

**Zeitschrift:** Générations  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 97

**Artikel:** Vélo d'appartement ou vélo elliptique?  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830756>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 21.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Vélo d'appartement ou vélo elliptique ?

En hiver, on hésite à faire du sport à l'extérieur. Alors, pourquoi ne pas pratiquer à domicile ? Avantages et inconvénients de ces deux machines de fitness.

Le froid est revenu... et l'envie de faire du sport à l'extérieur est souvent partie avec les beaux jours. Dès lors, pourquoi ne pas entretenir, bien au chaud, sa condition physique sur un vélo d'appartement ou un vélo elliptique, deux machines de fitness très populaires ?

« Quel que soit son âge, c'est une excellente idée, répond d'emblée le Dr Boris Gojanovic, responsable Santé et Performance à l'Hôpital de la Tour, à Meyrin (GE). Ce sont des activités très bénéfiques, car elles permettent de travailler autant l'endurance cardiovasculaire que la musculature —

surtout des jambes — sans s'exposer aux dangers de la route, par exemple.

Avec ces appareils, il y a en outre peu de risques de surcharge sur les

structures musculaires et tendineuses, mais, comme toujours, il convient de progresser gentiment, que ce soit en matière de durée (10 à 15 minutes pour un débutant) et d'intensité. » Grâce à l'expertise de Boris Gojanovic et de

Norbert Ménétreay, spécialiste à Athleticum Conthey (VS), nous avons dressé un petit comparatif des avantages et des inconvénients du vélo d'appartement et du vélo elliptique, qui peuvent, soit dit en passant, aussi être achetés d'occasion.

« Ce sont des activités très bénéfiques »

BORIS GOJANOVIC,  
MÉDECIN DU SPORT



FRÉDÉRIC REIN

## PETIT COMPARATIF DES DEUX MACHINES

### LE VÉLO ELLIPTIQUE

Cet appareil simule les mouvements de la course et se pratique donc debout. Mais, comme les pieds ne décollent pas des pédales — qui décrivent un mouvement elliptique —, cela ne génère pas d'impact sur les articulations. En outre, on réalise un mouvement avec les bras.

#### LES AVANTAGES

- On travaille un peu plus la musculature au niveau des fessiers et des jambes que sur un vélo. Cela peut représenter un avantage pour les personnes âgées, dans la mesure où la force des membres inférieurs est importante pour marcher, et donc pour maintenir leur indépendance.
- On utilise davantage les membres supérieurs que sur un vélo.
- Sa pratique est plus variée que celle du vélo : on peut arrêter les mouvements des bras, pousser plus fort sur les jambes, ou inversement.

#### LES INCONVÉNIENTS

- Si l'on a des problèmes d'épaule ou de dos, il faut rester vigilant, en adaptant l'intensité de l'effort en fonction du souci qu'on a.
- Avec une longueur avoisinant souvent 1,80 mètre, il reste relativement imposant, même plié (1,20 mètre).
- Il est assez onéreux, puisque son prix moyen oscille entre 500 fr. et 1500 fr.



### LE VÉLO D'APPARTEMENT

Conçu pour simuler le fonctionnement d'un vélo dans un espace réduit, le vélo stationnaire comprend un cadre, une selle, un pédalier et un guidon. « On peut aussi mettre son vélo d'extérieur sur un rouleau, mais c'est plus bruyant, plus poussiéreux et plus encombrant, note Norbert Ménétrey. En revanche, sur un vélo d'extérieur posé sur un rouleau, on est déjà dans la même position que l'on aura au printemps. » A chacun de choisir sa priorité.

#### LES AVANTAGES

- Contrairement au vélo elliptique, les jambes ne doivent pas supporter le poids du corps, ce qui peut être moins éprouvant quand on a une corpulence assez forte.
- Il est plus compact qu'un vélo elliptique, car il prend à peine plus de place qu'une personne assise.
- Son prix oscille en moyenne entre 300 fr. et 1000 fr.

#### LES INCONVÉNIENTS

- Il faut prendre garde à sa position, sans quoi on risque de se faire mal. Régler la selle et le guidon à la bonne hauteur, de sorte à ne pas avoir le dos trop penché vers l'avant.
- Au début, on n'évite généralement pas les frottements au niveau du siège.

