

Bonjour Serge,

Je te remercie d'avoir fait appel à moi pour venir t'aider et aider ton équipe dans l'entraînement pour cette course bien spécifique. Je reconnais bien là ton professionnalisme. Le sport est pour moi une véritable motivation, c'est pourquoi j'ai entrepris depuis plusieurs années un long travail sur le thème de: « la vision et le sport ». Après beaucoup de recherche, la relation entre acuité visuelle et performance sportive a été mise en évidence de façon irréfutable. C'est pour cela qu'il me semble évident de bien analyser les besoins de nos sportifs afin de les équiper au mieux.

Modeste pratiquant, parcourant les routes du Tour de France et du Paris Nice depuis 2007, je me suis penché sur les besoins de nos amis cyclistes. Cette analyse nous pousse à réaliser trois grandes familles:

- 1/ le cycliste amateur sur route ou VTT.
- 2/ le cycliste de haut niveau en VTT.
- 3/ le cycliste de haut niveau sur route.

Pour la compétition des 24h vélo du Mans, nous nous attarderons sur cette dernière catégorie. En effet Serge, toi et ton équipe avez besoin d'un équipement optique bien adapté à cette épreuve. La monture de lunette ne doit pas limiter le champ visuel. La circulation de l'air doit être respectée et optimisée afin d'éviter la formation de condensation sur les verres pendant l'effort. La monture ne doit pas se transformer en objet traumatique lors d'un éventuel accident. Bref, il y a ainsi un certain nombre de critères à impérativement respecter.

N'oublions jamais qu'un bon équipement optique passe obligatoirement par un très bon et profond examen de vue. Ce dernier doit être pratiqué avec une grande précision en analysant tous les sens de la vision.

Une fois cette étape franchie, nous devons réaliser des lunettes bien adaptées. Pour cela il existe des montures qui sont parfaitement étudiées pour épouser la morphologie de chacun des cyclistes. Pour les spécificités des 24h, il faut également intégrer que la luminosité varie. Je vous conseille donc d'utiliser une monture avec des verres interchangeables. Sur ce type de monture la correction visuelle est montée sur un insert venant se fixer sur la monture et les verres de teintures différentes sont amovibles. Un certain nombre de fabricant propose ce type de lunettes (Nike, Cébé, Demetz) ce qui nous permet de conseiller le modèle en fonction de la correction et de la morphologie du visage du compétiteur.

Voilà Serge, pour les grandes lignes concernant un bon équipement optique. Il y a encore beaucoup de points à aborder sur le sujet. Je reste à ta disposition et à la disposition de ton équipe pour personnaliser les conseils. Bonne continuation dans votre entraînement à tous.

Amitiés,

Loïc Dumont

[www.opticiens-online.com](http://www.opticiens-online.com)