

## BIEN-ÊTRE

## Une pratique à la loupe

## Les fous de la petite reine

Le vélo revient en force. Sport à la fois individuel et convivial, il permet de faire de l'exercice physique sans s'ennuyer, en découvrant nature et patrimoine culturel.

Après Vélo'V à Lyon, Vélib à Paris et d'autres projets de vélos en libre-service dans de grandes villes françaises, la bicyclette est partout ! Qui n'en n'a jamais fait ou qui n'en a jamais eu ? La France compte environ 12 millions de pratiquants occasionnels. Les cyclistes qui enfourchent leur vélo au moins une fois par semaine sont estimés à 4 millions. Et, avec plus de 3,5 millions de bicyclettes vendues en 2006, la France est le 4<sup>e</sup> pays dans le monde consommateur de vélos par habitant. Et la montée de la conscience écolo perpétue le règne de la petite reine. Née sous sa forme moderne vers 1885, sa consécration intervient en 1903 avec le premier Tour de France, mais sa véritable popularité se développe à partir de 1936, avec l'avènement des congés payés.

## L'ESPRIT DE PARTAGE

C'est dans les années 1970 qu'apparaît une distinction nette entre deux pratiques. La Fédération française de cyclisme s'occupe des compétitions sportives (plus de 105.000 adhérents en 2006, répartis en 2.530 clubs), alors que la Fédération française de cyclotourisme fait la promotion du cyclisme en tant que loisir, alliant sport, santé, tourisme et culture (plus de 120.000 adhérents — dont 20 % de femmes — dans 3.200 clubs). En cinq ans, le nombre de ses membres a augmenté de 10 %. « Dans le cyclotourisme, il n'y a pas de compétition, si ce n'est contre soi-même, explique Gilbert, passionné par la discipline depuis trente ans. On ne se bat pas contre le chrono, on prend son temps, on se détend, on évacue le stress, bref, c'est un plaisir avant tout ! »

Il apprécie tout particulièrement l'esprit de partage et la convivialité : « C'est un sport individuel souvent pratiqué en groupe, entre amis ou en famille. Lorsqu'une personne est défaillante, on l'encou-



MANGÉAT / ANDIA

rage, on l'attend. » En s'inscrivant dans un club, on peut participer aux sorties, organisées parfois autour d'un thème : elles permettent de se motiver, mais aussi d'attiser la curiosité en découvrant le patrimoine historique et culturel. « On passe par des petites routes où il y a peu de circulation, on éteint son portable. C'est presque un flash-back dans les années 1950 ! »

plaisante Gilbert. Autre avantage d'être membre d'une association, c'est de bénéficier de conseils utiles. Acheter le bon matériel (vélo, casque, gants, etc.). Adopter une bonne attitude sur la bicyclette pour ne pas avoir mal au dos ou à la nuque : selle adaptée et confortable, position ni trop allongée ni trop droite. Prendre conscience des dangers liés à la circulation routière et aux chutes. Et même suivre des

stages de maîtrise du vélo (freinage, conduite sous la pluie ou équilibre dans les virages).

## S'ÉCHAUFFER LENTEMENT

Une fois en selle et motivé, inutile de s'emballer ! On commence par s'échauffer en pédalant lentement et on évite de trop longues distances dès les premières sorties : 20 à 30 km sur de plat sans forcer (un bon rythme est d'environ 80 tours de pédale à la minute, 60 en montée). Puis on augmente les difficultés et les dénivelés. Sans oublier de s'étirer à la fin. Une randonnée chaque week-end est un bon début, que l'on peut associer à des trajets à vélo pour aller au travail. Et pourquoi pas compléter par de la natation les jours où la météo est mauvaise ? Car le problème du cyclisme, c'est que seuls les muscles inférieurs travaillent... Mais son principal atout, c'est que chacun peut pratiquer à son rythme, quels que soient l'âge, le niveau et les motivations, sur la route comme sur les sentiers avec un VTC (vélo tout chemin) ou un VTT. Bref, le vélo, c'est la liberté !

STÉPHANIE CONDIS

## Où pratiquer ?

Le Salon international du cycle aura lieu du 29 septembre au 2 octobre à Paris Expo, porte de Versailles. [www.mondial-deuxroues.com](http://www.mondial-deuxroues.com)  
La Fédération française de cyclotourisme organise de très nombreuses randonnées : **01.56.20.88.88** ou [www.ffct.org](http://www.ffct.org)  
La Fédération française de cyclisme s'occupe des compétitions : **01.49.35.69.00** ou [www.ffc.fr](http://www.ffc.fr)

## Comportement

## Que cache le désordre de son bureau ?

Pour Laurence Einfalt, créatrice de l'agence Jara, spécialisée dans le conseil en organisation personnelle, le désordre naît de l'indécision.

Comme l'apparence physique, l'apparence du bureau est importante. Il faut veiller à ne pas faire mauvaise impression en croulant sous les piles de dossiers ou en passant des heures à mettre la main sur un document, voire à ne pas le retrouver du tout... Mais pourquoi se laisse-t-on gagner par le désordre ? Parce qu'on a tendance à reporter à plus tard certaines choses peu stimulantes et valorisantes. On repousse les décisions ou l'on s'y prend au dernier moment. Mais le désordre fait perdre du temps et de l'efficacité. Ceux qui disent : « Je m'y retrouve très bien dans mes piles de documents » se trompent. Entasser les papiers, c'est le faire avant d'être très pressé : anticiper le rangement, c'est se rendre service pour plus tard. De plus, un grand rangement annuel permet encore de faire le tri avec plus de recul.

et on finit paradoxalement par les oublier... Être désordonné, c'est ne pas oser faire de tri. Ranger, c'est décider, choisir et jeter, après avoir réfléchi. Il faut se poser la question : « Ce document m'est-il adressé ou utile ? Est-ce que je peux déléguer son traitement ? Ou bien dois-je m'en occuper ? » Dès lors, on y voit plus clair dans sa tête, sur son bureau ou son ordinateur. Sinon, on devient archiviste ! Ranger, c'est aussi installer une routine. Et quand cela devient une habitude, on va beaucoup plus vite ! On doit intégrer dans son planning des moments pour cela, sinon, on se laisse vite déborder. Mieux vaut le faire avant d'être très pressé : anticiper le rangement, c'est se rendre service pour plus tard. De plus, un grand rangement annuel permet encore de faire le tri avec plus de recul.

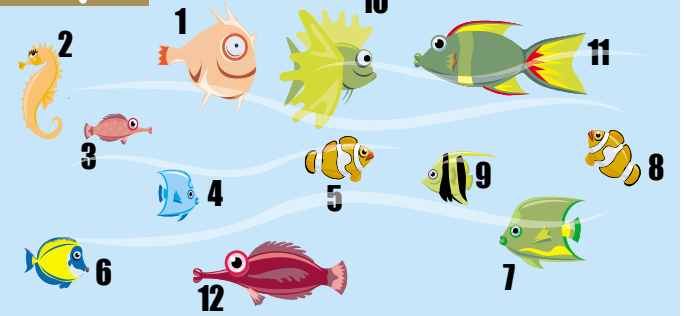
PROPOS RECUEILLIS  
PAR STÉPHANIE CONDIS

## Gardez vos neurones en forme

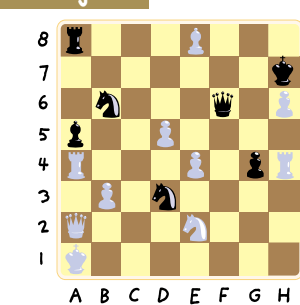
Êtes-vous au TOP de votre vivacité mémorielle ?

Mémorisez ces trois Neurojeux le plus rapidement possible, puis cachez l'ensemble du visuel et répondez vite aux questions.

## Neurojeu 1



## Neurojeu 2



## Neurojeu 3



## QUESTIONS :

Neurojeu 1 : Quel est le numéro du poisson avec des rayures noires ? Quels sont les numéros des deux poissons identiques ?  
Neurojeu 2 : Quelles sont les coordonnées des cases du fou noir ?  
Neurojeu 3 : Redonnez au moins cinq mots et cinq chiffres.

## EVALUATION :

Toutes vos réponses sont exactes :  
- en au plus 4 minutes : vous êtes au TOP !  
- en au plus 5 minutes : décidez d'optimiser.  
- en plus de 5 minutes : il est temps de réagir.

GymCerveau@par Monique Le Poncin Séac'h, neurophysiologiste et docteur ès sciences

## LES RAISONS DE S'Y METTRE

Il n'y a pas de traumatisme aux articulations (chevilles, genoux, hanches) ni au dos car c'est le vélo qui supporte le poids du corps pendant l'effort. Le pédalage tonifie, raffermir et allonge les muscles inférieurs (mollets, cuisses, fessiers), mais aussi le dos et les abdominaux. Il stimule la circulation sanguine et, quand l'effort est bien dosé, il améliore le rythme cardiaque

et l'endurance. Il permet une bonne oxygénation et renforce les capacités respiratoires. Le vélo fait travailler l'équilibre, l'adresse et la vigilance tout en détressant. Toutefois, il est déconseillé aux personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, de graves problèmes de dos, de troubles de l'équilibre ou d'arthrose du genou.