

Comment monter une côte en limitant ses efforts ?

En reculant sur la selle, vous appuyez sur les pédales en poussant vers l'avant alors qu'en étant positionné sur l'avant ou au milieu, l'appui est moins efficace. Pensez alors à bien relâcher le haut de votre corps en évitant de tirer sur vos bras.

C'est la base quand on fait du vélo, **si vous n'êtes pas à l'aise vous n'aurez absolument aucun rendement !**

Etre à l'aise sur son vélo dans les côtes

Surtout lors de longues montées c'est l'assurance d'avoir mal au dos.

Soyez donc bien à l'aise, assez aérien sur le vélo avec main sur les cocotes ou au centre du cintre. Vous devez être un peu moins aérodynamique que sur le plat, enfin c'est surtout le dos qui se détend et remonte. Ainsi vous respirez mieux et forcément oxygénez mieux vos muscles.

Les zones d'intensité selon l'échelle ESIE

Cette première échelle, élaborée par Frédéric Grappe et Coll en 1999, prend pour référentiel la fréquence cardiaque maximale et la PMA du cycliste. Ce sont les zones d'entraînement les plus pertinentes pour les efforts à PMA et au-delà (i5 à i7)

Attention lorsque le cœur monte dans les zones il est très important de maîtriser le ressenti.

Zone	% Fc Max	% PMA	Ressenti
Zone 1 (i1) Intensité légère	<75 %	30 à 50 %	décontraction, aucune douleur musculaire, conversation très aisée
Zone 2 (i2) Intensité moyenne	75 à 85 %	50 à 60 %	épuiement à partir de 3-4 h, conversation aisée
Zone 3 (i3) Intensité soutenue	85 à 92 %	60 à 75 %	augmentation progressive de la douleur musculaire, conversation pénible à tenir, épuiement à partir de 2 h
Zone 4 (i4) Intensité seuil	92 à 96 %	75 à 85 %	augmentation progressive de la douleur musculaire et de la ventilation, conversation difficile, épuiement à partir de 20 minutes
Zone 5 (i5) Intensité surcritique	96 à 100 %	85 à 100 %	augmentation rapide de la ventilation et des douleurs musculaires, épuiement complet après 5 minutes, conversation impossible

La **PMA** ou **Puissance Maximale Aérobie**

Information
sur les
accidents
à vélo

250 accidents mortels en 2022
Au 1^{er} décembre 2023 plus 6% de déclarations d'accidents.
Sur 2 232 accidents, 14 décès, 905 hospitalisations.
298 avec voitures
10 avec poids lourds
10 avec moto