

**DIETETIQUE
COMPARATIF
LES MEILLEURS
COMPLEMENT
ALIMENTAIRE**



**BASSO VOUS LAISSE ANALYSER
SON ENTRAINEMENT, SA PUISSANCE,
SES TESTS SANGUIN
POUR UN COME BACK TRANSPARENT**

**CADENCE
PEDALAGE**

Comprendre la façon dont les muscles adaptent leur cadence de contraction ?

**Les séjours en altitude :
Les précautions à prendre**

Abonnement bimestriel :
11.90 €
6 numéros
N°1 offert
Prix unitaire :
2,50 €
Abonnement en ligne
[cliquez ici](#)



EDITO :

Voilà le numéro 2

Dans ce numéro les thèmes abordés tentent de coller avec l'actualité. D'un côté nous découvrons un Ivan Basso de retour à la compétition et qui par l'intermédiaire de son site Internet met en avant tous ces entraînements, ces tests d'efforts, mêmes les analyses de sang sont publiées. Nous avons voulu étudier cela d'un peu plus près, mais la tâche a été rendue difficile car les documents disponibles sont peu exploitables et difficile à vérifier. Qu'importe, nous vous livrons quelques chiffres et invitons les lecteurs à visiter le site pour voir de quoi il en retourne.

Et puis, il y a l'été avec les vacances scolaires pour des milliers de jeunes cyclistes qui en générale ont plus de mal à être compétitif en été qu'au printemps malgré un emploi du temps plus souple. Nous nous penchons donc sur ce phénomène de la désertification des courses par les jeunes en été et de la baisse globale des performances.

L'été, c'est aussi l'occasion de faire des séjours en altitude. Certains iront pour le plaisir de la montagne sans se soucier des effets positifs ou négatifs sur les performances. Nous vous dressons une analyse des conséquences et stratégies pertinentes pour profiter pleinement de la montagne.

Enfin, nous ne pourrions pas vous livrer un magazine sans écrire un petit sujet sur la chaleur qui risque de poser problème à de nombreux sportifs pendant l'été. Bref, il s'agit de comprendre les mécanismes d'évacuation de la chaleur pour mieux les maîtriser. La santé des sportifs est aussi en jeu car la chaleur peut avoir de graves conséquences. Pour clore ce magazine, nous proposons une synthèse sur les facteurs qui déterminent la cadence de pédalage.

Un choix de distribution économique et respectueux de l'environnement.

En terme de distribution, Velo2mag ne sera diffusé qu'en version PDF pour des raisons économiques et écologiques. Afin d'illustrer notre volonté d'être pertinent et précis voici comment nous calculons notre impact sur l'environnement.

En quoi ce magazine est écologique :

- Pas de déforestation si le lecteur n'imprime pas ce document sur des feuilles vierge et choisie des versos de feuille de brouillon par exemple ou se contente de lire le magazine sur son écran.
- Pas de production de papier, ni de traitement des déchets.
- Pas de transports via la Poste.
- La réalisation informatique de ce document sera aussi réaliser à partir d'un ordinateur dont la consommation énergétique est alimentée par des cellules photovoltaïques et éoliennes provenant des centres de production ENERCOOP.

En quoi le magazine n'est pas écologique

- Il nous faut chauffer le bureau avec un chauffage au gaz (malgré une très bonne isolation)
- Acquisition du matériel informatique Made in China (on ne peut faire autrement)
- Stocker les fichiers PDF chez un hébergeur qui ne consomme pas du courant photovoltaïque ou éolien.
- Lecture du magazine par les abonnés sur Internet et donc consommation de courant qui n'est pas 100 % renouvelable.

Après avoir consulter quelques expert via le forum de www.terre-sacree.org et www.good-planet.org il apparaît que la balance reste positive en faveur de l'environnement malgré les aspects négatifs et incontrôlables de notre stratégie.

Une éthique en terme de publicité

En terme de publicité externe Velo2mag acceptera de diffuser les annonces des distributeurs ou fabricants uniquement si leurs produits sont validé scientifiquement et transférable au sport cycliste. Vous ne trouverez donc pas de publicité mensongère affirmant de perdre 5 kilos en 15 jours ou un gain de VO2max de 15 % avec des pilules miracles ou encore des pédaliers magiques permettant de gagner 15% de puissance...

Je vous souhaite à tous une bonne lecture. Quentin Leplat (Directeur de Publication)

ABONNEMENT :

11.90 € par an : 6 numéros

Envoi sur messagerie uniquement au format PDF

ABONNEZ VOUS EN CLIQUANT SUR LE LIEN CI DESSOUS :

http://www.velo2max.com/magazine/velo2_magazine.htm

Renseignement :

E-mail : contact@velo2max.com

Site web : www.velo2max.com



<http://www.velo-cycloport.com> voici un nouveau site Internet dédié au cycloport. Le site est jeune, bien conçu et mérite d'être encouragé afin qu'il démarre véritablement avec son forum, ses petites annonces, son archive de cols et son agenda.

Les cyclistes professionnels sont rares et nous avons rarement l'occasion d'en côtoyer, de découvrir leur quotidien. Internet permet de découvrir les coulisses de la vie des champions par l'intermédiaire des blogs. En voici quelques uns que nous avons sélectionné :

Paul Brousse Pro chez Carmiorro A-style : <http://paulbrousse.free-h.org/>

Alexandre Aulas Pro chez Carmiorro A-style : <http://aulasalexandre.over-blog.com/>

Romain Bardet 1ere catégorie au CR4C Roanne : <http://romain-bardet.blogg.org/>

SOMMAIRE :

Les compléments alimentaires -> Page 4

- Classement des meilleurs produits
- Le cas particulier de la Spiruline
- Ce que pensent les experts de la santé et de la nutrition des compléments alimentaires.

Conseils de saison : -> Page 7

- L'entraînement qui développe la lipolyse et augmente l'énergie disponible.
- L'entraînement des jeunes en été. Le paradoxe des vacances et de la forme.

La Chaleur, mécanismes de régulation en cyclisme -> Page 9

- Comprendre les mécanismes de régulation pour mieux gérer les coup de chaud.

Les stages en altitude, quelle est la meilleure stratégies -> Page 10

- Les bouleversement de l'effort en altitude
- Les stratégies d'entraînement pour profiter de l'effet positif de l'altitude

Le muscle et les mystères de la cadence de pédalage -> Page 12

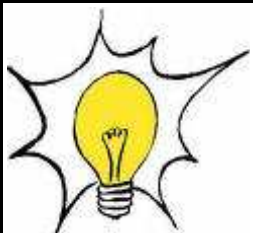
- Listing des paramètres qui influencent notre façon de pédaler.

IVAN BASSO : Un come back transparent ??? -> Page 13

- Qu'est qu'on découvre sur le site Internet de Basso ?
- Les tests, les analyses sanguine publiées sur le site sont elles utiles ?

Rubrique tout azimut -> Page 14

- Les roues de Michel DEBIEN sont parfaites.



Soumettre un article :

Afin d'enrichir le contenu de nos informations nous invitons d'autres professionnels du sport à soumettre un article dans l'objectif de participer à la diffusion des connaissances.

Ainsi, si vous êtes étudiants à l'UFR STAPS, Docteur en sciences et techniques des activités physiques et sportives, médecin du sport, diététicien, kinésithérapeute, ostéopathe vous pouvez proposer la rédaction d'un article sur un sujet de votre choix. Si celui ci est retenu une rémunération au prorata du nombre de pages et du nombre d'abonnés vous sera proposée.

Plus d'infos : contact@velo2max.com