CENTRE MEDICO SPORTIF 90
Le Sport Cycliste

Docteur François MARINI
Médecin du CDOS90

LE SPORT CYCLISTE

Exposé médical aux jeunes cyclistes et à leurs parents du club CCBM
(Club Cycliste Belfort Miotte)

Samedi 17 janvier 2026 – 16h-18h

Cette réunion en groupe nous a paru nécessaire, bénéfique, pour vous et vos enfants et en retour pour le médecin (nous sommes en pleine crise médicale, que j'avais prévue comme formateur dès 1970, ce n'est pas ce que l'on vous dit dans les journaux, c'est plus profond, mais ceci est une autre histoire).

Constat :

Nous sommes des bipèdes ! Et vous nous mettez sur un vélo… ou un cheval ! Le vélo est un très beau sport, mais, comme tout sport, il a ses forces et ses faiblesses (strengh and weaknesses).

En médecine, nous avons les épreuves d'effort sur cycle, il y a les vélos d'appartement. A mon époque, les commissions et le lycée, 40 km A/R, c'était en vélo !

Mes connaissances du cyclisme, je les tiens de deux confrères amis médecins du Tour de France : les Docteurs Gérard NICOLET de Dole et Jacky MAILLOT de Lure, nutritionniste.

Moi je suis un médecin « de terrain » (urgentiste de quartier à mes débuts à Marseille, médecin de centrales nucléaires avec ALSTOM, Aéroport de Bâle-Mulhouse, puis CTNF de football à Clairefontaine, Société Médecine Du Sport de Franche-Comté, et le Centre Médico-Sportif 90, insuffisamment connu).

Il y a un concept différent : plus besoin d'un certificat médical donc plus de bilan, un simple coup de tampon (l' « Ausweis »), geste bâclé.
Ici, au CMS/CDOS90, on vous garde 2 heures, moitié tests, moitié pédagogie : pourquoi, comment.

Les critères de Zolkowsky, fondements de la Médecine Du Sport, que j'ai ramené d'une mission à Kiev, sont :

FORCE, VITESSE, ENDURANCE, RESISTANCE

Que nous avons complété par :

EQUILIBRE, ETIREMENTS, RECUPERATION, NUTRITION

Pour au final : le renforcement de votre IMMUNITE (économies pour la Sécurité Sociale).

Nous y ajouterons, ci-joint :

- Les 10 facteurs de risques pour la santé,
- Les causes des malaises,
- L'infarctus silencieux (20 %),
- La respiration, la « cohérence cardiaque »,
- La charpente (« The Frame » en anglais),
- La vigilance, cerveau et vue.

* Traumatologie du cyclisme

- Chutes accidentelles.
- Chutes au cours d'un malaise (voir ci-joint 39 causes médicales possibles). Les principales :
  - ✓ Hypoxie cérébrale,
  - ✓ Anémies,
  - ✓ Hypoglycémie,
  - ✓ Fatigue, grippe débutante.
- Trauma crâniens légers (TC), commotion cérébrale.

* Pathologies diverses

- Position courbé en avant sur petite selle.
- Fuites urinaires qu'on n'ose pas avouer.
- Inflammation de la prostate.
- Cyclisme (dos rond).
- Muscles, maigreur par perte de poids (erreur car perte de forces et affaiblissement des articulations).
- Pieds ici forts et musclés, pieds creux n°1, n°2.
- Genou : le phénomène dit de l' « essuie-glace » par frottements répétés des tendons de la « patte d'oie ».
- Gynéco : périnée, hémorragies, endométriose.

* Le phénomène de SUR-ENTRAINEMENT

Il se rencontre dans la sélection des meilleurs et concerne le sport intense (Tour de France, montée du Ballon d'Alsace), pas le sport de loisir.
L'athlète ne suit plus, il croit devoir s'entrainer plus.

Manque de récupération : Stress Privation de sommeil Erreurs de nutrition	Perturbations : Réserves énergétiques Neuroendocriniennes Hématologique Immunologique	Fatigue : Troubles de l'humeur Troubles de l'appétit
Résultat : diminution des performances		

Cela nécessite le suivi par les parents, l'entraîneur, le médecin, le kiné.

* L'épidémiologie

Pour avoir les comparatifs avec les autres disciplines sportives avec les catégories, il faut des études épidémiologiques. Mais, en vrais scientifiques, ce n'est pas de la statistique banale.
C'est la vraie recherche mais difficile, science des masses coûteuses mais démonstratives, avec le « p » de présomption = à 0,001, compare cas exposés / non exposés (control cases). J'en ai piloté 2.

- Sport et travail, France : 130 médecins du travail, 400000 dossiers salariés (sportifs / non sportifs).
- 35000 soudeurs, Europe.

En ce qui nous concerne, distinguer entre les catégories d'activité sportive :

- Loisir,
- Santé,
- PASS (Parcours Accompagnement Sportif Santé),
- Compétition,
- HN (Haut Niveau National, Régional).

Selon l'âge (le cyclisme se pratique à tous les âges) :

- Avant la puberté,
- Après l'adolescence,
- Vie active,
- Ménopause, andropause,
- 3ème et 4ème âge.

En conclusion

Pour tout cela, le vélo est un beau sport.
Alors, cyclisme ou marche ? Il demande plus de courage, de persévérance, d'effort.

Bravo pour l'Ecole des Jeunes du Club Cycliste Belfort Miotte !

En fait, le sport :

- Procure une bonne immunité globale et cellulaire,
- Antidépresseur, antidrogue,
- Ecole de la vie, de la confiance en soi
- Dépassement de soi, projet professionnel ?
- Faites-vous plaisir !

Si cette émission vous a plu, cliquez dessus. Faites le savoir autour de vous.

Docteur François MARINI
Médecin du CDOS90 et du CMS90

Ci-joint, thèmes de conférences :

- Les malaises
- L'infarctus silencieux (20 %)
- La respiration à l'effort