



FNASCE
couleur passion

Le Raid Cyclo et Développement Durable Coureurs cyclistes

par Nathalie Durand,
fondatrice et directrice générale de l'Observatoire Sport et Développement Durable
(OSDD)

nathalie.durand@osdd.fr

tel : 06 72 92 59 91

www.osdd.fr



L'application du développement durable pour les coureurs est associé à leur bien-être

Le **bien-être** des cyclistes ne se résume pas uniquement au nombre de km parcourus par jour mais prend en compte à la fois des facteurs de solidarité, convivialité, les valeurs repères dans le peloton, de santé des coureurs et du budget (matériel, transport, ...) pour profiter pleinement de cette course

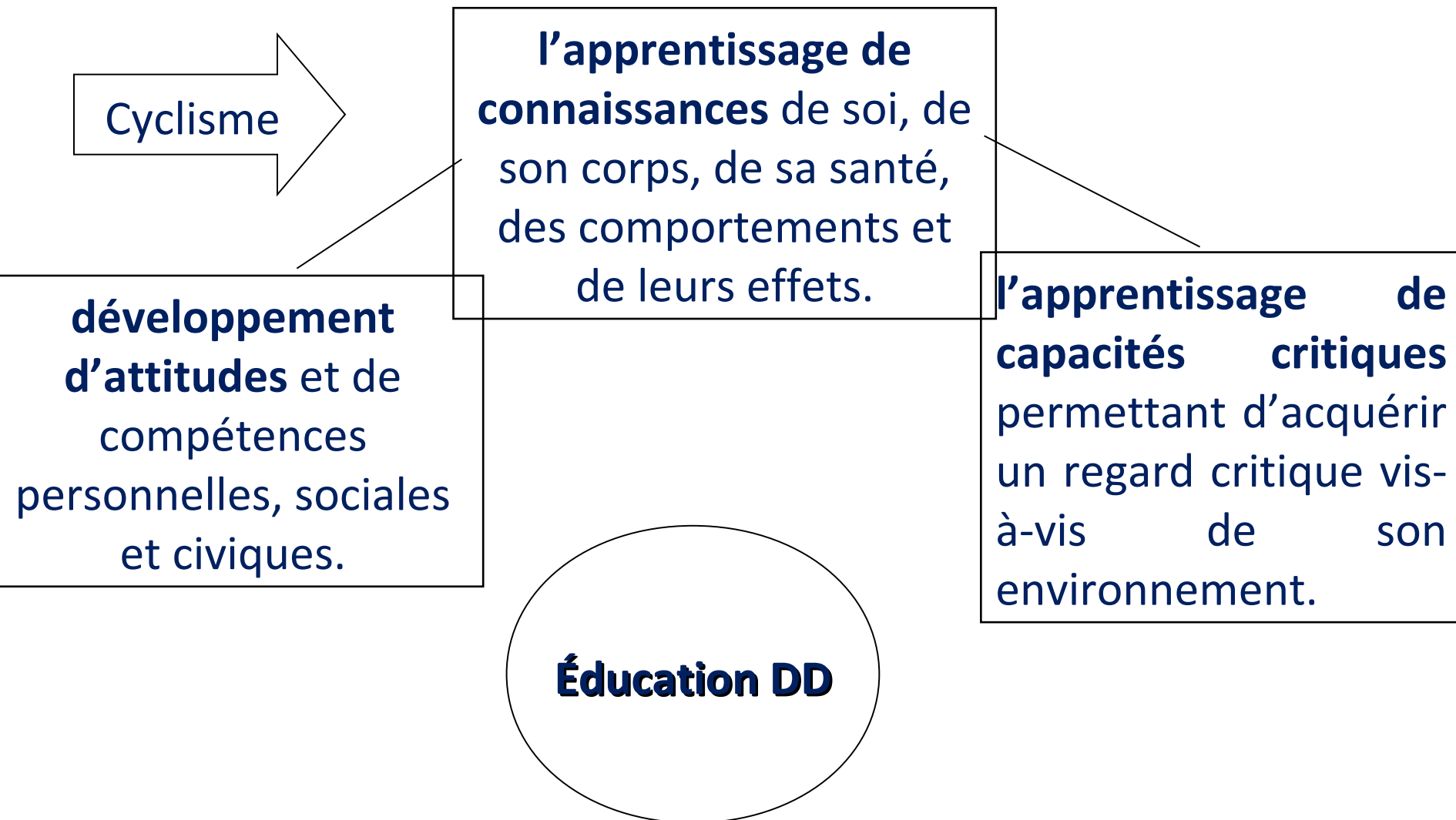
Ces différents éléments sont imbriqués et chaque coureur doit pas à pas les intégrer et chercher à les améliorer d'un point de vue individuel et collectif

Pour identifier, qu'est-ce qui participe au bien-être du coureur, nous vous proposons de nous référer à la Stratégie Nationale du développement durable

Pour y répondre: Des actions combinées de l'amont à l'aval



- Défi 1 : Consommation et production durable (vélos, maillots,...)
- Défi 2 : Société de la connaissance (éducation et formation, recherche et développement,...),
- Défi 3 : Gouvernance (participation,...)
- Défi 4 : Changement climatique et énergies, (risques naturels,...)
- Défi 5 : Transport et mobilité durable (le vélo)
- Défi 6 : Conservation et gestion durable de la biodiversité et des ressources naturelles (ressources naturelles pour la fabrication des articles de sport, les espaces de ravitaillement,,...)
- Défi 7 : Santé publique, prévention et gestion des risques (sécurité,..)
- Défi 8 : Démographie, immigration, inclusion sociale (accessibilité au plus grand nombre)
- Défi 9 : Défis internationaux en matière de développement durable et de pauvreté dans le monde.



Quelles questions pour l'approche intégrée du cyclisme (quelques exemples)



Préparation durant l'année avant la course

- Quelle préparation physique et mentale pour se sentir bien pendant la course?
- Avez-vous besoin d'acheter ou louer votre matériel ?
- Pour vos articles de sport achetés, quelles ressources naturelles sont utilisées? Qui les fabrique? Où sont-elles fabriquées? A quel prix est-ce vendu?

En amont de la course

- Quelle alimentation équilibrée et saine pour réaliser cette course? Quelle hydratation
- Quel échauffement pour préparer mon corps physiquement et psychologiquement? comment je le protège d'éventuelles blessures ?
- Quelle vérification de l'entretien de mon vélo?

Gestion de la course

- Comme gérer son effort sportif? Dans quel environnement je cours (pollution,...?)
- Quelle sécurité ?
- Quelle collation, hydratation?
- Mon état physique et psychologique, me permet il d'être réceptif à ce que me disent les autres coureurs, mon entourage?

Récupération

- Quels exercices je fais pour éviter des courbatures?
- Comment je me relâche physiquement ou moralement après la course ?



L'échauffement permet à notre corps de se préparer à l'effort que l'on va lui demander et d'y répondre sans risque,
De protéger le coureur contre les blessures, grâce notamment, à une sollicitation progressive des muscles et des tendons.

- *général = il permet la sollicitation globale de l'organisme avec des exercices appropriés*
- *spécifique = il se fait par la répétition d'habiletés motrices pour lesquelles l'exécutant se prépare.*



Echelle de 1 à 20

9 correspond à une activité « très facile ». C'est pour quelqu'un en bonne santé, courir lentement, à son propre rythme pendant quelques minutes.

13 correspond à une activité « Moyennement difficile », mais tout en se sentant bien pour continuer.

17 correspond à une activité « Très difficile » ou intense. une personne en bonne santé peut poursuivre son effort en se stimulant. C'est dur et très fatiguant.

19 correspond à une activité extrêmement difficile ou épuisante. pour la plupart des gens, c'est l'activité la plus dure qu'ils n'aient jamais faite.



Les compétences sociales et civiques

Respecter les autres et les règles du peloton

Appliquer les codes de la politesse dans ses relations avec ses camarades, avec les adultes

Appeler les secours ; aller chercher de l'aide auprès d'un adulte.

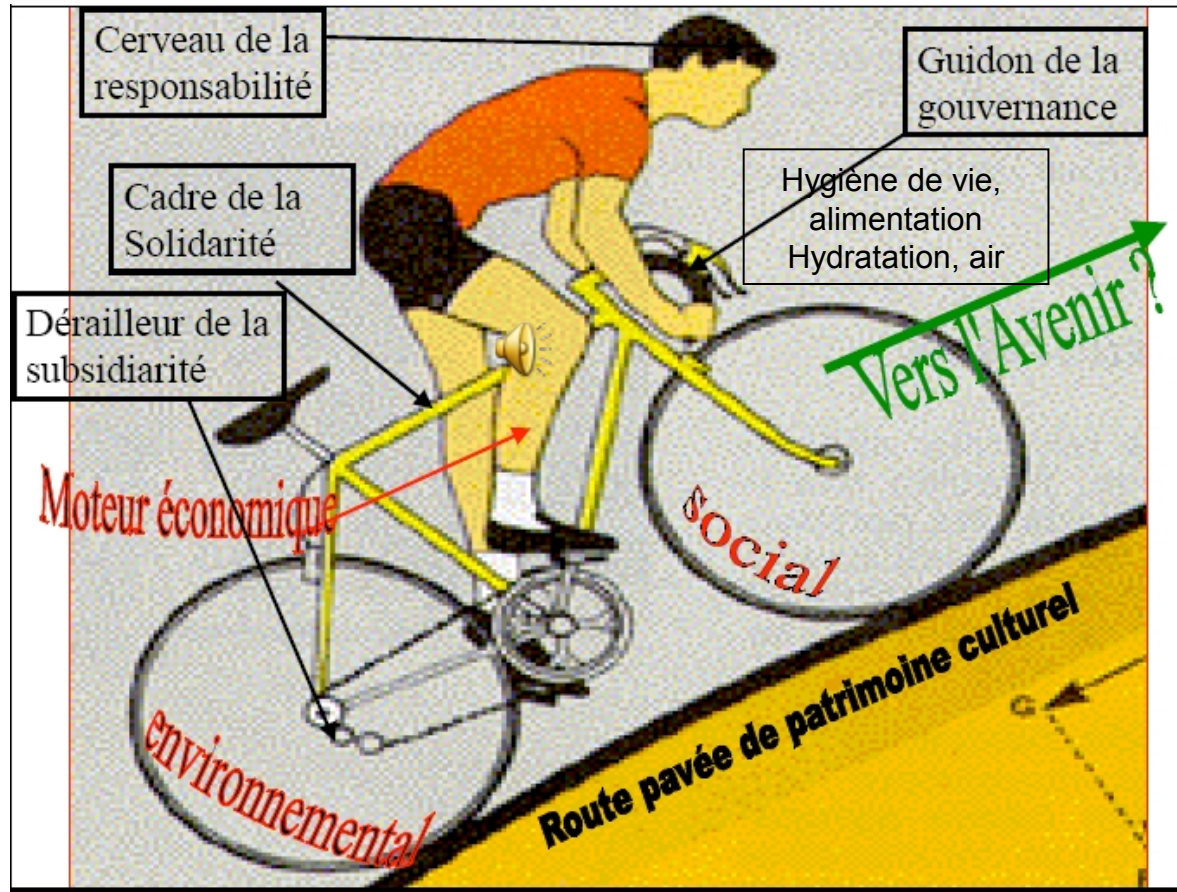
L'autonomie et l'initiative

Échanger, questionner, justifier un point de vue.

Travailler en groupe, s'engager dans un projet sportif.



- **diminuer la raideur des muscles,**
- **assouplir les articulations** et limiter le risque de blessures telles que élongations ou claquages, favorisées par la répétition des mêmes gestes lors de la course
- **limiter** l'apparition des **courbatures**
- **favoriser la récupération**
- **bénéficier** d'un temps de **relâchement physique et moral** après la course



Source : « Le DD, quels schémas pour l'expliquer, pour quelles représentations et pour quel usage éducatif ? » **Jean BURGER**, Responsable éducatif de l' Aquarium Mare Nostrum de l' agglomération de Montpellier



L'intégration de l'éducation au Développement Durable pour les coureurs cyclistes , c'est **mesurer sa performance « métrique »** mais aussi son **bien-être sportif** et son **implication positive pour la société.**

C'est une éducation à la responsabilité, l'autonomie, la solidarité et plus largement à la citoyenneté sportive et planétaire,



Nathalie Durand
Directrice générale
+ 33 (0)6 72 92 59 91
nathalie.durand@osdd.fr
www.osdd.fr