

CHECK-UP DE L'ACTIVITE CYCLO

Ce contenu est diffusé en partenariat entre VIDAL et CNOSF

Caractéristiques de l'activité

Les experts du MÉDICOSPORT-SANTÉ© ont retenu six caractéristiques générales de l'activité. Elles sont quantifiées sur une échelle de faible à très important (4 niveaux).

	Faible	Modéré	Important	Très important	Commentaires
Caractère ludique	↔				Caractère plus marqué avec l'activité "Jeunes"
Intensité cardiorespiratoire		↔			Dépend du mode de pratique et des circonstances : dénivelé, vitesse, poids du pratiquant, de la température, du vent et de la durée
Intensité de l'effort musculaire		↔			Membres inférieurs et dorso-lombaires
Interactions sociales	↔				Selon si pratique en solo ou en groupe
Sollicitation mécanique du squelette	↔				Faible à modérée (haut du corps) à modérée (bas du corps).
Technicité	↔				

Bénéfices potentiels à la pratique du cyclotourisme

Dans des conditions optimales de pratique, selon le MÉDICOSPORT-SANTÉ©, la pratique du vélo apporte les bénéfices suivants :

Echelle des bénéfices			
faible	modéré	important	très important

CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Adresse, précision		X		
Coordination motrice			X	
Endurance				X
Équilibre statique et dynamique			X	
Proprioception		X		
Vitesse		X		

SYSTÈME MUSCULOSQUELETTIQUE

Endurance musculaire				X
Masse et force musculaire			X	
Sollicitations mécaniques du squelette		X		
Souplesse et mobilité articulaire		X		

FONCTIONS COGNITIVES

Analyse de situation et prise de décision			X	
Apprentissage		X		
Concentration			X	
Mémoire	X			
Orientation spatio-temporelle			X	

INTÉRÊT PSYCHOSOCIAL

Bien-être psychique			X	
Gestion du stress, relaxation		X		
Interactions sociales / Socialisation			X	

Identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort

- douleurs thoraciques ;
- palpitations ;
- malaise ;
- hypoglycémie ;
- fatigue inhabituelle ;
- dyspnée inhabituelle ;
- céphalées brutales ;
- douleurs rachidiennes ;