



L'article ci-dessous nous a été remis par Emile et je l'apprécie parce qu'il nous éclaire sur le partage du vélo dans un couple. Ce partage peut être assimilé (oui, je sais ma comparaison est osée mais) à un groupe où nous retrouvons des personnes qui ont des niveaux différents. Si certains furent costauds à une certaine époque, ils le sont moins maintenant. De plus, naturellement et pour différentes raisons, certains sont plus costauds que d'autres. L'un ou l'autre ont un vécu et certains même se découvrent avec la retraite. Tous ces conseils ne pourraient-ils pas être transposés à notre groupe. Si ma mémoire ne me fait pas défaut, c'est déjà ce qui se faisait auparavant. Cela s'appelle la convivialité, non ?

Merci à ceux qui ont prouvé ces derniers dimanches que cela était possible. Grand merci à ces Margelliens.

Rouler en couple avec un niveau différent, c'est possible. Ah bon ?

Si vous souhaitez instaurer une pratique en couple sur du long terme, il faut éviter impérativement que le ou la plus faible soit amené à rouler en surrégime en permanence. En effet, si vous tombez dans ce piège, la fatigue va rapidement gagner votre moitié qui ne progressera pas ; la démotivation sera au rendez-vous et ce beau projet de partager une même passion va tomber à l'eau. **C'est donc au maillon fort de s'adapter et de réguler l'allure.** Bien entendu, si la moindre sortie en endurance se solde pour vous par une vitesse moyenne de 30-32 km/h et que l'autre roule plutôt à 20 km/h ce sera compliqué. Mais plus la progression sera au rendez-vous, et plus cet écart va diminuer. Vous ne pourrez, bien entendu, pas partager toutes vos sorties. Dès lors, c'est à vous d'optimiser vos choix lorsqu'il s'agira de déterminer quelles sorties vous ferez ensemble. Or, il est très facile d'en sacrifier quelques-unes ; une sortie de récupération après une séance d'intensité, un décrassage de lendemain ou de surlendemain de course, une mise en jambe de veille de cyclosportive, quitte à repartir pour trente minutes plus toniques ensuite. Vous pouvez également rouler seul (ou en groupe) durant 3 à 4 h le week-end puis rallonger avec 1 h – 1 h 30 en couple ensuite. Il suffit finalement de faire preuve d'un peu d'imagination.

Sur le plat on peut plus facilement réduire une différence dans le niveau de pratique : il faut que le plus fort offre un abri au plus faible. Profitant ainsi de l'aspiration, le plus faible pourra rouler plus vite en s'économisant. Cela vaut pour un écart de niveau assez faible. Si le plus fort doit compenser avec une fréquence cardiaque vraiment trop basse (50 à 55 % de sa FCMax voire encore en dessous) alors il doit accepter que cette sortie n'ait aucun impact physiologique, ou presque. Il reste toutefois une possibilité d'optimiser cette sortie sur le plan musculaire ; intégrer des séries en hyperforce « tout à droite » et en hypervélocité (tout à gauche), soigner le coup de pédale en s'attardant sur la phase de tirage, la souplesse de la cheville, etc... **Il s'agit ici de pistes de réflexion mais un écart de niveau trop important ne laissera aucune porte ouverte à un quelconque travail spécifique et ces pistes peuvent également tomber à l'eau.** Néanmoins, au fil des sorties et de la progression de votre moitié, pourquoi pas à moyen terme

En côte Si la différence de niveau est trop sensible sur le plat, elle sera rédhibitoire en côte. En effet, il peut alors s'avérer compliqué de rouler ensemble malgré une bonne dose de bonne volonté. Vous pouvez convenir de rouler ensemble sur le plat et que chacun roule « à sa main » dans les ascensions. Cela pourra permettre à chacun de réaliser un contenu qualitatif adapté à son niveau. Il faut également envisager les choses sous un autre angle, en redescendant chercher votre moitié vous allez augmenter votre rapport distance/dénivelé au sein de votre sortie. Enfin, on peut même imaginer de petits jeux d'allure ; chacun fait la montée à son rythme. Une fois en haut, le plus fort redescend et revient chercher le plus faible, lui laisse de l'avance et tente de le rattraper avant le sommet. Là encore faites preuve d'imagination. D'autres options sont possibles selon vos aspirations. Si l'écart de force n'est pas rédhibitoire, alors il est possible de rouler côte à côte, tout en veillant à ce que chacun puisse travailler efficacement. Pour le plus fort il va s'agir de monter en hypervélocité à une cadence de pédalage qui n'est pas naturelle. Vous monterez moins vite avec une fréquence de pédalage élevée. À l'inverse, de monter en hyperforce à une cadence de pédalage proche des 40tpm (pas en dessous afin de limiter le risque de blessure au niveau tendineux). Et si vous souhaitez à tout prix garder un travail à dominante cardio, poussez votre moitié dans l'ascension !

Une question de bonne volonté.

Avec de la bonne volonté, de l'imagination et de l'organisation, il est tout à fait possible de s'entraîner en couple malgré une différence de niveau marquée. Si celle-ci est rédhibitoire, le plus fort doit simplement accepter de rouler en mode « ballade », ce qui, malgré tout, s'ajoute au kilométrage hebdomadaire. Si cette différence est moins marquée, un travail de vélocité et/ou de force reste envisageable, ce qui peut laisser augurer d'une progression dans ces domaines à condition de répéter ces contenus assez régulièrement. Vous constaterez également qu'au fil des sorties vous réussirez à mieux appréhender cette différence de niveau et à trouver vos propres solutions pour la réduire.



Sam 6 avril Départ 8 h, +- 87 km	Dim 7 avril, Départ 8 h 30, +- 66 km	Dim 14 avril, Départ 8 h 30, +- 68 km	Dim 21 avril, Départ 8 h 30, +- 68 km	Dim 28 avril, Départ 8 h 30, +- 69 km
Floreffe, Bossière, Denée, Falaën, Anthée, Hastière, Waulsort, Dinant, Anhée, Prodondeville, Floreffe	A E Jauche, Marilles, Hélécine, Eliksem, Landen, Cras-Avernas, Villers-le-Peupl, Wasseiges, Taviers, A E	A E Eghezée, Cortil-Wodon, Marchovelette, Marche les Dam, Namur, St Servais, Emines, Grd Leez, Perwez, A E	A E Merdorp, Wasseiges, Ciplet, Fallais, Vaux et Borset, Les Waleffes, Abolens, Avernas le Baud, Ptt Hallet, A E	A E Huppaye, Pietrain, Hoegaarden, Kerkom, Wever, Wommersom, Overhespen, Hélécine, Linsmeau, A E