

Bien soigner, pour bien pédaler

Le Tour de France est une course d'endurance ! Les coureurs parcourent 3 500 km environ en 23 jours ! Leur corps est donc soumis à rude épreuve. Une équipe médicale veille quotidiennement au bien-être physique et mental des coureurs.



→ Le médecin

Tous les jours, le médecin de l'équipe rencontre les coureurs et veille à leur bonne condition physique et mentale. Si le physique compte énormément dans la performance, le mental joue également un très grand rôle. Le médecin est très attentif à l'état général des cyclistes et fait particulièrement attention à leur poids et à leurs éventuelles douleurs.



→ L'ostéopathe* et le kiné*

L'ostéopathie* est une médecine dite « douce ». L'outil de travail de l'ostéopathe* ? Ce sont ses mains ! Il manipule le corps dans sa globalité pour soulager les douleurs après chaque étape. Le kinésithérapeute*, lui, se concentre essentiellement sur le système musculaire. Il utilise des techniques de rééducation pour corriger des articulations ou des muscles touchés suite à une chute par exemple.



→ Le psychologue*

Le psychologue* accompagne les coureurs dans leur préparation mentale. Celle-ci est devenue incontournable dans beaucoup de sports. La psychologie aide les cyclistes à faire face à certaines difficultés : le stress, les baisses de motivation, la perte de confiance en soi, la frustration occasionnée par les blessures... Pour gérer ces difficultés qui pourraient avoir une influence sur les performances sportives, le médecin reste à l'écoute, mais peut aussi utiliser des méthodes comme la relaxation, l'hypnose...



→ Le nutritionniste*

L'équilibre alimentaire des coureurs est très surveillé. En effet, plus le sportif est léger, plus il gagnera en vitesse. Aidé de cuisiniers, le nutritionniste est le médecin qui « construit » les repas, afin de favoriser le rapport poids/puissance. Une attention particulière est portée sur le petit déjeuner, sur les collations pendant les étapes et sur le dîner. Pour autant, la nourriture doit rester un plaisir. Une alimentation équilibrée n'est pas synonyme de privation ! (Voir la fiche le coureur cycliste)

Le saviez-vous ?

Un coureur dépense environ 7 000 calories par étape, quand un homme en dépense, normalement, 2 000 par jour !





Le saviez-vous ?

Le dopage* est le fait d'utiliser un produit ou une méthode interdite (comme la transfusion sanguine) pour améliorer les performances sportives.

Depuis des dizaines d'années, des affaires de dopages liées à des coureurs ont été très médiatisées. C'est pour cela, que le dopage et le cyclisme sont souvent associés.

Pourtant, le dopage touche tous les sports : le football, l'athlétisme... Le cyclisme est l'une des disciplines qui lutte le plus contre le dopage. Le coureur peut être contrôlé à n'importe quel moment de l'année, soit entre 20 et 50 contrôles par an.

Les substances et méthodes interdites sont inscrites sur une liste établie annuellement par l'Agence Mondiale Antidopage (AMA).

Le dopage est passible de sanctions : avertissement, amende, suspension, déclassement.

Exercice

Le sport c'est bon pour la santé !

Replace les indications au bon endroit :

- Alimentation
- Bonne hygiène de vie
- Mouvement

Muscles

Os

Tendons

Manger = Énergie

Boire = S'hydrater

a

b

Effort musculaire

c

→ Résultat

a : Mouvement
b : Bonne hygiène de vie
c : Alimentation