas doubler la sollicitation musculaire d'une dérive cardiaque. Pas de 2 en 1 !



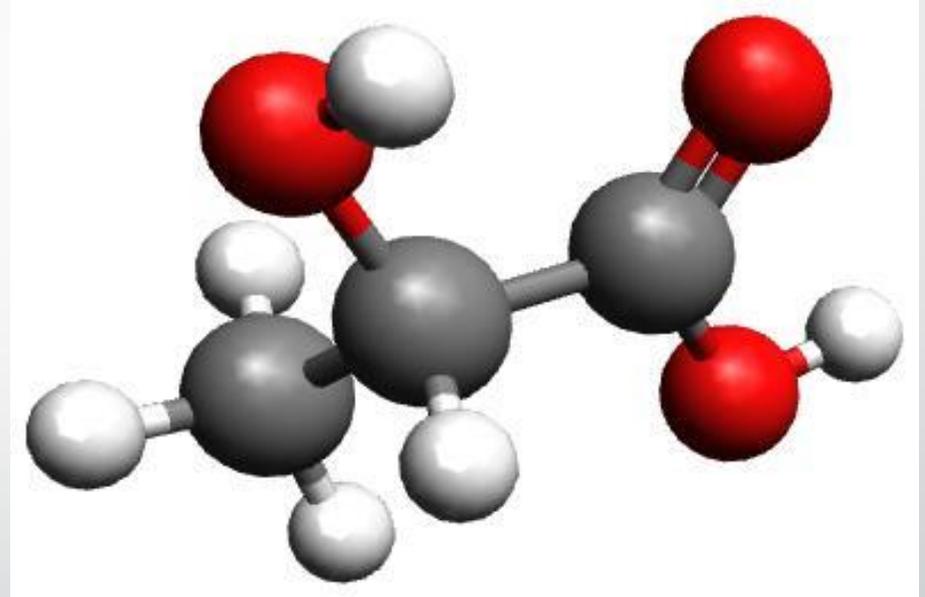
[Question suivante](#)

L'acide lactique empoisonne l'organisme

Cliquer sur la réponse de votre choix

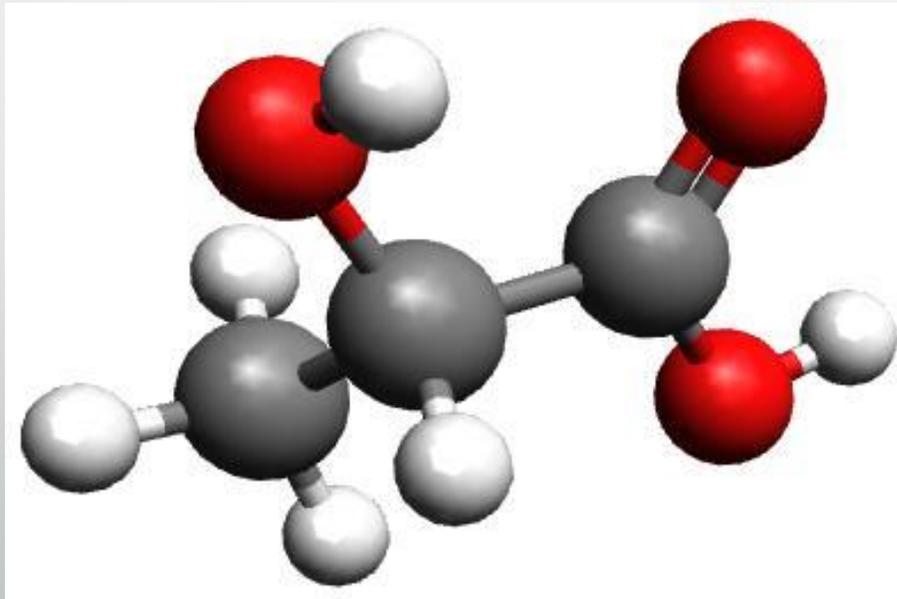
Pas d'accord

D'accord



Bonne réponse

- ❖ C'est bien-sûr un déchet de la filière anaérobie lactique (fermentation).
- ❖ Mais un déchet recyclable par ... oxydation.
- ❖ Ce recyclage, amélioré par l'entraînement, sera lui-même producteur d'énergie.

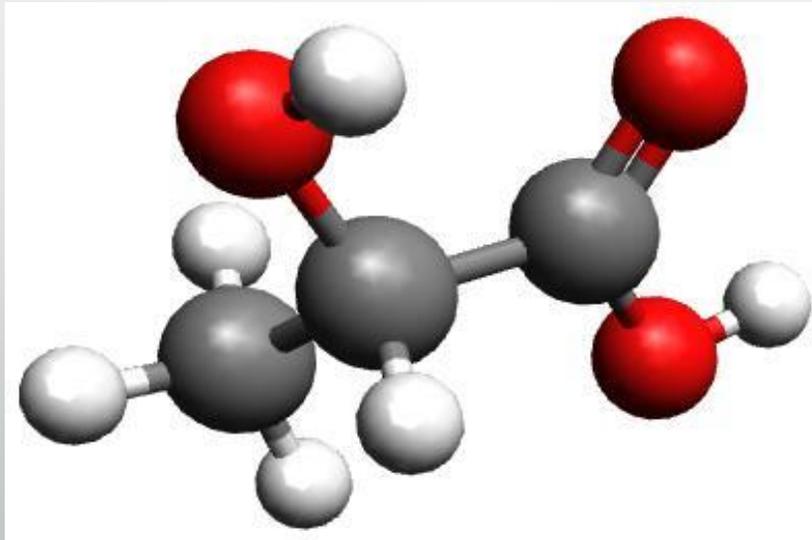


[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Pas d'accord »

- ❖ C'est bien-sûr un déchet de la filière anaérobie lactique (fermentation).
- ❖ Mais un déchet recyclable par ... oxydation.
- ❖ Ce recyclage, amélioré par l'entraînement, sera lui-même producteur d'énergie.



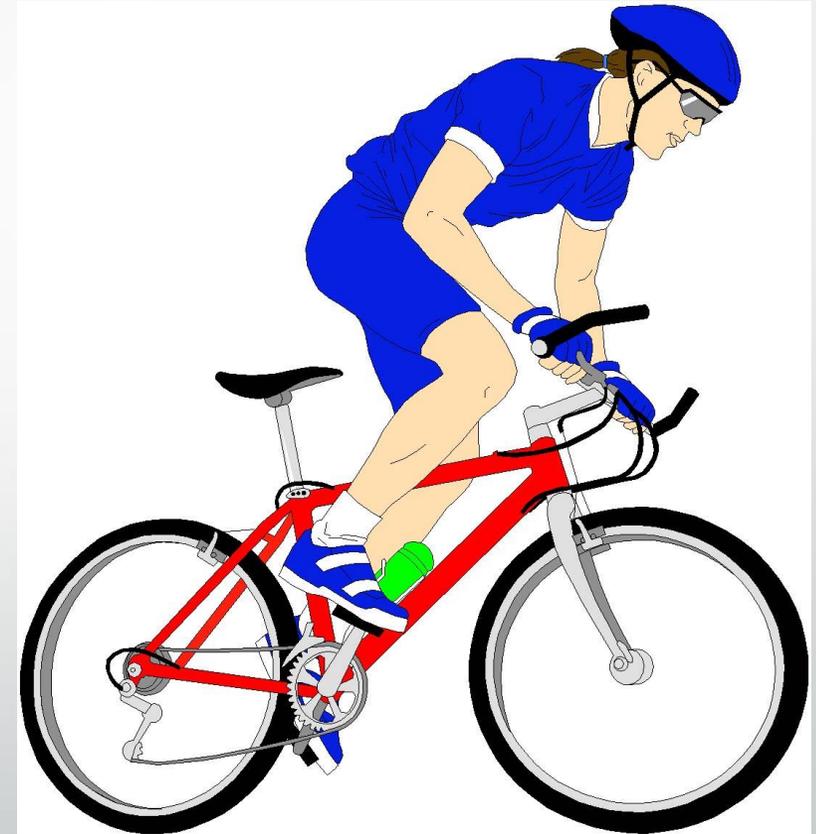
[Question suivante](#)

Trop de « danseuse », ce n'est pas bon pour des genoux de + de 60 ans

Cliquer sur la réponse de votre choix

Pas d'accord

D'accord



Bonne réponse

- ❖ Décoller les fesses de la selle permet de varier la position et les angles des sollicitations articulaires ; ce qui favorise le bon fonctionnement musculaire et le retour veineux.
- ❖ Aucun risque osseux ; au contraire : la structure osseuse en redemande !
- ❖ Bien entendu, certaines pathologies articulaires peuvent nuancer ces arguments.



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Pas d'accord »... sauf

- ❖ Décoller les fesses de la selle permet de varier la position et les angles des sollicitations articulaires ; ce qui favorise le bon fonctionnement musculaire et le retour veineux.
- ❖ Aucun risque osseux ; au contraire : la structure osseuse en redemande !
- ❖ Bien entendu, certaines pathologiques articulaires peuvent nuancer ces arguments.



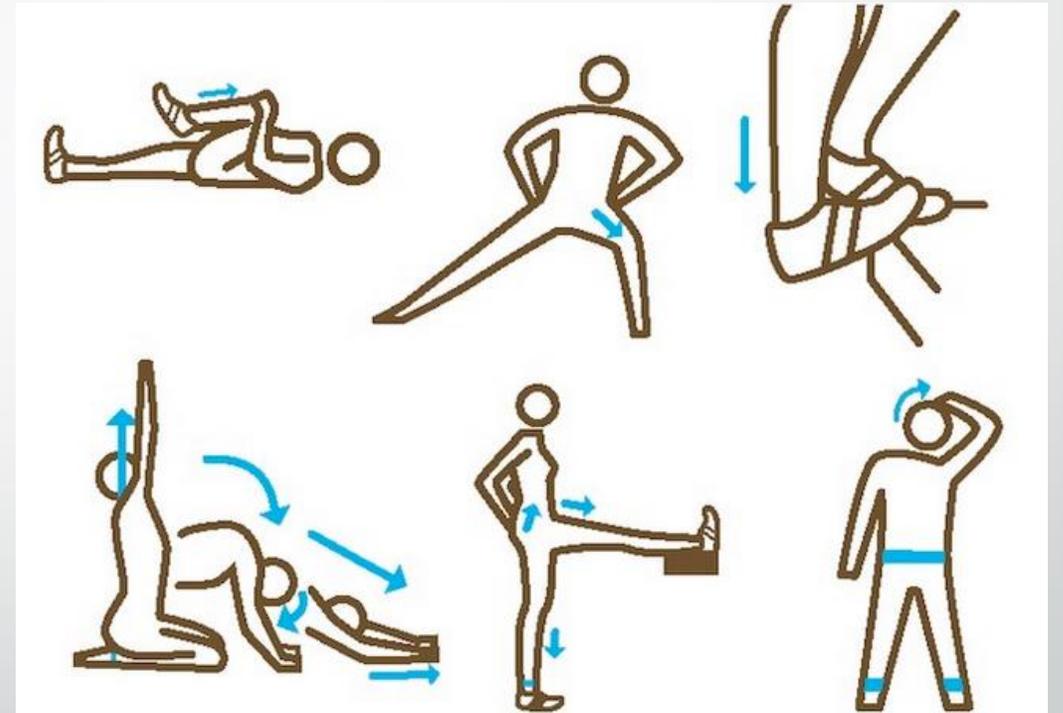
[Question suivante](#)

S'étirer, n'est pas sans risques

Cliquer sur la réponse de votre choix

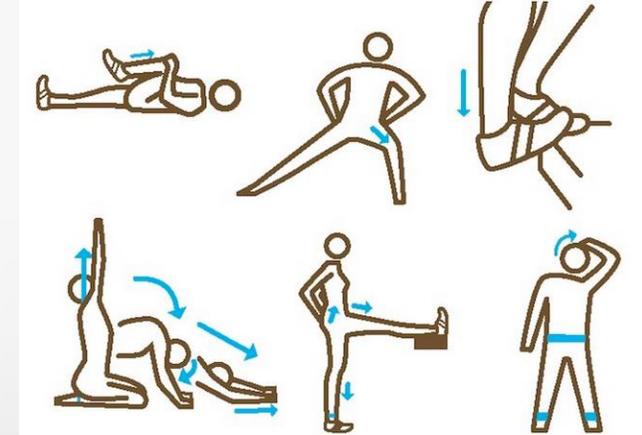
Pas d'accord

D'accord



Bonne réponse (nuancée)

- ❖ D'abord pourquoi s'étirer ?
 - Pour maintenir souplesse et mobilité articulaires
 - Pour prévenir certaines blessures musculo tendineuses
 - Pour mieux récupérer
 - Pour être plus performant
- ❖ S'étirer améliore la mobilité articulaire (surtout du haut du corps)
- ❖ S'étirer pour éviter la rétraction des ischio-jambiers (AR de la cuisse). Mais, en effet il y a risques de micro déchirures si les étirements sont faits juste après l'effort, sur un muscle fatigué. Des auto massages sont plus indiqués pour la récupération.
- ❖ Attention à bien choisir ses « postures » et à éviter les étirements dynamiques par temps de ressort.

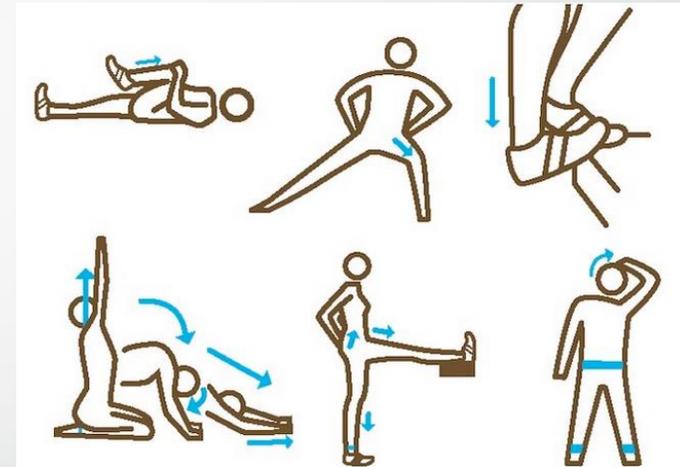


[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « D'accord » (nuancée)

- ❖ D'abord pourquoi s'étirer ?
 - Pour maintenir souplesse et mobilité articulaires
 - Pour prévenir certaines blessures musculo tendineuses
 - Pour mieux récupérer
 - Pour être plus performant
- ❖ S'étirer améliore la mobilité articulaire (surtout du haut du corps)
- ❖ S'étirer pour éviter la rétraction des ischio-jambiers (AR de la cuisse). Mais, en effet il y a risques de micro déchirures si les étirements sont faits juste après l'effort, sur un muscle fatigué. Des auto massages sont plus indiqués pour la récupération.
- ❖ Attention à bien choisir ses « postures » et à éviter les étirements dynamiques par temps de ressort.



[Question suivante](#)

L'eau ne suffit pas (comme boisson) pour une sortie de plus de trois heures

Cliquer sur la réponse de votre choix

Pas d'accord

Plutôt d'accord



Bonne réponse

- ❖ Plus de trois heures de pratique sportive, même à intensité modérée, il y a élévation de la température corporelle. Le refroidissement se fait par transpiration.
- ❖ Or, transpiration, signifie perte d'eau, mais également de sels minéraux
- ❖ La boisson doit donc être légèrement minéralisée
- ❖ De plus, en trois heures, les réserves de glycogène ont été entamées ; une boisson légèrement enrichie de maltodextrines aidera à reconstituer les stocks
- ❖ S'il y a eu quelques bosses à grimper et donc production non négligeable d'acide lactique, quelques bicarbonates seraient les bienvenues pour « tamponner » cet excès d'acidité



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Plutôt d'accord »

- ❖ Plus de trois heures de pratique sportive, même à intensité modérée, il y a élévation de la température corporelle. Le refroidissement se fait par transpiration.
- ❖ Or, transpiration, signifie perte d'eau, mais également de sels minéraux
- ❖ La boisson doit donc être légèrement minéralisée
- ❖ De plus, en trois heures, les réserves de glycogène ont été entamées ; une boisson légèrement enrichie de maltodextrines aidera à reconstituer les stocks
- ❖ S'il y a eu quelques bosses à grimper et donc production non négligeable d'acide lactique, quelques bicarbonates seraient les bienvenues pour « tamponner » cet excès d'acidité



[Question suivante](#)

Des barres de céréales, c'est du carburant pour le muscle... dans le ¼ d'heure.

Cliquer sur la réponse de votre choix

Plutôt pas d'accord

Plutôt d'accord



Bonne réponse

- ❖ Il ne faut pas confondre aliment et nutriment
- ❖ Un aliment doit être transformé avant de devenir nutriment/carburant et parvenir au cœur de la cellule musculaire
- ❖ Une barre de céréales insuffisamment mastiquée va mettre au moins deux à trois heures pour approvisionner le muscle en glycogène
- ❖ Par contre, certaines boissons énergétiques (correctement dosées) vont être opérationnelles sous 15 à 30 minutes.



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Plutôt pas d'accord »

- ❖ Il ne faut pas confondre aliment et nutriment
- ❖ Un aliment doit être transformé avant de devenir nutriment/carburant et parvenir au cœur de la cellule musculaire
- ❖ Une barre de céréales insuffisamment mastiquée va mettre au moins deux à trois heures pour approvisionner le muscle en glycogène
- ❖ Par contre, certaines boissons énergétiques (correctement dosées) vont être opérationnelles sous 15 à 30 minutes.



[Question suivante](#)

Juste après une sortie longue et/ou intense : pas de protéides

Cliquer sur la réponse de votre choix

Pas d'accord

D'accord

PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES DE PROTIDES

Aliments d'origine animale

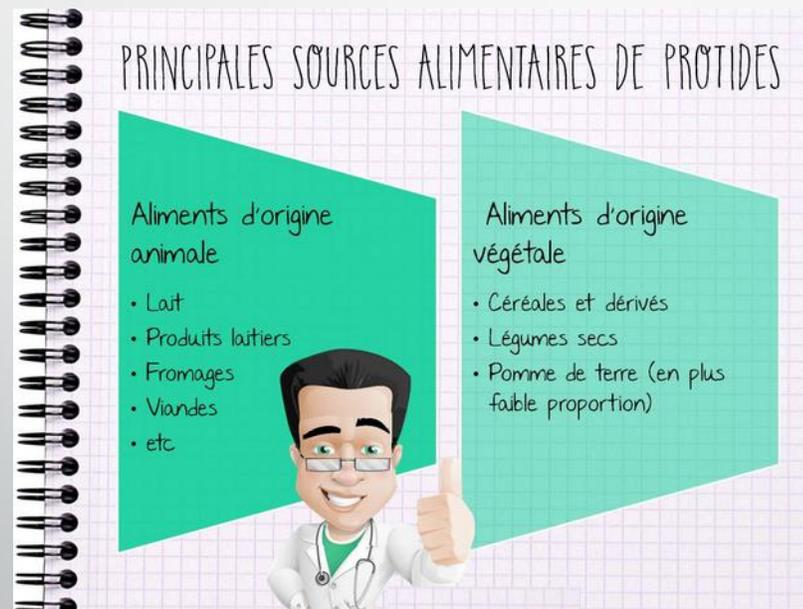
- Lait
- Produits laitiers
- Fromages
- Viandes
- etc

Aliments d'origine végétale

- Céréales et dérivés
- Légumes secs
- Pomme de terre (en plus faible proportion)

Bonne réponse

- ❖ Plusieurs études récentes et concordantes ont montré qu'une consommation de protéines de qualité pendant les trente minutes qui suivent l'arrêt d'un effort, permettrait d'améliorer la récupération.
- ❖ La restauration des réserves de glycogène est favorisée par l'apport conjoint de protéines et glucides
- ❖ Parmi ces protéines : lait fermenté, blanc d'œuf, poisson, volaille maigre, tofu...
- ❖ Par contre évitez les graisses pendant cette « fenêtre métaboliques »

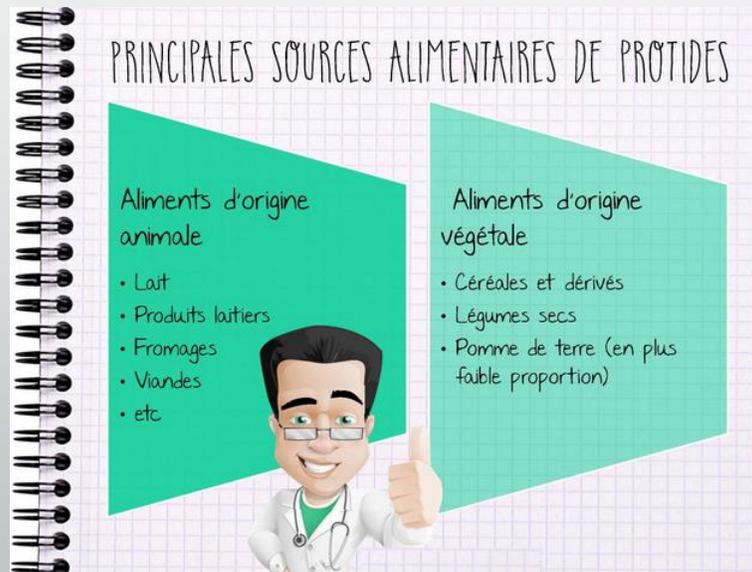


[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Plutôt pas d'accord »

- ❖ Plusieurs études récentes et concordantes ont montré qu'une consommation de protéines de qualité pendant les trente minutes qui suivent l'arrêt d'un effort, permettrait d'améliorer la récupération.
- ❖ La restauration des réserves de glycogène est favorisée par l'apport conjoint de protéines et glucides
- ❖ Parmi ces protéines : lait fermenté, blanc d'œuf, poisson, volaille maigre, tofu...
- ❖ Par contre évitez les graisses pendant cette « fenêtre métaboliques »



[Question suivante](#)

Pour perdre du poids, il faut rouler à allure modéré

Cliquer sur la réponse de votre choix

Plutôt pas d'accord

Plutôt d'accord



Bonne réponse (mais nuancée...)

- ❖ La perte de masse corporelle est liée avant tout à un déficit entre calories dépensées et calories apportées par l'alimentation.
- ❖ Or, lors d'une sortie de qualité d'une heure trente, il vous faudra autant d'énergie que lors d'une sortie de trois heures à allure douce.
- ❖ Lors de la récupération, votre organisme puisera dans les nutriments et/ou déstockera dans ses réserves pour réapprovisionner le muscle et ce... quel que soit la manière dont vous avez puisé dans vos « carburants » musculaires.



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Plutôt pas d'accord »

- ❖ La perte de masse corporelle est liée avant tout à un déficit entre calories dépensées et calories apportées par l'alimentation.
- ❖ Or, lors d'une sortie de qualité de un heure trente, il vous faudra autant d'énergie que lors d'une sortie de trois heures à allure douce.
- ❖ Lors de la récupération, votre organisme puisera dans les nutriments et/ou déstockera dans ses réserves pour réapprovisionner le muscle et ce... quel que soit la manière dont vous avez puisé dans vos « carburants » musculaires.



[Question suivante](#)

La préparation/entraînement d'un cyclotouriste est très différente de celle d'une cyclo-sportif

Cliquer sur la réponse de votre choix

Pas d'accord

D'accord



Bonne réponse

- ❖ Les principes et les protocoles relèvent d'une même logique
- ❖ Seuls les intensités et les temps de récupération diffèrent
- ❖ Le travail qualitatif concerne les deux publics
- ❖ Seule précaution pour le cyclotouriste : ne pas faire du 2 en 1 (à la fois quantité et qualité) par égard pour le système cardiovasculaire.



[Question suivante](#)

Mauvaise réponse

La bonne réponse est « Pas d'accord »

- ❖ Les principes et les protocoles relèvent d'une même logique
- ❖ Seuls les intensités et les temps de récupération diffèrent
- ❖ Le travail qualitatif concerne les deux publics
- ❖ Seule précaution pour le cyclotouriste : ne pas faire du 2 en 1 (à la fois quantité et qualité) par égard pour le système cardiovasculaire.



[Question suivante](#)



FIN DU QUIZ



Merci pour votre participation

Fermer

Les arguments utilisés correspondent aux connaissances actuelles. Parions que les recherches en physiologie les nuanceront prochainement. C'est tout l'intérêt de ces sciences en mouvement permanent. Elles éclairent nos pratiques et nous renseignent sur la complexité du fonctionnement humain. En cherchant à comprendre comment notre organisme s'adapte à ce que nous lui demandons lors de notre pratique sportive, nous serons peut-être plus à son écoute... et moins à l'écoute de toutes ces idées reçues qui circulent dans le peloton.