



ACTC : Amicale Cyclotouriste de Changé



Le vélo de route : un sport de vieux ? Pas si sûr...

Il nous arrive d'entendre dire, avec un brin de condescendance ou d'ironie, que le vélo de route est un sport de vieux. A ce moment-là vous regardez votre interlocuteur dans les yeux en vous demandant s'il est jaloux ou bien stupide. Pourtant, cette affirmation mérite d'être questionnée. Car qu'est-ce qu'être vieux, au fond ? Est-ce une question d'âge, ou bien d'attitude, d'état d'esprit, de rapport au monde ? Et surtout, que dit ce préjugé sur notre regard face à une activité qui, au contraire, semble rassembler toutes les générations autour d'un même plaisir : celui de rouler, d'avancer, de ressentir son corps et le monde autour de soi ?

Être vieux, qu'est-ce que cela signifie vraiment ?

La notion de vieillesse est bien plus complexe qu'il n'y paraît. Un enfant de 8 ans voit son grand frère de 18 ans comme un "vieux". Une adolescente de 14 ans trouve qu'un homme de 25 ans est déjà trop âgé pour elle. Et même une personne de 90 ans, en bonne forme, entrant dans une maison de retraite, peut dire des autres résidents qu'ils font « vieux ».

La vieillesse, au-delà de la biologie, est une construction mentale et culturelle. Être vieux, ce n'est pas seulement avoir un certain nombre d'années au compteur. C'est surtout ne plus se projeter dans l'avenir, ne plus entreprendre, se replier sur ses souvenirs, ne plus se reconnaître dans le monde qui bouge. Refuser la place aux autres.

À l'inverse, rester jeune, c'est continuer à s'enthousiasmer, à apprendre, à relever des défis, à s'émerveiller, et à accepter le changement. C'est faire confiance à ce et à ceux qui nous perturbent. Admettre que notre expérience n'est pas exhaustive, que nous ne pourrions jamais tout savoir. Laisser non pas la place, mais de la place aux autres. Et en cela, le



ACTC : Amicale Cyclotouriste de Changé



vélo de route est tout sauf un sport de résignation. Il nous apprend à rester ouvert d'esprit, vivre en communauté, à partager et relativiser notre savoir et nos capacités.

Le vélo de route, une activité pour tous les âges

Contrairement aux idées reçues, le vélo de route attire des pratiquants de tous âges. Des enfants s'initient très tôt à la pratique en club. Nos champions et stars nationales ont entre 20 et 30 ans. Les trentenaires et quadragénaires y trouvent un équilibre entre performance et évasion. Les seniors, quant à eux, y voient un excellent moyen de maintenir leur forme physique et mentale. Il n'est pas rare de croiser sur les routes des cyclistes de 60, 70 ou même 80 ans (ils ont du mal à avouer leur âge...) toujours alertes, endurants, et motivés. On en croise parfois sur nos routes changéennes, prenez les en photos ce sont des exemples.

Et pour cause : le vélo de route est une activité à faible impact articulaire, qui ménage les genoux et le dos, tout en sollicitant le cœur, les muscles et l'équilibre. Il se pratique en extérieur, souvent en groupe, ce qui contribue aussi au lien social et au bien-être psychologique. Les études médicales nous prouvent régulièrement que notre activité préférée est un bienfait pour notre santé.

Les précautions à prendre : adapter la pratique à sa condition

Bien entendu, la pratique du vélo de route doit être adaptée à l'âge, au niveau d'entraînement, et à l'état de santé. Voici quelques recommandations importantes, notamment pour les cyclistes à partir de 50 ans (en âge ou dans la tête ???) :



ACTC : Amicale Cyclotouriste de Changé



- **Évaluation médicale régulière** : un bilan cardiaque est essentiel, surtout en cas de reprise du sport après une longue interruption.
- **Progressivité dans l'effort** : inutile de viser les cols alpins dès la première sortie. Il faut augmenter les distances et les intensités progressivement.
- **Repos obligatoire** : une période de repos de 30 à 45 minutes après une sortie est obligatoire pour laisser le temps à l'organisme de récupérer.
- **Matériel adapté** : un vélo bien réglé, avec une bonne ergonomie (potence relevée, selle adaptée) peut éviter de nombreuses douleurs. On trouve ce matériel même avec un petit budget.
- **Alimentation et hydratation** : avec l'âge, la sensation de soif diminue. Il est donc crucial de boire régulièrement et de bien s'alimenter pendant l'effort. Mais aussi après l'effort lors de l'apéritif pour débriefer la sortie du jour.
- **Apprendre par cœur la phrase suivante** : « arrête technique ». Ne posez pas de question et pliez-vous à la règle.
- **Sécurité routière** : visibilité, casque, anticipation, communication. Travaillez votre voix de santor pour prévenir des véhicules en approche. La prudence est essentielle, car les réflexes peuvent être légèrement moins vifs avec le temps.

Des exemples inspirants

- Robert Marchand, décédé à 109 ans, a montré que l'âge n'empêchait pas de battre des records. Et encore, s'il avait été licencié à l'ACTC il aurait certainement passé les 115 ans. Mais on ne peut pas lui en vouloir.



ACTC : Amicale Cyclotouriste de Changé



- De nombreux clubs de cyclotourisme accueillent des pratiquants de 60 à 85 ans, souvent plus assidus que leurs cadets.
- Des événements comme l'Étape du tour, l'Ardéchoise, ou même un stage au Mont Ventoux rassemblent chaque année des milliers de cyclistes de tous âges, preuve que la passion ne s'éteint pas avec le temps.

En conclusion : un sport, tout simplement

Non, le vélo de route n'est pas un sport de vieux. C'est un sport tout court. Un sport d'endurance, de dépassement de soi, d'observation du paysage, de partage avec d'autres. Il accompagne l'être humain tout au long de sa vie, à condition de l'adapter à ses capacités du moment.

Être "vieux", ce n'est pas rouler doucement. C'est arrêter de vouloir avancer.

Et tant qu'on a envie de pédaler, on n'est pas vieux, il suffit de prendre sa licence à l'ACTC.

Bon, je dois fermer mon sac car demain matin je pars à Bédouins pour rejoindre le club. Le stage montagne au pied de Mont Ventoux. Ne pas vieillir se prépare tôt et est souvent le projet d'une vie entière.

Antoine Hirardot

Président de l'ACTC