

Le texte qui suit est extrait de l'article paru dans le N°739 - Novembre 2023 de la revue Cyclotourisme, signé par Daniel Jacob, instructeur fédéral. Si j'ai tenu à vous le faire partager, c'est que le sujet me semble important et qu'il est souvent négligé dans nos sorties club.

La sortie de groupe : "Le maillon faible"

Rouler en groupe n'est pas toujours chose aisée. Les niveaux sont différents et pas toujours pris en compte par chacun. Il faut également penser aux nouveaux arrivants.

Dans un groupe il y a effectivement toujours « un maillon faible ». Entendons par là celui ou celle qui ne veut pas ou ne peut pas suivre sans trop faire monter son rythme cardiaque. Or, au sein du peloton, pour une même vitesse, certains sont à peine essouffés alors que d'autres sont déjà proches de la rupture. D'autre part, avec l'âge, certains, soucieux de leur santé, se sont fixé une fréquence cardiaque plafond à ne pas dépasser ; dès que leur cardiofréquencemètre approche ce plafond, sagement, ils lèvent le pied pour ne pas courir le risque d'un problème cardiovasculaire. Il en va de même du nouvel adhérent. Il serait dommage de le mettre en difficulté lors de cette séance dite d'accueil. La première sortie dans un nouveau groupe est en effet un moment délicat. L'attitude du reste du groupe sera déterminante.

Pourquoi faut-il lui accorder une attention privilégiée ?

Dans de nombreux clubs, il faut bien l'admettre, c'est un peu le principe du « suivra qui pourra ! », autrement dit : à chacun de s'adapter à l'allure du groupe (donnée par le "Capitaine de route"...). Celui qui se trouve en difficulté devra s'entraîner pour progresser et revenir plus tard en espérant, cette fois accrocher le wagon. Le train n'attend pas ! Pour certains clubs, au contraire, le groupe s'adapte au « maillon faible ». C'est une question d'éthique.

La volonté d'accueillir ceux qui décident de se mettre au vélo en intégrant un club pour, entre autres, une ambiance motivante et conviviale.

C'est également la prise de conscience qu'il nous faudra tous, un jour, composer avec des capacités déclinantes. En effet la cylindrée commence à s'émousser à partir de 35-40 ans, d'abord lentement mais de plus en plus rapidement entre 50 et 70 ans. Ainsi voyons-nous certains nous quitter parce qu'ils ne peuvent plus prendre la roue. Qui s'en émeut ? La rupture avec ce rendez-vous hebdomadaire d'une pratique sportive et physique en groupe se solde, une fois sur deux, par un arrêt, une démobilisation. Perte d'estime de soi, prise de conscience brutale de la dégradation des ressources.

Quels obstacles ?

Passons sur les comportements individualistes qui s'observent quelle que soit la pratique sportive. Le « qui m'aime me suive » se manifeste dans beaucoup de sports. Intéressons-nous plutôt aux raisons qui rendent difficile notre adaptation à une allure plus lente. Une forme d'empathie qui ne va pas de soi, mais qui peut s'acquérir...

Oublions la vitesse moyenne

Pour les seniors que nous sommes, cet indicateur est implacable pour qui n'accepte pas l'érosion, d'année en année, des paramètres physiologiques. Cette obsession de la vitesse moyenne est un obstacle à ce qui pourrait/devrait être une sortie club sereine et bénéfique pour la santé. Pas le temps de se mettre en route par une activation progressive et pas de retour au calme dans le dernier quart d'heure. Moyenne oblige ! Et que faire d'un maillon faible lors de cette « cyclo sportive » hebdomadaire ?

Conclusion

Rouler en groupe est un plaisir qui se partage et qui donc impose quelques contraintes. En particulier de se soucier des autres, de veiller à ce que chacun puisse y trouver ce qu'il vient y chercher. Priorité devrait être donnée à ceux qui sont un peu en retrait. C'est au groupe de s'adapter au maillon faible et non l'inverse, sous peine de le mettre en difficulté. Tous ceux qui en ont fait un jour l'expérience, savent combien il est éprouvant de s'accrocher à tout prix pour ne pas perdre le groupe.

Loin de considérer le maillon faible comme celui qui va faire « baisser la moyenne », il serait plus juste de le considérer comme l'élément régulateur du groupe. Avec ce statut, il continuera très certainement à rouler avec le club en s'y sentant à sa place.

Merci pour lui !