

GRAVEL

2025 RETROSPECTIVE

PROJETS 2026



UNE APPROCHE CONSCIENTE DE L'ENTRAÎNEMENT

PAR NICOLAS CAUCHETEUX - NICOLAS.CAUCHETEUX@GMAIL.COM

Un peu débordé durant ces vacances d'été je me suis basé sur un article de mon premier formateur en études posturales vélo pour vous écrire ce nouvel article qui j'espère vous apportera dans votre pratique du vélo.

Imaginez-vous dans une séance difficile ou une course. Vous vous dépassez, mais en même temps, cela semble naturel ; chaque coup de pédale est une expression joyeuse de votre forme physique. Vous vivez pleinement le moment. Vous ne voulez être nulle part ailleurs. Vos cinq sens sont pleinement engagés : vous sentez, voyez, entendez, sentez et goûtez votre environnement. C'est ce que ressent l'entraînement en harmonie avec votre corps.

Quand j'ai commencé le cyclisme, je n'avais pas accès à toute la technologie ; une partie existait déjà, mais elle n'était pas courante, et un jeune cycliste n'y aurait pas souvent recours. En vieillissant, j'ai introduit de plus en plus de technologie dans mes sorties, grâce à sa disponibilité accrue et à mon désir de performer au plus haut niveau.

Au début, il me semblait que cette technologie, en particulier l'intégration du capteur de puissance, allait améliorer mon expérience du cyclisme, et au moins, ma forme physique. Cependant, cela ne correspond pas à ce que j'ai vécu. À mesure que je devenais plus dépendant des données, je perdais ma passion pour ce sport. Il ne s'agissait plus de savourer le cyclisme pour ce qu'il est — un moyen de se connecter à soi-même et à la nature — mais cela devenait un fardeau de devoir atteindre certains chiffres.

De plus, le phénomène de la preuve sociale est ancré dans le monde du cyclisme, tout comme dans le reste du monde. Si tout le monde fait quelque chose, cela doit être la meilleure méthode.

Pourquoi iriez-vous à l'encontre du récit dominant ? Souvenez-vous de l'époque où les gens commençaient à fumer pour ne pas avoir l'air de ne pas appartenir au groupe des "cool kids". C'est ainsi que la preuve sociale peut nous pousser à faire des choses que nous n'aurions pas faites autrement. La leçon ici est que si vous ressentez au plus profond de vous que quelque chose ne va pas, ne le faites pas.

À cet égard, je me suis toujours senti comme un outsider. Je cherchais toujours à remettre en question les idées, à aller au fond des choses et à poser les « pourquoi ». La plupart du temps, mes équipes de cyclisme me critiquaient, mais je savais qu'il y avait quelque chose qui me poussait à explorer davantage. Je ne pouvais pas faire quelque chose sans l'examiner. Cela m'a conduit à développer ma philosophie de l'entraînement.

Comme vous le savez, dans la société actuelle, nous sommes entourés de technologie ; il est devenu (presque) impossible de l'éviter complètement, même les démarches administratives sont passées en ligne. Ce changement rapide dans la manière dont nous organisons nos vies nous a pris par surprise, nous laissant peu de temps pour décider correctement comment intégrer cette technologie dans nos vies quotidiennes. Certaines personnes adoptent la technologie très tôt, tandis que d'autres attendent que les masses la suivent, et d'autres encore sont sceptiques, mais finissent par l'adopter, si elles y sont contraintes.

Et s'il existait une meilleure voie ? Et si vous essayiez la technologie puis preniez du recul pour évaluer ce qu'elle apporte réellement à nos vies ? Si une technologie ou son utilisation n'améliore pas notre vie, pourquoi la garder ?

Toutes ces questions m'ont conduit à cette compréhension philosophique du cyclisme. Je n'étais pas satisfait des réponses classiques, ce qui m'a conduit à ce parcours. Au cours des dernières années, j'ai fait demi-tour, en retirant progressivement la technologie au lieu de l'adopter aveuglément.

Sur le vélo, cela m'a mené à un point où j'utilise toujours un compteur pour enregistrer mes données, mais je ne me sers que d'un cardio-fréquence-mètre comme capteur externe. Cela me suffit. Je n'utilise plus de capteur de puissance, ni même de capteur de cadence. Je garde le cardio-fréquence-mètre car il n'est pas distrayant dans certaines conditions. Je l'enregistre seulement, mais je ne le regarde pas, à l'exception de quelques coups d'oeil durant la sortie. Les données ne devraient pas nous détourner des beautés de l'expérience cycliste elle-même. La plupart du temps, mon





compteur enregistre mais n'affiche que la carte. Le capteur de puissance me distrait constamment, même sans afficher ses données. Je ne pouvais pas m'empêcher de penser aux chiffres, même sans les regarder.

Le capteur de puissance est en effet une invention intéressante puisqu'il mesure un output, tandis que le cardiofréquencemètre mesure un input. En tant que cyclistes, nous avons le luxe de disposer d'une mesure fiable de la puissance. Ce n'est pas le cas dans d'autres sports, mais cela pourrait être une bénédiction déguisée. Le capteur de puissance indique combien d'énergie convertie est produite, tandis que le cardiofréquencemètre montre combien d'énergie est nécessaire pour produire cette énergie convertie.

Le but du cyclisme est simple : profiter de l'expérience au maximum et atteindre son plein potentiel. Pour beaucoup de gens, il semble que ces deux éléments ne se recoupent pas. Cela signifie que si vous voulez atteindre le plus grand plaisir, vous ne pourrez pas atteindre votre plein potentiel, et inversement, atteindre votre plein potentiel tout en ayant le plus grand plaisir est impossible.

D'après mon expérience, c'est faux. Le cyclisme doit améliorer notre santé, mentale et physique, et non la compromettre. Nous pouvons aussi l'aborder sous un angle philosophique.

Beaucoup de gens pensent que le but de la vie est le plaisir, alors ils le poursuivent directement. Cependant, cette vision hédoniste est également dangereuse, car de nombreuses activités qui conduisent à un plaisir à court terme ont des conséquences inattendues qui peuvent rendre le plaisir ressenti moins significatif que la douleur qu'il a produite. Dans ce cas, le résultat est négatif, et l'on peut logiquement conclure que ce n'est pas la meilleure décision. Même Épictète, qui prônait une vie sans douleur remplie de plaisirs, nous mettait en garde contre les conséquences imprévues de la recherche de gratification immédiate.

Le cyclisme suit les mêmes règles universelles — tout suit ces règles. Nous devons d'abord construire une discipline de ce qui est juste selon la nature, ce qui nous mettra au défi de grandir car nous poursuivons quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Cependant, cela mènera à un vrai plaisir à long terme sans les conséquences négatives de ce processus hédoniste mentionné précédemment. Nous devrions pédaler vers notre potentiel tout en profitant pleinement du processus. C'est le chemin vers une pratique saine.

Apprendre à se connecter profondément à mon corps me permet de faire cela. Je ressens l'importance de partager cette connaissance dans un monde qui n'a jamais été aussi connecté à la technologie mais paradoxalement aussi dé-

connecté de son âme. J'ai découvert que me concentrer moins sur les données externes et plus sur les sensations internes pendant le cyclisme conduit à une expérience plus agréable et épanouissante, sans compromettre la performance, tout en réduisant l'effort perçu pour un rendement donné. Je suggère que les cyclistes peuvent bénéficier d'une approche plus consciente du cyclisme, en mettant l'accent sur les signaux internes plutôt que sur les métriques basées sur les données.

Je me souviens d'avoir effectué des séances d'intervalle, fixant les chiffres de puissance qui fluctuaient sans relâche sur mon écran. C'est extrêmement épuisant mentalement, car notre cerveau a une capacité limitée de concentration. Ne serait-il pas mieux de donner toute notre attention à ce que nous essayons d'accomplir, plutôt que de jouer à une course aux chiffres sur l'écran ?

Certains d'entre vous pourraient être réticents à abandonner les données, en particulier le capteur de puissance, comme je l'ai fait. Vous n'avez peut-être pas besoin de le faire. Le but est d'avoir une relation intentionnelle avec la technologie. D'ailleurs, c'est valable pour tout le reste. Nous voulons que la technologie soit utilisée pour enrichir nos vies, pas pour les compliquer sans ajouter de bénéfice à la performance. Cela signifie sélectionner les meilleures technologies et les utiliser de la manière la plus utile.

Vous pourriez aussi penser que parvenir à une grande connexion avec votre corps est impossible ou prendrait trop de temps. D'abord, la patience est une vertu. Ensuite, je crois que tout le monde peut puiser dans sa sagesse intérieure ; le problème est simplement que nous ne sommes pas encouragés à le faire. Avec vingt-trois ans de cyclisme compétitif et beaucoup de tâtonnements, j'espère qu'en vous enseignant ces leçons durement acquises, vous progresserez plus vite vers votre potentiel dans ce sport, en atteignant à la fois le plus grand plaisir et la plus grande performance.

Avec ce cours, j'espère vous guider vers une pratique consciente du cyclisme, qui vous servira même dans d'autres domaines de la vie. La conscience mène à la maîtrise.

En résumé : nous ne devrions utiliser que la technologie qui nous sert, et de la meilleure manière pour nous. La technologie ne nous rend pas plus rapides. S'entraîner en écoutant son corps nous rend au moins aussi rapides, et nous profitons davantage du sport. C'est aussi le chemin vers la santé.

Ces conseils sont publiés par :

Nicolas CAUCHETEUX - MORPHOBIKE

46 Grand Rue, 7640 Antoing - Tel : +32 471 88 06 06

contact@morpho-bike.be

www.morpho-bike.be

