

Les 24 heures du coureur cycliste

Le coureur cycliste est un sportif professionnel appartenant à une équipe. Il la représente lors des courses. Souvent passionné de vélo depuis l'enfance, il doit se plier à une préparation exigeante pour être à son meilleur niveau lors de la saison cycliste, qui dure de mars à octobre. Parcourant jusqu'à 30 000 km par an, hygiène de vie, suivi médical et entraînement sont le quotidien du métier de coureur cycliste.



→ La préparation physique

Pour être en condition physique, le coureur cycliste s'entraîne toute l'année. À l'inverse des autres sports, il a beaucoup de périodes de travail seul. Il ne passe en moyenne que 20% de son temps avec son équipe qu'il rejoint pour les stages d'entraînement ou lors des courses. La plupart des coureurs font appel à des entraîneurs qui leur prévoient des plannings d'entraînement.

Au début de l'année, les cyclistes font des longues sorties sur route pour travailler l'endurance. Ils font aussi des exercices de musculation et des étirements. Puis, à l'approche des grandes courses, ils travaillent en intensité en s'entraînant, par exemple, à monter des cols. Ils font aussi des stages en montagne car l'altitude permet d'avoir une meilleure condition physique. Pendant l'année, ils testent leurs capacités sur des petites courses. Les coureurs se rendent également, lors des entraînements, sur certaines parties des grandes courses pour des repérages de parcours. On appelle cela une « reco » pour reconnaissance.





→ La vie du coureur sur le Tour de France



Lors du Tour de France, les journées des coureurs sont bien chargées. Après le petit déjeuner, les coureurs retournent dans leur chambre pour se mettre en tenue de course. Le bus de l'équipe les emmène ensuite vers le point de départ de la course où ils récupèrent leur dossard. Bien souvent, c'est l'occasion pour le public de les voir et d'obtenir quelques autographes. Puis, les cyclistes se retrouvent tous dans le bus où le directeur sportif leur présente et organise la tactique à adopter pour la course de la journée.

C'est le départ. Un départ fictif, a lieu pour le public, au village du Tour. Le vrai départ se fait 10 km plus loin. C'est parti pour une course qui va durer de 4h30 à 6h sur une distance de 150 à 220 km. Pendant toute la course, le coureur est en contact avec le directeur sportif qui lui donne des indications. Le vélo est aussi un sport d'équipe. Avant le départ, l'équipe choisit un leader et elle l'aide au mieux pour qu'il ne gaspille pas ses forces. Rouler abrité derrière ses équipiers permet d'économiser 40% d'énergie. Les équipiers peuvent également lui donner à boire ou lui donner leurs roues s'il crève. Il est presque impossible de gagner le Tour de France sans une bonne équipe.

Enfin c'est l'arrivée ! Si le coureur a gagné l'étape* il reçoit son trophée sur le podium et répond aux questions des journalistes.

Dès l'arrivée, le coureur peut faire l'objet d'un contrôle antidopage*. Il retourne ensuite dans le bus avec les autres coureurs, s'y douche, mange et rejoint son nouvel hôtel avec toute l'équipe. Il se fait masser par le kiné* et termine sa journée en allant voir les mécaniciens ou en accordant une dernière interview aux journalistes.

Le saviez-vous ?

Après avoir monté un col de montagne, les coureurs cyclistes récupèrent souvent dans le public, du papier journal. Après avoir beaucoup transpiré, le cycliste se retrouve en descente, face à des vents très violents, avec des températures très basses en altitude. Les coureurs utilisent alors le papier journal, très bon isolant, pour se protéger contre le froid en le plaçant sous leur maillot.

L'alimentation du cycliste

Pendant le Tour de France, le cycliste fait 5 repas par jour et absorbe entre 7 000 et 8 000 calories. Pour comparaison, la moyenne des besoins pour un homme est de 2 700 calories. Les cyclistes mangent énormément de sucres lents, c'est l'énergie qui va leur permettre d'avancer. Ces repas sont pris en 5 temps :

- 1 → 09h30 (3 heures avant le départ) : Petit déjeuner complet (sucres lents, protéines)
- 2 → 11h30 Boisson d'attente (de l'eau mélangée à du fructose, des sels minéraux,...)

12h30 : Départ de la course

- 3 → 15h30 En-cas pendant la course (appelé musette avec des barres de céréales, bananes...)
- 4 → 17h30 Fin de la course : collation pour récupérer les glucides et protéines perdues pendant la course
- 5 → 20h00 Repas (sucres lents, fruits, légumes)