

Les descentes: un art à développer!¹.

La descente

Dans les descentes, vous devriez vous éloigner légèrement les uns des autres. À l'avant, le meneur doit adopter la position la plus aérodynamique possible et continuer à pédaler. Les cyclistes derrière lui devraient freiner légèrement, ou se laisser volontairement ralentir par le courant d'air afin d'éviter de dépasser les cyclistes à l'avant. Reformez le groupe à nouveau au bas de la pente.

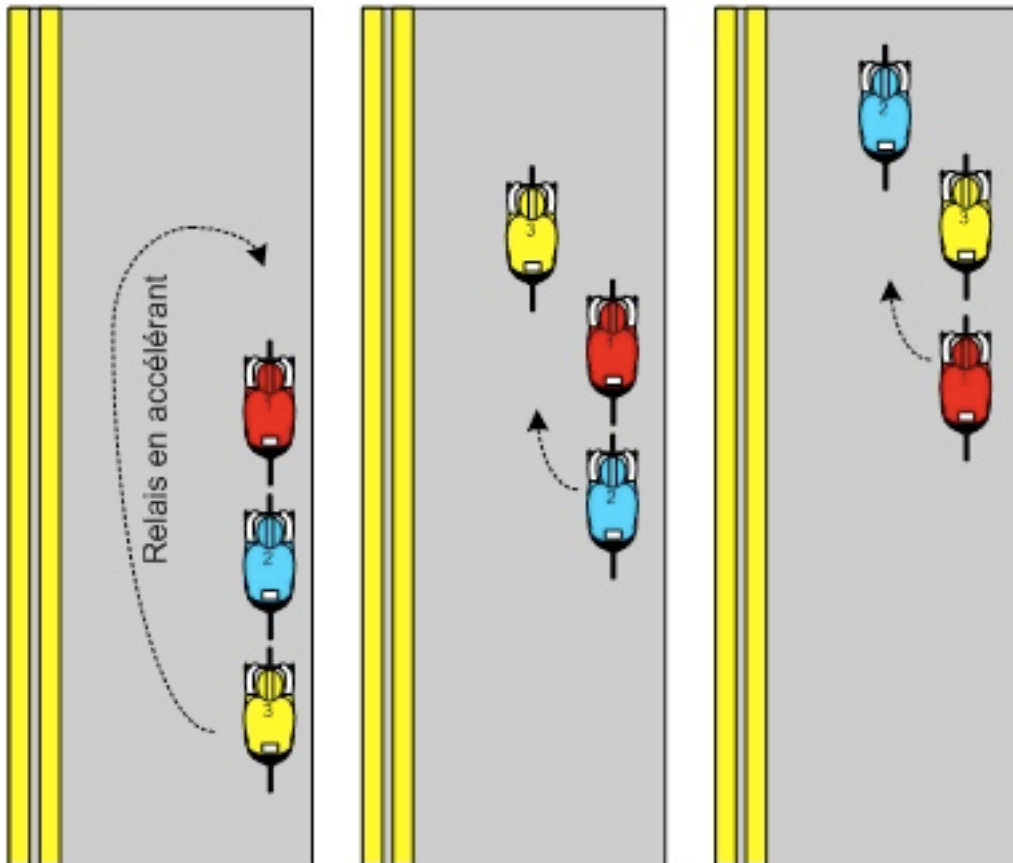
Il est également possible d'effectuer des relais dans les descentes mais cette technique ne devrait être pratiquée que par des cyclistes d'expérience dans des conditions idéales (descente en ligne droite sans trafic). De plus, seulement trois ou quatre cyclistes devraient participer à cette manoeuvre. Comme la vitesse est élevée et que l'effet d'aspiration est grand, c'est le dernier cycliste de la file qui va accélérer pour ainsi dépasser le premier dans la file. La rotation continue ainsi jusqu'au bas de la côte à une fréquence relativement élevée. La vitesse atteinte peut être impressionnante et aussi faut-il faire preuve d'une grande prudence.

La descente dans les cols

Quoi? Des cols au Québec? Oubliez-ça! Il faut au moins aller au Vermont pour « faire des cols ». Alors pourquoi en parler? Parce que si vous avez la chance d'aller en Europe (ou au Vermont), et bien vous pourrez prendre avantage de ces quelques trucs.

¹ Tiré de : <http://cyclorizon.qc.ca/logon.asp>

D'abord, rappelons qu'un col c'est, selon Robert, *une dépression formant passage entre deux sommets montagneux*. Pour être plus précis, on devrait ajouter que le passage est sinueux : en effet, dans les vieux pays, on préfère les lacets à la ligne droite pour franchir les montagnes. Voilà pourquoi on ne peut descendre un col comme une côte: impossible de se laisser aller complètement quand on doit négocier un virage tous les 200 mètres sur plusieurs kilomètres! Pour arriver en bas en un seul morceau et éprouver un certain plaisir, voici quelques conseils:



La descente dans les cols

Quoi? Des cols au Québec? Oubliez-ça! Il faut au moins aller au Vermont pour « faire des cols ». Alors pourquoi en parler? Parce que si vous avez la chance d'aller en Europe (ou au Vermont), et bien vous pourrez prendre avantage de ces quelques trucs.

D'abord, rappelons qu'un col c'est, selon Robert, *une dépression formant passage entre deux sommets montagneux*. Pour être plus précis, on devrait ajouter que le passage est sinueux : en effet, dans les vieux pays, on préfère les lacets à la ligne droite pour franchir les montagnes. Voilà pourquoi on ne peut descendre un col comme une côte: impossible de se laisser aller complètement quand on doit négocier un virage tous les 200 mètres sur plusieurs kilomètres! Pour arriver en bas en un seul morceau et éprouver un certain plaisir, et même au Québec ces conseils pourront peut-être vous être utile lors d'une grande descente.

- ✓ Levez la pédale du côté où vous tournez : lorsqu'on aborde un virage, le vélo penche toujours; on évite ainsi que la pédale touche l'asphalte lors du virage et que vous soyez ainsi éjecté!
- ✓ Sortez le genou dans la direction du virage (vers l'intérieur de la courbe) un peu comme les motocyclistes qui font de la compétition. Ce simple mouvement vous aspire littéralement dans la courbe en abaissant votre centre de gravité. Expérimentez d'abord dans des descentes faibles avec des courbes pas trop prononcées : vous serez étonnés du résultat.
- ✓ Une variante de la technique précédente consiste à rapprocher le genou de la potence et à pousser sur le guidon pour ainsi pencher le vélo : par exemple, si vous

virez vers la droite, vous approchez le genou droit de la potence (vous levez ainsi la pédale du côté droit) et vous poussez le cintre (dans la zone courbée du guidon) avec la main droite.

- ✓ Regardez au loin pour voir les voitures qui approchent et ainsi ne pas vous faire surprendre si vous êtes un peu trop à l'extérieur dans la courbe.
- ✓ Une courbe se prend toujours de l'extérieur vers l'intérieur : si vous virez à droite, vous devez d'abord vous positionner le plus possible à gauche de la chaussée pour ensuite corriger votre position le plus possible vers la droite lorsque vous êtes à l'intérieur de la courbe. Soyez très vigilant lors de ces manoeuvres (trafic automobile et gravillon dans les courbes).
- ✓ Utilisez les deux freins (avant et arrière) pour éviter de bloquer vos roues.

Si vous êtes chargés et qu'il fait chaud, arrêtez à l'occasion pour éviter la surchauffe des jantes qui peuvent faire éclater vos pneus.

AIDE-MÉMOIRE



ADAPTEZ votre vitesse en fonction de vos capacités.



Si vous ne connaissez pas le parcours, partez lentement en haut de la côte.



Gardez une distance sécuritaire entre vous et le cycliste qui vous précède.