

ÉLAN

Conduire un vélo en hiver

CÉCILE GLADEL
COLLABORATION SPÉCIALE

Quelques pistes cyclables sont ouvertes cet hiver. Une première à Montréal. La belle excuse pour continuer à utiliser sa bicyclette. Même si aucun chiffre officiel n'existe, la tendance montre que de plus en plus de cyclistes roulent en hiver. Sauf qu'il faut adapter sa conduite, prendre quelques précautions et s'équiper adéquatement.

La conduite hivernale d'une bicyclette exige quelques ajustements. Les conseils donnés aux automobilistes valent aussi pour les cyclistes. On roule plus lentement, on prévoit les arrêts, car il faut plus de temps pour s'immobiliser. Sauf qu'en vélo, un freinage sur une plaque de glace peut se terminer sur le sol avec quelques contusions en prime. « Sur la glace, il n'y a pas de secret: tu ralentis, tu ne donnes aucun coup brusque et tu gardes la roue avant droite. Pas question de tourner, sinon tu dérapes », recommande Alain Ferland, Montréalais qui roule l'hiver depuis trois ans.

Autre conseil important. On baisse légèrement sa selle pour se mettre les pieds à terre plus facilement. « On est moins stressé si l'on glisse ou si on perd l'équilibre, souligne Jean Lecompte, copropriétaire de Dumoulin Bicyclettes.

Par ailleurs, cela permet de mettre plus de poids en arrière et de minimiser les risques de dérapage. Car c'est la roue avant qui dérape la première.

La technique est semblable lorsqu'on roule dans 4-5 cm de neige. Pour ne pas bloquer, on transfère le maximum de poids vers l'arrière tout en tirant sur le guidon avec ses bras et en mettant une pression supplémentaire sur les pédales afin que la roue avant touche à peine le sol. « Je conseille de se placer pratiquement en arrière de sa selle. On peut sortir d'un sillon de neige de la même manière », explique Alain Ferland.

Même chose lorsqu'on tourne. On évite de mettre son poids sur l'avant du vélo.

Pour les adeptes de l'exercice, sachez aussi que rouler en hiver est plus exigeant. Vous dépenserez donc plus d'énergie. Votre rythme cardiovasculaire sera mis à l'épreuve à cause du froid. En effet, lorsque la température tombe sous zéro, le corps travaille plus, la respiration est plus difficile.

Bien s'équiper

La clé pour conserver le plaisir de rouler est d'être habillé adéquatement. Le même style de vêtements qu'en ski de fond, puisqu'on aura chaud. Un pantalon et un manteau imperméables, des lunettes et la cagoule sont conseillés. Certaines personnes utilisent des lunettes de ski lors des tempêtes. Côté accessoires, les pneus cloutés ne sont pas nécessaires. « Il faut utiliser des pneus à crampons le plus étroits possible », suggère Jean Lecompte. « Les pneus doivent être un peu moins gonflés qu'en été », ajoute Alain Ferland.

L'entretien du vélo est minime. Il est préférable de le laisser à l'extérieur, si possible à l'abri, afin de limiter le



Comme pour la conduite automobile, la conduite d'un vélo en hiver demande quelques ajustements. Et il faut s'habiller, comme en fait la démonstration ce courageux cycliste croqué dans une rue de Kitchener, en Ontario.

gel et dégel qui génèrent de la rouille. Pour éviter la formation de glace sur la chaîne et le dérailleur, on les enduit d'huile à moteur, à vélo ou de graisse. L'huile végétale est à proscrire!

Finalement, en hiver, encore plus qu'en été, les cyclistes doivent être visibles. Il fait sombre beaucoup plus tôt tandis que les vitres des automobilistes sont plus obstruées par la saleté. Il est donc nécessaire de s'équiper de phares avant et arrière. On peut aussi utiliser des bandes réfléchissantes ou des vêtements clairs pour s'assurer d'être vu.

« Il faut être plus prudent en hiver, résume Patrick Howe, de Vélo-Québec. Les automobilistes ne s'attendent pas à voir des cyclistes. Ils sont inquiets et éprouvent de la frustration de devoir attendre derrière un cycliste obligé de

rouler dans le milieu de la chaussée. »

Pédaler en hiver n'est donc pas très sorcier. Outre le fait que les conditions sont difficiles durant et après les tempêtes de neige et de verglas, le reste du temps, elles s'apparentent à celles d'un été pluvieux, le froid en plus.

« Lorsqu'on est bien équipé, il est très agréable de rouler en hiver et vous n'avez pas à réchauffer ou déblayer votre vélo », conclut le copropriétaire de Dumoulin Bicyclettes.

Pour en savoir plus:

> Vélo Québec offre une série de conseils sur le cyclisme en hiver sur son site internet dans la section « J'aime l'hiver et le vélo », www.velo.qc.ca;
> Dumoulin Bicyclettes: www.dumoulinbicyclettes.com

Maigrir : exercice modéré ou intense?

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

De plus en plus de gens recourent à l'exercice pour maigrir, délaissant les régimes hypocaloriques. Une bonne nouvelle puisque maigrir de cette façon comporte plusieurs avantages.

D'abord, on s'attaque d'emblée à la cause principale de l'embonpoint: une dépense calorifique quotidienne trop faible. On réduit ensuite ses réserves de graisse tout en préservant sa masse musculaire et osseuse. Enfin, on profite bien entendu des effets bénéfiques de l'exercice sur notre santé physique et mentale.

Brûler le gras ou le sucre?

Cela dit, des lecteurs me demandent s'il est préférable de faire un exercice modéré sous prétexte qu'on brûle plus de gras ainsi. Il est vrai que les muscles utilisent avant le gras que le sucre comme carburant lors d'un tel exercice. Et plus l'exercice se prolonge, plus le muscle carbure au gras. Après une heure d'aérobic, la contribution des graisses peut dépasser 60% du total des calories dépensées. Par ailleurs, les exercices aérobiques modérés conviennent parfaitement aux personnes qui recommandent à se mettre en forme et n'ont pas (encore)

la condition physique requise pour faire des efforts cardiovasculaires plus intenses.

À l'opposé, lors d'un effort cardiovasculaire d'intensité élevée (on est essoufflé à la fin de la séance), les muscles carburent surtout au sucre (glycogène), mais la dépense calorifique à la minute est plus importante que pendant un effort modéré. Autrement dit, 15 minutes d'exercices aérobiques d'intensité élevée (par exemple, de la course à pied à bonne vitesse) équivalent aisément à

Quand on veut maigrir par l'exercice, c'est le total des calories dépensées qui compte.

25 minutes d'exercices aérobiques d'intensité modérée. Pour les personnes à l'agenda chargé, il y a un avantage intéressant (économie de temps), pourvu qu'on ait la condition physique voulue pour réaliser un effort intense.

Le métabolisme demeure élevé

L'exercice vigoureux comporte un autre bénéfice: vous avez une plus grande « dette d'énergie » envers votre organisme qu'après un exercice modéré. Par conséquent, votre métabolisme demeure élevé pendant un certain temps afin de rembourser cette dette. Selon la durée et l'intensité de l'exercice, le métabolisme peut demeurer élevé pendant plusieurs heures. Bref, vous continuez à brûler des calories

même si l'exercice intense est terminé. Cette dépense calorifique postexercice, souvent « oubliée » dans le calcul des calories perdues, devient significative lorsqu'elle se répète trois ou quatre fois par semaine.

Quelle approche choisir pour maigrir puisque les deux ont leurs mérites? La réponse est simple. Si vous n'êtes pas en forme, optez pour les exercices modérés. Après quelques semaines de ce régime, vous pouvez intégrer dans votre séance d'activités physiques des périodes brèves d'exercices un peu plus intenses (30 à 60 secondes). Bref, vous faites de l'entraînement par intervalles, ce qui vous permet de combiner les deux types d'effort.

En somme, quand on veut maigrir par l'exercice, c'est le total des calories dépensées qui compte, peu importe qu'elles proviennent de la combustion des graisses ou des sucres. Après tout, une calorie est une calorie.

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Il attend votre courrier à: actuel@lapresse.ca; ou à: Richard Chevalier
Actuel, La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal, Qc, H2Y 1K9.

RELÂCHE DES FÊTES

Ma chronique sera de retour le 13 janvier. J'en profite pour vous souhaiter de joyeuses Fêtes et plein d'activités physiques.

BOUGE!
DONC!

CHRISTIAN GEISER



PHOTO STOCK.XCHNG

1 > ÇA GLISSE

Existe-t-il une activité hivernale plus ludique que la glisse? Facile (sauf pour celui qui doit remonter le traîneau et la marmaille), émotions fortes, absence totale d'étiquette et généralement gratuit. Trouvez 100 endroits pour glisser au Québec, dont près d'une trentaine dans la grande région de Montréal sur le site familial Petit-Monde. À nous les Crazy Carpets!

www.petitmonde.com (mot clef: glisse)

2 > MARATHON-FOND

Que vous soyez du type fondeur-coureur-des-bois-infatigable ou que vous préconisiez plutôt les balades dilettautes en famille, le Marathon canadien de ski s'adresse à vous. Pendant deux jours, selon vos objectifs, vous parcourrez jusqu'à un total de 160 km dans des pistes tracées pour l'occasion, dans la région de Montebello. Mettez donc les 9 et 10 février à votre agenda. Ce n'est pas pour demain, mais il vaut mieux y penser tout de suite. D'abord, même s'il y a des catégories faciles, il serait judicieux de vous mettre en jambes. Par ailleurs, si vous voulez profiter des dernières places d'hébergement (au Château Montebello ou dans des dortoirs) il va falloir faire vite.

Les inscriptions se terminent le 1^{er} février. Les 9 et 10 février www.csm-mcs.com

3 > SKIER PARTOUT

On ne sait pas pour vous, mais à moins que vous ne soyez allé skier sur des neiges éternelles dans de lointaines contrées, il n'y a pas eu grand ski à pareille date l'an dernier. Alors autant en profiter pendant que ça passe. Tant qu'à faire, pourquoi pas explorer le Québec et essayer le plus de stations possible en famille? Évidemment ça coûte plus cher que de fréquenter la même station avec un abonnement. Toutefois, avec le Passeport des neiges cinquième année, vous pouvez au moins amener skier junior gratuitement dans 60 stations de ski au Québec. Soixante, ça devrait vous tenir occupé pendant les Fêtes.

Renseignements, conditions de neige et activités spéciales www.maneige.com



PHOTO STOCK.XCHNG

BOUGE DONC! FERA RELÂCHE PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES.