



Les Championnats du monde Granfondo ont vu les seniors français briller, comme ici le podium composé du vainqueur William Triolet (77 ans) et Patrick Villain (75 ans et 3^e).

DR/UCI/M. B. RASMUSSEN

Les seniors et le vélo

L'âge n'est qu'un nombre !

C'est un constat presque évident mais pratiquer le vélo même à un âge avancé est très bénéfique. Et pas seulement pour entretenir son corps, on peut aussi rester très performant quel que soit l'âge. **Par F. Pondevie**

Depuis de l'Antiquité, l'élixir de jeunesse a toujours suscité une grande curiosité, des recherches restées vaines, et surtout alimenté dans l'histoire le désir de découvrir une potion qui permettrait de rester jeune éternellement. Si jusqu'à présent cette « quête » n'a jamais abouti, on pourrait considérer que le vélo n'est pas loin de ressembler à la meilleure solution jamais trouvée. Pour s'en

convaincre, il suffit de suivre régulièrement l'actualité pour voir que l'âge n'est vraiment pas un problème pour se lancer et réussir des défis. Le premier frein, plus que le physique, serait d'ailleurs la tête, en pensant qu'une fois les 70 ou 80 ans passés, il n'est plus possible de pédaler comme on le souhaite. Évidemment, il n'est pas question de reproduire ou même d'égaler ce que l'on était capable de faire quand on roulait

durant sa prime jeunesse, les cheveux au vent, insouciant à escalader les côtes et cols avec les rares pignons que la cassette proposait ou de se jeter à corps perdu dans les courses de clocher mais bien de continuer de manière intelligente à pédaler sans (trop) se soucier de l'âge des artères. La vieillesse et le vélo font-ils donc bon ménage ? Assurément d'après l'étude du Forum Vies Mobiles diligentée fin 2023, sur 783

« 82 % des cyclistes seniors considèrent qu'ils auraient du mal à arrêter de circuler à vélo »

Français âgés entre 60 et 80 ans. Dans ce sondage étaient aussi inclus 247 cyclistes seniors qui pratiquent régulièrement. Les résultats sont clairs comme le confirme l'étude. « À 60 ans, 41 % des cyclistes augmentent leur pratique du vélo, quand seulement 28 % la diminuent, et 30 % maintiennent la même fréquence. » Elle révèle ensuite que « 82 % des cyclistes seniors considèrent qu'ils auraient du mal à arrêter de circuler à vélo ». Et quant aux raisons de cet attachement à la Petite Reine, « plus de 9 seniors sur 10 qui pratiquent le vélo au moins une fois par semaine disent ressentir du bien-être en regardant le paysage [...] une vitalité accrue à vélo » et font savoir que « l'idée de fournir un effort physique les enthousiasme ». On peut noter également que 95 % des seniors cyclistes se considèrent en bonne santé, soit 10 points de plus que ce que déclarent les personnes de cette catégorie en général.

ROBERT MARCHAND, L'ICÔNE

Le vélo comme meilleur médicament contre le déclin physique et moral, c'est presque une évidence. On a évidemment une pensée pour celui qui semblait immortel, Robert



Le Grand Colombier et André Boulesteix, c'est une histoire d'amour qui dure depuis des années.

Marchand, décédé en 2021 à l'âge de 109 ans, détenteur de nombreux records sur piste dans la catégorie spécialement créée pour lui à partir de 100 ans. En 2013, la physiologiste Véronique Billat, qui a suivi le centenaire pendant deux ans, l'a inclus dans une étude sur les effets du sport sur la consommation d'oxygène : « Plus on gagne en consommation, plus on peut aller vite, avoir de l'énergie, s'assurer une bonne santé cardiaque et musculaire. Après dix minutes d'effort, la courbe atteint son Graal sur l'ordinateur. Robert Marchand est passé d'une consommation de 15 à 35 ml/mn. Concrètement, cela signifie qu'à 102 ans, il a la puissance énergétique d'un homme de 45 ans ! »

Durant plusieurs années, le docteur Colette Nordmann a été médecin du sport santé à la Fédération française de cyclisme. Elle explique tout l'intérêt de faire du vélo,

André Boulesteix : le grimpeur infatigable

Il réside en Charente, un département où le point culminant n'excède pas 350 m et pourtant il adore grimper des cols. Et un en particulier, le Grand Colombier. À 88 ans, André Boulesteix a réussi à enchaîner deux montées consécutives en juin 2024, par Culoz et Anglet avant de rééditer l'exploit trois jours plus tard. C'était sa 82^e montée du Grand Colombier et il ne compte pas s'arrêter là. Il est coutumier du fait, car il possède le titre de « doyen » de la Confrérie des Félés du Grand Colombier en ayant monté 14 fois les 4 faces du Grand Colombier (et ses passages supérieurs à 15%) entre 2002 et 2020 dont la dernière fois à 84 ans. Pédalant environ 10 000 km par an depuis qu'il est à la retraite, il explique dans une interview « adorer se lancer des défis et les relever. J'aime escalader des cols de montagne, le Grand Colombier en particulier ». On ne serait pas surpris de voir, un matin de juin prochain, au détour d'un virage, André Boulesteix entamer sa 83^e ascension, toujours bon pied, bon œil !



surtout quand on prend de l'âge : « Le vélo est un sport porté, ce qui limite les impacts et les traumatismes articulaires. Il renforce les muscles, donc les raccourcit : ainsi le muscle libère l'espace articulaire. Par ailleurs, les mouvements de rotation de la cheville, du genou et de la hanche favorisent la sécrétion de liquide synovial, qui lubrifie l'articulation et permet son meilleur fonctionnement. » La vieillesse ne doit donc pas être un frein pour continuer son activité favorite, même si, évidemment, il faut écouter son corps et son cœur. Et pour les personnes qui ne sentent plus en capacité de faire des efforts trop violents ou prolongés, il existe pléthore de vélos à assistance électrique, légers et sportifs, souvent en carbone, pour continuer de pédaler. On vous le dit, l'âge n'est qu'un nombre !

Les nouvelles catégories chez les hommes et femmes, pour les seniors, montrent que l'on peut rester compétitif à tout âge.