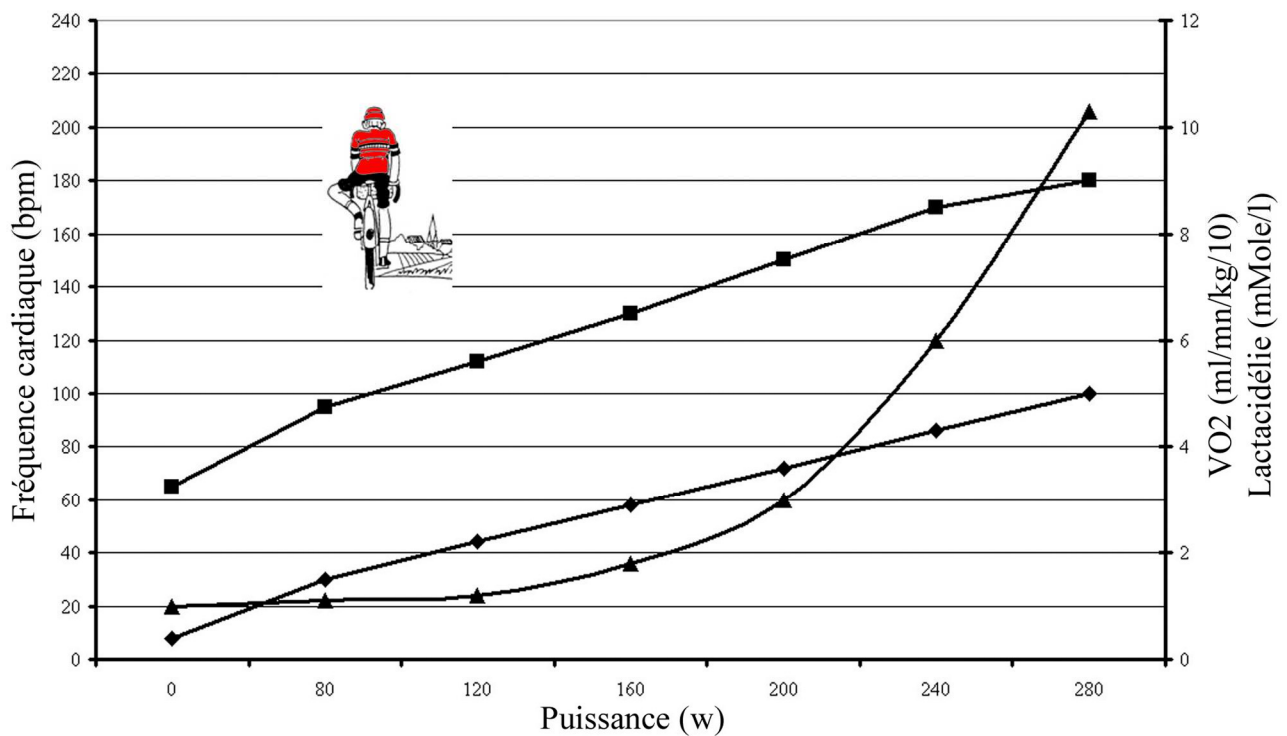


4^{ème} partie : APTITUDES ET MANIÈRES DE FAIRE



4^{ème} partie : Aptitudes et manières de faire

La quatrième partie fait la synthèse entre le travail interne et le travail externe.

Le chapitre 13 montre les sources d'énergie du cycliste, quels carburants et quel comburant il utilise et comment. Nous parlerons donc d'aliments, de nutriments, d'oxygène et de pompe permettant le transfert de l'énergie sur ses lieux d'utilisation. Nous présenterons le système cardio-respiratoire et vasculaire et parlerons longuement de la fréquence cardiaque, montrant qu'elle est un excellent indicateur quantitatif du travail réalisé. Dans ce chapitre seront décrites les méthodes d'analyse des capacités d'un individu à l'effort.

Le cycliste produit une force sur la pédale qu'il utilise, pour se déplacer, grâce à son instrument : le vélo. Le chapitre 14 nous permettra une mise au point sur la question fondamentale de la fréquence de pédalage. Dans ces chapitres 13 et 14, encore plus que dans les précédents, nous oscillerons en permanence entre la théorie et la pratique, nourrissant notre réflexion d'exemples concrets ou de considérations matérielles, avec l'aide de Maurice, Thérèse et Kevin.

Pédaler est un art qui s'apprend. Ceci nous mènera aux chapitres 15 et 16, très concrets, qui, à partir des réflexions antérieures, proposeront une série de recettes ou de règles pour bien se mettre en position sur une bicyclette et bien choisir ses braquets.

Et nous terminerons en nous posant cette question toute simple : Pourquoi va-t-on plus vite sur une bicyclette qu'à pied, alors que c'est le « même moteur » ? Nous verrons que le cycliste est bien un « piéton miraculé » comme l'avait si bien vu Jacques FAIZANT.

Chapitre 13 : Carburants, comburant, pompe cardiaque, dépenses et recettes	173
Chapitre 14 : La fréquence de pédalage	193
Chapitre 15 : Se mettre en bonne position	205
Chapitre 16 : Des braquets bien tempérés	225
17. Appendice : Le cycliste est un piéton miraculé	233