

## Vitesse de pédalage pour un cyclosporitif de 50 ans

Pour un cyclosporitif de **50 ans** préparant des cyclosporitives de **80 à 220 km** sur différents types de terrain, il est essentiel d'adapter votre cadence de pédalage en fonction de plusieurs facteurs, notamment la distance, le terrain et votre condition physique.

### Cadence recommandée

- **Terrain plat :**  
90 à 100 tours par minute (tr/min) : Cette cadence est généralement efficace pour maintenir une bonne vitesse tout en préservant l'énergie.
- **Côtes :**  
80 à 90 tr/min : En montée, il est conseillé de réduire la cadence pour éviter une fatigue excessive et mieux gérer l'effort.
- **Relances :**  
70 à 80 tr/min : Pour les relances, une cadence plus basse peut être nécessaire pour fournir la puissance requise.

### Facteurs à considérer

- **Type de fibres musculaires :** Si vous avez une bonne capacité musculaire, vous pourrez vous sentir à l'aise avec des cadences plus basses (75-85 tr/min). Si votre morphologie est plus légère et que votre système cardiovasculaire est performant, des cadences plus élevées (90-95 tr/min) peuvent être bénéfiques.
- **Durée de l'épreuve :** Pour des épreuves de plus de 2 heures et demie, il est recommandé de s'entraîner à pédaler un peu plus vite pour préserver les réserves de glycogène.
- **Entraînement spécifique :** Il est conseillé d'intégrer des exercices variés dans votre entraînement, comme des intervalles en pyramide, pour améliorer votre cadence moyenne.

### Conclusion

Pour optimiser votre performance lors de cyclosporitives, visez une cadence de **80 à 100 tr/min** selon le terrain et la durée de l'épreuve. Adaptez votre entraînement en fonction de votre condition physique et de votre expérience pour trouver la cadence qui vous convient le mieux.



### Sources



Quelle devrait être votre cadence de...  
velo101.com



La cadence de pédalage  
physiovelo.com



Entraînement : Mouliner, à quoi ça sert  
velochannel.com



Comment trouver la bonne cadence de...  
lequipe.fr