

# Remplacer une séance de course à pied pour une séance de vélo, comment, pourquoi ? par Amandine et Jean Claude Le Cornec

## **Le vélo serait-il l'allier du coureur ?**

Pour plusieurs raisons, on peut et doit privilégier de raccrocher ses basquets et enfourcher le vélo. Avant toute chose, il est important de rappeler que le vélo est un « sport porté », ce qui évite bien des contraintes liées aux poids du corps qu'engendre la pratique de la course à pied.

Dès que l'on parle vélo, une autre interrogation s'impose : **Vélo d'appartement (home trainer) ou en extérieur ?**

Faisons le tour du problème et essayons d'y voir plus clair pour en tirer tous les avantages :

- Éviter les ondes de choc « néfastes » de la course à pied, lorsque que certaines blessures (type tendinites du tendon d'achille) vous oblige à arrêter la course.



- Lors de la saison hivernale, le froid, la neige
- Suite aux intempéries (pluie, vent fort, chemins impraticables)

- Par manque de temps pour aller courir (plus souvent que l'on ne le croit)
- Pour Varier les types d'entraînement : Les sorties longues en complémentarité à la course dite « séance mixte » ou « entraînement croisé »
- Pour se renforcer musculairement (au niveau des quadriceps) et ainsi gagner en puissance musculaire. Que ce soit en faisant de l'aérobie ou du développement de Puissance Maximale

### **Petite mise au point**

Avant d'aborder les bienfaits de la pratique du vélo en substitution de la course ? Gardez en mémoire que les groupes musculaires (contraintes mécaniques) mis en action sont différents. Ce qui peut rendre le rendement et efficacité différents également. Mais en lisant la suite, on va bien trouver quelques avantages...

### **Sur vélo d'appartement ou en extérieur (hors saison hivernale) pour le sportif blessé.**

Il est bien connu que beaucoup de **sportifs blessés (tendinite d'Achille)** remplacent leur entraînement de course à pied par du vélo. En effet, le vélo peut être un sport de substitution à la course, que ce soit pour les séances « aérobique » ou de VMA. Dans ce cas précis, en fonction du travail d'entraînement recherché, le vélo d'appartement ou extérieur fera l'affaire. Toutefois pour les efforts prolongés du type aérobique, on privilégiera la pratique du vélo en extérieur. A contrario, un travail de forte intensité et de courte durée type VMA peuvent être effectués sur vélo d'appartement.

### **Utilisation du vélo d'appartement (home trainer) en saison hivernale (froid/neige) ou conditions météo exécrationnelles ou encore le manque de temps.**

La pratique du vélo en appartement dans ce cas devient indéniablement un atout pour le coureur. Suivant votre programmation et vos objectifs, **toutes les filières d'entraînement peuvent être pratiquées**. Pour cela, comme sur un entraînement en course, vous devrez adapter votre intensité d'effort et votre durée d'effort.

L'idéal pour les séances aérobique ou de capacité aérobique (vitesse utile marathon) est d'utiliser le cardiofréquencemètre. En effet, sur vélo d'appartement, pas de route sinueuse, pas de voiture, pas de coup de frein intempestif ce qui revient à dire que vous pouvez maintenir un effort constant et avoir un rythme cardiaque régulier.

Cette recommandation est aussi avantageuse pour les séances aux seuils de type anaérobique Bien que l'entraînement sur vélo présente des avantages que l'on vient d'aborder, s'entraîner en intérieur présentent aussi des inconvénients.

- Surchauffe corporelle /sudation abondante
- Déshydratation accrue
- Difficulté à rester concentrer passé un certain délai
- Monotonie
- La fréquence cardiaque sur vélo ne monte pas autant qu'en course à pied : il sera plus difficile d'augmenter sa fréquence cardiaque en pratiquant le vélo qu'en courant. On note approximativement une différence de fréquence cardiaque de 5 % (plus élevée en course à pied) (1), jusqu'à 20 battements par minutes (2)

(1) **Roecker K, Striegel H, Dickhuth HH.** Heart-rate recommendations : Transfer between running and cycling exercise ? Int J Sports Med 2003;24:173-8. [Medline]

(2) **O'Toole ML, Douglas PS, Hiller WD.** Use of heart rate monitors by endurance athletes : Lessons from triathletes. J Sports Med Phys Fitness 1998;38:181-7.

### **Utilisation du vélo d'appartement (home trainer) pour développer sa puissance musculaire**

Suivant votre niveau de pratique, vos objectifs, le temps dont vous disposez (à ce fameux temps, nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne), se déplacer dans une salle de musculation n'est pas toujours évident !

Et encore une fois, l'entraînement sur vélo d'appartement peut venir à votre secours. Surtout si vous habitez en ville où le travail en côte est impossible. De plus monter-descendre les escaliers de son immeuble, à condition d'habiter un immeuble cela fait désordre.



#### **EXEMPLES de séances PMA :**

- 2 séries de 5 x 1' / 1' à 100 %, récupération passive 4' entre les séries
- 2 séries de 5 x 2' / 1' à 100 % récupération passive 4' entre les séries
- 4 x 5' à 95 % (récup 2'30 passive en descendant du vélo pendant la récupération)
- 4 x 8' à 95 % (récup 3'30 passive en descendant du vélo pendant la récupération)

NB : travailler à un pourcentage précis peut ne pas vous parler, le plus simple est de pédaler le plus vite possible de manière régulière le temps de l'effort (sans intensité et juste en moulinant)

#### **Utilisation du vélo en extérieur.**

- Récupération
- Les sorties longues toujours traumatiques
- Les entraînements croisés
- Les entraînements bi-quotidien
- Les blocs d'entraînement pour les Ultras

#### **A savoir :**

La répétition des longues sorties en endurance induit une répétition d'ondes de chocs(3) et des pertes en sels minéraux importantes dont le fer (4) grand pourvoyeur de transport d'oxygène aux muscles.

(3) (source Kinésport) En course à pied, la prise d'appui par le talon entraîne un impact : cette «

l'onde choc » va ensuite se propager dans tout le corps des membres inférieurs à la tête. Une pose d'appui talon entraîne une force de collision brutale de l'ordre de 1,5 à 3 fois le poids du corps lors des 50 premières millisecondes de l'appui. A contrario, la prise d'appui par l'avant du pied permet d'éviter l'impact transitoire lors de la pose du pied au sol

(4) Le fer est indispensable à la vie car il permet aux globules rouges de transporter l'oxygène. Le fer participe également à la formation de l'hémoglobine. L'hémoglobine, protéine constituée de molécules de fer, composante des globules rouges se trouve à l'intérieur de celles-ci et est responsable de la couleur rouge du sang. Une carence en fer induit automatiquement une baisse de performance. (SDPO-mag : [LE TRAVAIL DE FRACTIONNÉ FAVORISE LES DÉFICITS EN FER par Denis Riché](#))

### **Approche d'Amandine**

Le seul bémol, c'est qu'il est plus difficile sur vélo de faire monter ces pulsations. Je vous conseille **d'augmenter le volume de vos séances ou d'augmenter vos temps d'efforts pour le fractionné.**

Par exemple, sur vélo d'appartement ou extérieur, vous pouvez très bien faire une **séance d'endurance de 1h30 ou plus à la place d'une séance d'1h-1h15 de course à pied.** Si votre but est davantage de travailler votre cardio plutôt que votre musculature, je vous suggère de ne pas beaucoup augmenter « la force de pédalage » et donc de « mouliner » intensément.

Concernant **le fractionné**, je vous conseille plutôt de le faire **sur un vélo d'appartement** car dehors il est parfois difficile de faire des accélérations. A vous de voir... Exemple de séance VMA sur vélo d'appartement : 15 x 1mn 30s vite puis « récup » passive d'1mn. Il est préférable de **descendre du vélo pendant la récupération et d'étirer vos muscles** car ils seront en quelque sorte « chargés ».

Vous pouvez également **varier le type de récupération et la faire active en pédalant doucement.**

En dehors des séances de substitution, vous pouvez intégrer le vélo à votre programmation **en complément de la course à pied.** Il permet de **diminuer les risques de traumatismes au niveau du dos, genoux et autres articulations ;** et de **renforcer la musculature des quadriceps**, un atout pour la course à pied en général et pas seulement pour le trail.

Par contre il est vrai qu'il comporte **un inconvénient majeur celui d'avoir « une sensation de jambes chargées et lourdes » le lendemain de cet entraînement.** Par conséquent il faut l'intégrer « intelligemment » dans la planification de l'entraînement : l'idéal est de placer **une séance dite « vélo » le jour précédant une journée de repos ou du moins la veille d'une séance aérobie** car il est préférable d'avoir les jambes « lourdes » pour une séance aérobie qu'une séance sur piste. A savoir que cette sensation diminuera au fur et à mesure que vous entraînerez sur vélo car vos muscles se seront développés et ils seront davantage habitués !

Vélo d'appartement pour un travail de qualité type VMA en cas de blessure + Travail au seuil  
Vélo extérieur pour les sorties longues et CA

### **Quelques recommandations - A savoir**

- Le positionnement sur le vélo se revêt d'une importance capitale au risque de provoquer des douleurs (quadriceps / adducteurs / cervicales / dorsales) et blessures de type rotulien. Il est donc important de bien vérifier votre hauteur de selle et qu'elle soit bien horizontale.

- Comme sur un entraînement de course à pied, il faudra respecter l'échauffement et le retour au calme avec étirements dès la descente du vélo. Ces étirements sont primordiaux après l'entraînement vélo pour redonner de la longueur à vos muscles et augmenter leur élasticité.

- Compter le double de temps pour sortie de vélo sur route lors d'une sortie aérobie soit 2h de vélo pour 1h de course à pied

- Pour une sortie VTT, 1h de course correspond à 45' de VTT (5)

- **Sortie aérobie.** Le seuil aérobie dit également « endurance fondamentale ». Il correspond à une course en aisance respiratoire à de moyenne intensité entre 70 et 80% de votre VMA selon votre niveau. Ce seuil est jugé à 2mmoles de lactates. Courir

au seuil aérobie vous permet de trouver le bon équilibre entre l'apport en oxygène et sa consommation. Cela vous permet donc de faire des sorties longues et maintenir longtemps cette intensité à un rythme constant. (SDPO- mag.com /[LES FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES](#) par [Amandine Le Cornec-Boutineau](#))



(5) Fred Grappe **“l'entraînement du cycliste”**, De Boeck Ed;° et **“Lore of running”** de Tim Noakes

Home trainer : Il existe plusieurs type d'home trainer

- Home trainer rouleau

- Home trainer à cadre

Concernant le vélo d'appartement, le vélo stationnaire est le plus courant pour une utilisation à domicile.

**Crédit Photos: Laurence Tange**



Amandine et Jean Claude LE CORNEC

Entraîneur diplômé FFA

Titulaire d'un Master 2 Recherche et Professionnel « Ingénierie de l'entraînement  
et membre du bureau directeur de l'AEIFA

SDPO est aussi l'organisateur des Foulées de la Soie et de l'Ultra Trail d'Angkor

[www.ultratrail-angkor.com](http://www.ultratrail-angkor.com) Email : [sdpo@sdpo.com](mailto:sdpo@sdpo.com)