

Les montées : un art à développer!¹.

La montée

On dit souvent qu'il y a deux types de cyclistes : les rouleurs et les grimpeurs. En effet, il est toujours surprenant de voir des cyclistes infatigables dans la plaine se faire dépasser par tous et chacun à la moindre petite bosse. Il faut dire que dans les côtes, le poids du cycliste peut faire toute la différence (l'inverse se vérifie également lors de la descente!).

Comme il est difficile de rester regroupé lors d'une montée, le peloton doit se discipliner : *les plus rapides* peuvent ralentir en haut de la côte, mettre le pied à terre pour attendre les autres ou encore redescendre une partie de la côte pour encourager les moins forts. *Dans tous les cas, le peloton doit retrouver graduellement son rythme de croisière après la côte.*

Chez les coureurs, on enseigne aux plus faibles en montée à prendre les devants : ils vont ainsi imposer leur rythme aux autres cyclistes. Cela peut être une bonne stratégie, en particulier si le peloton est fatigué : tous seront heureux de grimper à une cadence raisonnable!

Les grimpeurs plus rapides ne doivent jamais dépasser par la droite les cyclistes plus lents. Annoncez vos intentions et dépassez toujours par la gauche. Surtout, ne passez jamais au-delà de la ligne médiane de la route.

Pour bien réussir votre montée, sachez gérer votre effort en évaluant la côte à l'avance. **Restez assis le plus longtemps possible et n'attendez pas d'être épuisé avant de changer de braquet.** Le rythme idéal dans une montée devrait être celui qui permet un effort suffisamment grand pour atteindre le sommet assez rapidement, tout en vous procurant un certain bénéfice d'entraînement.

Le secret pour réaliser une montée régulière sans trop de

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

peine consiste à appliquer toute la puissance sur les pédales pendant la rotation entière. De la même façon que vous poussez sur les pédales, vous devriez les tirer vers l'arrière et vers le haut, pour ensuite les pousser à nouveau vers l'avant et vers le bas. Gardez le haut de votre corps et vos bras détendus, vos mains posées sur les manettes pour dégager au maximum votre thorax. Concentrez-vous afin de respirer régulièrement et profondément, en vous efforçant de trouver le même rythme que votre coup de pédale.

Lorsque vous ne pouvez plus appliquer suffisamment de puissance pour maintenir votre cadence, il est temps de vous lever sur vos pédales : on appelle cela monter en danseuse. Vous pouvez également vous lever occasionnellement pendant les longues montées, même si vous n'avez pas besoin de le faire, simplement pour étirer vos jambes. **En vous levant, vous pouvez changer pour un braquet plus élevé et ainsi maintenir la même cadence que vous aviez lorsque vous étiez assis. Dans la même logique, utilisez un braquet plus facile au moment de vous asseoir.** Bien entendu, la montée en danseuse est généralement plus énergivore et on ne peut espérer faire une longue montée ainsi.

Aide-mémoire :



Sachez gérer votre effort en évaluant la côte à l'avance.



Restez assis le plus longtemps possible et n'attendez pas d'être épuisé avant de changer de braquet.



Appliquez toute la puissance sur les pédales pendant la rotation entière.



Si vous dépassez un autre cycliste, faites-le par la gauche.