



BO 754 - Juin 2002

AFFRONTER LA CHALEUR

L'arrivée de l'été est synonyme d'exposition au soleil et de sorties sous la chaleur. S'il est toujours préférable de rouler sous un grand ciel bleu que sous des trombes de pluie froide, il faut néanmoins éviter les pièges de la chaleur. Pour tirer profit au maximum de ces belles journées sans risquer le fameux «coup de chaleur» nous allons vous donner quelques conseils.

Tout d'abord, quels **comportements** allez vous devoir modifier par rapport à vos sorties hivernales ou printanières ? La première des recommandations va être d'éviter les heures chaudes de la journée pour aller rouler. Surtout si vous avez un entraînement intensif ne partez pas rouler entre 13 et 15h. Avec les journées assez longues en été (*il fait nuit vers 21h30 en moyenne*) vous aurez largement le temps de rouler 4 à 5h sans empiéter sur les heures chaudes de la journée. Même pour ceux qui font des compétitions avec un départ à 14h, il faut respecter ce conseil car si vous voulez vous habituer à rouler au moment où il fait le plus chaud, c'est le meilleur moyen pour se retrouver «cramé» (*aux deux sens du terme!*) le jour de la course.

N'oubliez pas de vous oindre d'une huile solaire d'un indice adapté au teint de votre peau. Celle-ci vous protégera des rayons UV nocifs pour votre peau qui vous brûlent et provoquent les fameux coups de soleils vous empêchant de dormir le soir venu.

Pendant la sortie, prévoyez des points où vous pourrez vous ravitailler en eau. Même avec deux bidons, sous la chaleur, vous ne tiendrez pas plus de deux heures. Il faut donc connaître des endroits où vous pourrez remplir à nouveau ces bidons. Cela peut être des fontaines d'eau potable, des centre sportifs avec un point d'eau extérieur ou un café bar dont le gérant est compréhensif. De plus grâce à cette méthode vous aurez à nouveau de l'eau fraîche et pourrez remplacer ce « pipi de chat » qui vous sert de breuvage depuis déjà une trentaine de minutes!

Dans votre sortie essayez également d'éviter les routes ou chemins dépourvus d'ombre. Les routes passant en forêt sont toujours les bienvenues quand la canicule s'abat sur vous et votre machine. C'est aussi le moment d'aller monter des petits cols ou de monter sur les plateaux où l'air sera plus frais.

néanmoins si vous suivez ce dernier conseil aux coups de froid lors des longues descentes de cols. Pour ce faire vous emporterez avec vous un petit gilet ou une petite veste coupe vent ou mieux gore tex que vous enfilerez au moment de plonger dans la descente.

Attention également au goudron qui fond sur les routes lors des journées chaudes d'été. Evitez lorsque vous le pouvez les plaques de goudron fondu : en côte ou sur le plat elles collent à vos pneus et vous «scotchent» à l'asphalte, en descente elles peuvent entraîner des chutes en virage.

Au niveau **vestimentaire**, le maître mot est **ventilation**. Cela va de soit, plus il fait chaud et moins on se couvre. Ne vous découvrez pas la tête de votre casque favori quand même, il peut vous protéger tout le temps, ne serais-ce que des rayons du soleil sur la tête. Aujourd'hui les casques possèdent assez d'aérations pour que vous les gardiez sur la tête, même si vous pourrez desserrer un peu les sangles. Le bandeau éponge ou la casquette ne sont pas recommandés dans la mesure où ils compriment la tête par leurs élastiques, ce qui ajouté à la chaleur peut provoquer des maux de tête.

Les habits doivent être en tissus légers et évacuant au mieux la sueur. Evitez les couleurs noires ou foncées qui captent la chaleur. Les maillots courts avec une fermeture éclair permettant de les ouvrir complètement comme une veste sont à privilégier. Les combinaisons (cuissard maillot) sont également agréables.

Pour les chaussettes, choisissez les très fines (*car à cause de la chaleur le pied peut gonfler d'une à deux pointures dans la chaussure*) et dans un tissu évitant les frottement et la



transpiration (*coolmax*). Dans les pires des cas si la voûte plantaire est échauffée vous ne pourrez plus appuyer sur les pédales. Ceci est souvent dû à de mauvaises chaussettes. Vous pouvez vous passer de la pommade rafraîchissante sur les pieds avant d'enfiler vos chaussettes.

Au niveau **alimentaire** vous allez devoir là aussi vous adapter. Sachez qu'avec un pourcentage de masse grasse élevé on ressent plus la chaleur car son évacuation du corps vers l'extérieur se fait moins bien. N'attendez donc pas qu'il fasse chaud pour vous affûter un peu, car ensuite vous ne perdrez que de l'eau. Même si avec le soleil on a moins faim, cela ne doit pas vous empêcher de manger des produits de saison : Mangez des fruits de saison (*agrumes, melons*) et des légumes contenant beaucoup d'eau comme les tomates, courgettes, ... qui vous réhydrateront par la même occasion. Suivez les recettes de cuisine méditerranéenne adaptées à ce type de climat...

Point le plus important à surveiller, **l'hydratation**. Avec la chaleur les pertes liquides de votre organisme par la sueur vont être importantes. Non seulement une perte d'eau de 2% (*à peu près 1Kg500 chez un individu moyen*) du poids du corps va entraîner une baisse des performances de 20% par rapport à votre état de départ, mais en plus ces pertes vont également alimenter celles en sels minéraux et oligo-éléments. De ce fait, vous devrez penser à boire des eaux fortement minéralisées (*souvent celles gazeuses*). Sur votre vélo, vous devrez vous forcer à boire régulièrement (*toutes les 5 minutes maximum*) avant d'avoir soif et en petite quantité (*au moins une bonne gorgée tout de même*). Si vous mettez un produit énergétique dans votre bidon dosez le par rapport aux quantités indiquées sur la notice d'utilisation.

Ne buvez pas trop glacé au retour de votre sortie même si vous rêvez d'engloutir la bouteille qui est dans le frigo: cela provoquerait des troubles digestifs quasi immédiatement...

La stratégie d'hydratation tient en quelques règles simples :

- ◆ S'hydrater suffisamment tôt et à intervalles réguliers avec une boisson d'effort un peu plus diluée qu'à l'habitude. Eventuellement ajouter une petite pincée de sel dans le bidon.
- ◆ Pour une sortie difficile ou une compétition, commencer à adopter un régime riche en glucides deux ou trois jours avant car le glycogène (*carburant du muscle*) ainsi stocké favorisera le stockage de l'eau dans les tissus également. (*2,7gr d'eau pour 1gr de glucose*).
- ◆ Combler le déficit en eau inévitable causé par l'entraînement en buvant dès le retour de votre séance (*jusqu'à un demi litre par heure*). Préférer l'eau carbonatée ou à la limite un laitage qui vous aideront à éliminer l'acide accumulé dans vos muscles et votre sang.
- ◆ Boire pendant les repas (*de l'eau*) et en dehors des repas. Dans tous les cas la présence d'urines claires et abondantes même quelques heures après l'entraînement vous indiquera un bon état d'hydratation.

Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,

Bibliographie :
Denis RICHE : Guide nutritionnel des sports d'endurance (VIGOT)