



Les traumatismes du cycliste.

Contractures et courbatures.

Quelles différence entre elles ? Les courbatures sont des douleurs musculaires bénignes induites par un exercice inhabituel. Le pic de douleur apparaît 24 à 48 h après l'exercice. À la palpation le muscle est souple. Les contractures sont des contractions douloureuses et récalcitrantes. À la palpation le muscle est dur. Elles surviennent à cause d'un exercice inadapté, trop intense.

Quels moyens pour les soulager ? Les courbatures se traitent surtout par le repos et leurs éliminations accélérées par la prise d'un bain, suivi d'une douche fraîche et d'étirements doux. Les contractures nécessitent un arrêt complet de l'activité. Les massages, un traitement relaxant aident à faire disparaître. En cas de fortes douleurs, des analgésiques sont envisageables pour les 2. Une bonne hydratation contribue à la récupération.

Comment les prévenir ? D'abord, un échauffement qui élève la température musculaire et limite l'ampleur des problèmes musculaires. Ensuite la progressivité, il faut s'entraîner avec progressivité surtout si le corps n'est pas habitué à cette pratique. Puis, l'entraînement spécifique. Le muscle doit s'adapter aux contraintes que vous lui imposez. Enfin, les étirements, le manque de souplesse musculaire prédispose aux problèmes musculaires. Le fait de pratiquer régulièrement des exercices d'assouplissement diminue la raideur musculaire et limite les dégâts collatéraux.



Quelles zones sont exposées ? Les quadriceps sont exposés surtout si vous pédalez en "piston" qui est une technique déficiente. Une meilleure gestuelle améliorera la répartition du travail sur les différents groupes musculaires et limitera les soucis.

Faut-il attendre la disparition des douleurs avant de reprendre le vélo ? Il est déconseillé de forcer sur une douleur musculaire car elle peut aggraver le problème. Il est vivement recommandé d'observer une période de repos tant que la douleur est présente. Une activité douce peut être envisagée : marche, natation,....).

Les traumatismes du cycliste.

Plaies, hématomes, brûlures Ce qu'il faut faire.

Toujours porter un casque pour éviter les lésions à la tête.

En cas de plaie. Stopper immédiatement le saignement à l'aide d'une gaze, d'un mouchoir en papier, pour éviter que la plaie ne colle aux vêtements.

- une fois rentré, bien nettoyer la plaie avec de l'eau oxygénée, la débarrasser des gravillons, copeaux de verre, goudrons ou lambeaux de peau.
- si la plaie est peu profonde, la laisser sécher. Si elle est profonde, pose de points de suture. Prendre un avis médical, étudier la plaie, vérifier que les tendons soient intacts.
- si la plaie est étendue, appliquer un tulle gras ou du biogaze, recouvrir de Méfix.



Très important : il existe un antagonisme absolu entre divers produits tels Bétadine, Poliodine et Merfène, Mercryl. Ne jamais associer 2 produits et toujours poursuivre avec le même traitement.

En cas d'hématome, appliquer le plus vite possible une poche de glace, consulter un médecin si l'hématome est trop volumineux, s'il se situe au-dessus des testicules, s'il provoque des engourdissements aux pieds et aux mains ou des vomissements.

En cas de brûlure, ne pas retirer les vêtements (le cuissard) qui adhère à la blessure.

- faire couler de l'eau froide puis couvrir avec un tissu propre
- consulter un médecin si la brûlure est grave, si elle touche les yeux ou un orifice naturel, s'il ya de la fièvre, des frissons, des troubles du comportement

En cas de piqure d'insecte, rafraichir l'endroit piqué pour calmer la démangeaison - **il faut toujours consulter** si on est allergique, en cas de piqure de guêpe, d'abeille au niveau de la bouche, de la gorge. En cas d'éruptions cutanées, troubles respiratoires, vomissements, vertiges.



Les traumatismes du cycliste.

Conjonctivites et douleurs oculaires.

Pratiquant en milieu naturel, le cycliste est exposé aux corps étrangers susceptibles de se loger dans l'œil. En cas de problème, il faut traiter sans tarder.

L'œil est un organe fragile et très sensible aux traumatismes, infections et autres allergies de diverse nature. En vélo, le cycliste sans cesse est exposé aux poussières, projections de gravillons et à toutes sortes de corps étrangers susceptibles de venir se nicher dans l'œil. Sans parler du soleil, bien entendu, qui peut provoquer de graves lésions. La pratique du VTT en sous bois accentue encore les risques avec les branches basses, les ronces ou les herbes folles qui peuvent léser la zone oculaire de façon plus ou moins grave. C'est pourquoi, la meilleure façon de se prémunir et de se protéger est de porter des lunettes en roulant. Cette recommandation prend encore plus de sens pour les cyclistes allergiques. Les maladies de l'œil se traduisent le plus souvent par trois types de symptômes : la rougeur, la douleur et la baisse de l'acuité visuelle. Concernant les conjonctivites (en fait, la conjonctivite est une fine membrane qui recouvre la partie antérieure de l'œil), elles peuvent être provoquées par un virus, une exposition prolongée au vent, des pollens, un corps étranger, une sécheresse oculaire ou encore des poussières. **La conjonctivite allergique** survient chez les individus qui manifestent un terrain allergique connu (allergie au pollen par exemple). Elle se traduit par des démangeaisons, un aspect rouge de l'œil, des éternuements, des écoulements nasaux et/ou des larmes. **La conjonctivite virale**, très contagieuse, se transmet lors des contacts entre les yeux et les mains. Elle est associée à des troubles respiratoires.



La conjonctivite bactérienne se caractérise quant à elle par des démangeaisons, des rougeurs et un écoulement purulent. Elle est souvent une complication de la conjonctivite virale. En général, les conjonctivites provoquées par les conditions climatiques (vent,

Ce qu'il faut éviter :

- Se frotter les yeux
- Se rincer avec un collyre antiseptique (ce type de produit n'a pas prouvé son efficacité quant à la prévention des surinfections bactériennes)

Ce qu'il faut faire :

- Porter des lunettes.
- Utiliser durant trois jours un collyre antiallergique ou une solution de lavage oculaire. La prise d'un antihistaminique peut également être associée à ce traitement. Attention, les antihistaminiques peuvent provoquer des somnolences.
- Rincer l'œil touché le plus rapidement possible.
- En cas de conjonctivite répétée (et non encore identifiée par un spécialiste) et en cas de baisse de l'acuité visuelle, consulter un médecin ou un ophtalmologue.

soleil) et les conjonctivites allergiques n'ont pas de complications.

Le malaise vagal.

Cette pathologie se manifeste surtout après un effort violent.

Parfois très impressionnant, ce type de malaise intervient après un effort intense et se traduit par une pâleur extrême, des nausées et/ou des vomissements et, plus rarement, par une perte de connaissance. Il se manifeste surtout chez les cyclistes dont le fréquence cardiaque revient rapidement à la normale. Le cœur qui travaillait jusqu'alors à plein régime, se trouve brutalement freiné par le nerf pneumogastrique (ou nerf vague). Ce nerf agit sur la régulation du rythme cardiaque.

Après un effort, il faut un peu de temps avant le "retour au calme". C'est le délai nécessaire pour que les mécanismes de régulation interne se mettent en route. Il n'existe pas de traitement préventif contre les malaises de ce type.



Ce qu'il faut éviter :

- S'arrêter net après un effort.
- En cas de malaise, se lever ou chercher à se déplacer.

Ce qu'il faut faire :

- Stopper progressivement un effort intense.
- S'allonger en surélevant les jambes pour une meilleure circulation sanguine.
- Appeler du secours si les symptômes persistent après une dizaine de minutes.

Les traumatismes du cycliste.



Les risques de la pratique du cyclisme sont essentiellement le fait de traumatismes qui soit sont secondaires à des chutes, soit sont liés à des micro traumatismes secondaires à couple homme machine mal adapté.

Parmi les lésions les plus fréquentes :

- les traumatismes crâniens qui peuvent être évités par le port du casque (qui n'empêchent pas les blessures de la face).
- les fractures du poignet, de la main et surtout du scaphoïde

qui est un os du poignet.

- les fractures de la clavicule et des luxations acromio claviculaires c'est-à-dire de l'articulation entre l'omoplate et la clavicule.

Les fractures du col du fémur sont plus rares et dues à des chutes sur les cotés, en particulier avec les pieds bloqués sur les pédales sont plus rares.

Les contusions et de plaies cutanées fréquentes. Elles peuvent être évitées si l'on ne se protège pas des mains avec des gants; il est nécessaire de désinfecter ces plaies en prenant soin d'enlever les éventuels corps étrangers comme les graviers qui auraient pu s'y placer.

Les lésions en VTT sont différentes. Un adulte sur trois blessés l'est à la tête alors que cette proportion passe à un sur deux chez les enfants âgés de 5 à 10 ans. Les autres localisations de chutes sont les bras dans un tiers des cas et les membres inférieurs.



Les traumatismes du cycliste.

Fracture de la Clavicule.

Invalidante, douloureuse, la fracture de la clavicule est la pathologie la plus courante chez les cyclistes.

Reliant l'épaule au sternum, la clavicule est un os très fragile. L'épaule joue souvent le rôle d'amortisseur en cas de chute. Elle se diagnostique par une douleur intense, qui contraint la victime à soutenir son bras pour avoir moins mal. Le traitement est orthopédique, c'est-à-dire qu'il ne nécessite pas d'opération. L'os est remis en place et le bras est maintenu à l'aide d'une écharpe.

Très handicapante dans la vie quotidienne, ce type de fracture se résorbe complètement au bout de 4 à 6 semaines, généralement sans séquelles.

Pour les coureurs

Si le coureur est pressé de retrouver la compétition, l'opération peut être envisagée avec la pose de broches ou de plaques. L'intérêt n'est pas seulement de réutiliser plus précocement le membre, mais aussi de retrouver exactement la même longueur à la ceinture scapulaire. Cette reconstruction anatomique de l'os à l'identique permet au coureur de retrouver de suite les mêmes appuis sur le guidon. Dans cet esprit, on fixe une plaque avec des vis et la consolidation s'effectue généralement en l'espace de 6 semaines. Certains cyclistes blessés ont pu reprendre l'entraînement au bout de 8 jours.



Ce qu'il faut faire lors de l'accident :

- Immobiliser et protéger la victime en attendant les secours
- Rassurer la victime
- Si la victime est sur la route, baliser un périmètre de sécurité et ralentir la circulation.



Les traumatismes du cycliste.

Les atteintes du climat.

Soleil, froid, pluie : les ennemis de la peau du cycliste ne manquent pas. Tous sont susceptibles de provoquer douleurs, irritations, gerçures, démangeaisons. Les bras et les jambes sont exposés. Pour se protéger quelques principes car **coup de soleil, déshydratation** ou **coup de chaleur** sont dangereux. Ainsi, les coups de soleil peuvent entraîner des complications. Répétés, ils accélèrent le vieillissement de la peau qui se dessèche et se ride. Ils sont aussi susceptibles de provoquer nausée, fièvre et œdème cutané.

Quelques heures ou quelques jours après les premières expositions au soleil, les zones de la peau non habituées au soleil (p.ex. nuque) peuvent présenter des rougeurs et des cloques, accompagnées de fortes démangeaisons et, parfois, de nausées (maux de tête, diarrhée). Cette pathologie s'explique par une hypersensibilité de la peau aux UV. Certains produits cosmétiques peuvent également provoquer ces réactions. Il convient donc d'habituer progressivement la peau au soleil, de se protéger avec des crèmes spécifiques et ne jamais rouler torse nu. D'autre part, cette exposition peut accélérer la dépigmentation de la peau chez certains individus.



Efforts et nutrition en cyclisme.

Le sucre contre la fringale.

Faire du sport, c'est s'activer et pour cela on a besoin d'énergie. Au risque de connaître la fringale et ses conséquences néfastes sur la performance physique. Mais l'apport énergétique doit être proportionnel à la dépense, ce qui n'est pas toujours facile à évaluer.



Le Pr Peter Hespel de la KUL Leuven étudie depuis des années le lien entre alimentation et prestations sportives. Expert mondialement connu, il a l'honneur d'occuper une chaire Franqui à l'Université catholique de Louvain-la-Neuve "la physiologie de l'exercice au service de la performance". Cet article reprend quelques-unes de ses explications.

Gérer les limites.

Notre corps puise son énergie dans les graisses et les glucides (sucres). La graisse est présente en suffisance chez la plupart des gens. Si l'approvisionnement connaît des ratés, il faut chercher du côté du sucre. Le stock est limité et dès qu'on pédale plus fort, on consomme plus de sucres que ce que l'on peut absorber. Celui qui roule une heure tranquillement, pas de souci sa réserve suffit. Par contre, si on parcourt une grande distance, il faut maintenir le niveau en absorbant des sucres durant l'effort.

Absorption maximale personnelle.

L'absorption maximale oscille aux environs de 60 gr par heure. Elle suffit à la plupart des sportifs. Si le cycliste roule longtemps à vive allure, il devra compléter l'apport par du fructose. La quantité varie d'une personne à l'autre. Tous ne supportent pas l'ajout de fructose, il est conseillé d'y aller mollo. Commencer par 10 gr et vérifier comment est supporté cet apport. Le maximum semble être de 90 gr par heures. À vous de voir.

Entraîner votre système digestif.

Il doit être entraîné comme les muscles. Manger et boire fait partie intégrante de la préparation à un effort de longue durée. Peut être qu'au début, vous ne supportiez pas bien le surplus de fructose mais que vous vous y habituez peu à peu. Certaines personnes sont intolérantes au fructose. C'est frustrant mais c'est ainsi.

Manger et boire dès le départ.

Chaque heure sans boire ou sans manger crée un trou dans la réserve de sucre. Généralement, les cyclistes n'ont pas faim, ils se sentent encore frais et se disent "je mangerai plus tard". C'est foutu.

A contrario, manger et boire plus que nécessaire risque de surcharger le système digestif car boisson et aliments pas totalement assimilés. Un effort de longue durée pour cyclotouristes demande une bonne préparation.

Composer à l'avance ses p'tits paquets avec ce qu'il y a lieu de prendre.

L'apport en sucre lors d'une compétition se fait au début par la nourriture solide et ensuite dans la deuxième partie par la boisson.

Stockage des glucides.

On peut booster temporairement ses réserves mais on a compris depuis longtemps que 2 jours suffisent. Le premier, manger normalement et entraînement d'endurance. Le deuxième jour, absorber des glucides répartis sur 4 repas. Alimentation pauvre en fibres (pain blanc, riz blanc, pâtes). Inconvénient possible, prise de poids. Par temps chaud, cela peut être un avantage car la dissolution de la réserve de sucre libère de l'eau.

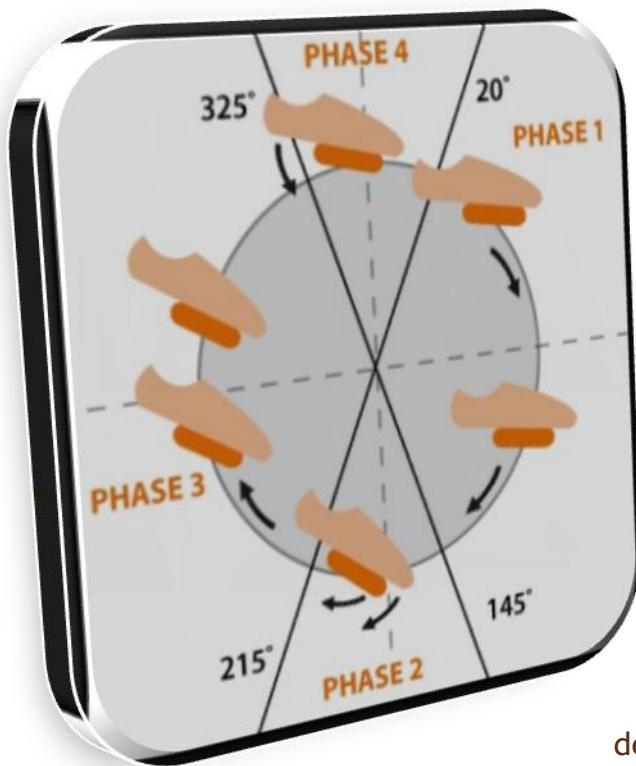
Refaire le plein immédiatement.

Il est important de manger et boire rapidement après l'exercice pour refaire les réserves et rétablir l'équilibre hydrique. C'est primordial pour les réserves de sucre. C'est immédiatement après l'effort que la capacité de récupération est la plus importante car elle diminue très rapidement.



Pour rétablir l'équilibre hydrique, il est bon d'ajouter du sel à la boisson : une dose de 2,5 g de sel de cuisine par litre accélère l'absorption et facilite l'assimilation. Ce n'est pas pour rien si les sportifs trouvent l'eau légèrement salée meilleure. Les eaux minérales conviennent moins bien. Pour ce qui est de la quantité, il faut boire au moins 150 % de celle que l'on perdue.





Sur route : pédaler efficacement

Pédaler « rond », c'est avoir une technique de pédalage correcte. Il ne s'agit pas d'effectuer un simple mouvement de pousser de haut en bas, car celui-ci permettrait de transmettre de la puissance uniquement dans la phase descendante de chaque tour de pédale, ce qui ne représente que 40 % de la rotation totale.

Des modifications imperceptibles de l'angle du pied par rapport à la jambe descendante permettent de tirer beaucoup plus de puissance à chaque poussée de la jambe. Mais une technique correcte de pédalage va aussi augmenter le nombre de muscles travaillant à chaque rotation.

Par exemple, outre ceux des cuisses, vous sollicitez aussi les muscles des mollets et les extenseurs.

Les conseils suivants vous indiquent comment pédaler efficacement des deux jambes. Le nombre de cyclistes qui ne développent pas la même puissance avec chacune est étonnante.

Le meilleur exercice pour améliorer l'efficacité du pédalage consiste à le pratiquer d'une seule jambe sur un vélo fixé sur home-trainer. Pédalez normalement quelques minutes, puis passez à un petit développement et dégagez un pied de la pédale. Recommencez à pédaler avec la jambe encore engagée dans sa pédale avec le mouvement circulaire décrit ci-après, en suivant toutes les étapes.

Entraînez-vous quelques minutes par semaine en changeant de jambes toutes les 30 secondes, jusqu'à ce que vous ayez perfectionné votre technique.



Le pédalage efficace

1. **Poussez un peu la pédale** en avant quand votre pied est en haut de chaque rotation pour passer ce point appelé « point mort haut ». Le fait de pousser directement vers le bas pendant cette phase ne serait d'aucune utilité.



2. **Baissez le talon** sous le niveau de la pédale et poussez en avant, comme si vous étiez assis par terre et que vous remplissiez un objet du pied. Cela vous aidera à transmettre la force de pousser à la pédale en début de descente du pied.



3. Pendant la suite de la rotation, vos orteils descendent sous le niveau du pied c'est la phase de puissance maximale, pratiquement tous les muscles de la jambe doivent participer à l'effort. À la fin de cette phase, vos orteils sont pointés vers le bas.



4. En bas de la rotation, faute de pouvoir pousser, vous devez tirer : imaginez que vous grattez quelque chose sous votre semelle. Vous transmettez ainsi de la puissance lors d'une phase de la rotation qui, sinon, serait passive.



5. Détendez les muscles de la jambe en remontant plutôt que de tirer sur la pédale vers le haut lorsque vous pédalez vite. C'est peut-être la phase la plus difficile à maîtriser. En pédalant lentement ou en danseuse, il y a plus de traction dans cette phase. Des pédales maintenant bien le pied vous y aideront.



6. Vers la fin de la rotation, commencez à exercer une poussée en avant. Mais ne commencez pas trop tôt car vous créeriez la tension dans les muscles de la jambe en remontante. Il vous faudra du temps pour arriver à pédaler rond : soyez patients !

Conseils de pro

1. Poussez quelques accélérations assis, sans bouger le buste, par la seule force des jambes et des pieds. Exagérez les changements de position de pieds pour mieux assimiler la technique.
2. Essayez quelque sprint, assis, avec un petit développement. Appliquez-vous à éviter le rebond, cela vous apprendra à détendre votre jambe en remontante.
3. Montez des côtes en tout-terrain. Les vététistes savent exploiter au mieux chaque tour de pédale; il s'applique une poussée uniforme en grim pant, assis, des pentes à surface meuble.