

Abordez les montées stratégiquement et intelligemment

By Joe Lindsey

Savoir garder le BON rythme : le secret des montées

Monter c'est étrange, parfois elles se font bien et sans trop d'effort, mais parfois on se sent comme pesant une tonne ! La clé est toujours d'avoir le bon rythme. Voici des conseils pour savoir trouver le vôtre, peu importe la montée.

Les montées longues et abruptes

Pour les montées longues et abruptes, demeurez assis le plus longtemps possible. Portez votre poids vers l'arrière de la selle afin de favoriser l'extension des jambes et la puissance de la poussée.

Étendez le haut de votre corps et ouvrez légèrement les épaules vers l'arrière.

Se tenir penché vers l'avant rend la respiration plus difficile.

Levez-vous à intervalles réguliers afin de soulager certains muscles, dont votre fessier.

Votre **cadence devrait être entre 80 et 90 rpm**, mais jamais sous la barre des 70 rpm. Forcez indûment (écraser les pédales), génère une fatigue rapide. Pédaler à une fréquence plus élevée favorise la récupération des muscles. Augmenter l'effort pour les parties plus abruptes, puis revenez à une intensité moindre.

Mesurez votre effort. Débutez avec une cadence que vous croyez pouvoir maintenir, puis diminuez-la afin de vous garder un coussin pour une zone plus difficile.

Si vous le pouvez, levez-vous et poussez les hanches vers l'avant pour diminuer la pression sur le bas du dos. Pour aider le haut du corps, étirez-vous sur le vélo et faites le dos rond, poussez vos épaules vers l'arrière pour relaxer les muscles du cou.

Conseil de pro

Vous irez plus rapidement sur les faux-plats si vous gardez le même « gearage » et la même cadence.

Conservez le « gearage » avec lequel vous avez débuté la montée aussi longtemps que possible. Changez de vitesse uniquement pour conserver la même cadence. Dès que vous pouvez apercevoir au-delà du sommet de la montée, augmentez d'une vitesse (si vous le pouvez !) pour vous propulser en haut de celui-ci.

Conservez une cadence variant entre 70 et 90 rpm. À une cadence moindre, vous dépensez trop d'énergie, et si vous pédalez trop rapidement, vous aurez tendance à perdre votre momentum et à maintenir le rythme.

Attaquez le bas de la pente à la même intensité que sur le plat, mais augmentez graduellement l'effort pendant la montée. Vous pourrez récupérer pendant la descente et regagner votre vitesse « normale » sans trop d'efforts après celle-ci.

Gardez les mains sur le haut du guidon comme vous le faites sur le plat. Restez assis jusqu'à ce que votre cadence diminue de 5 rpm, puis levez-vous. Ne rechangez pas de « gear » jusqu'à ce que votre cadence diminue d'un autre 5 rpm.

Conseil de pro

Pour vous améliorer, profitez des faux-plats pour faire des intervalles. Poussez rapidement au maximum dans un faux-plat améliore votre capacité de récupération et la puissance de votre coup de pédale.

Montée courte et abrupte

L'attaque est la meilleure stratégie pour les montées courtes et à forte inclinaison.

Débutez en conservant le même « gearage » que sur le plat, mais soyez préparé à changer de vitesse rapidement afin de conserver votre cadence.

Maintenir une cadence moins élevée que le normal (60-70 rpm) rendra difficile le maintien du momentum sur la partie plus inclinée. Ce que vous voulez, c'est écraser les pédales.

Allez énergiquement afin de conquérir le pitch aussi rapidement que possible.

Débuter la montée en position d'attaque : debout les mains sur le haut du guidon et le corps penché vers l'avant. Si vous êtes assis, posez vos mains sur le haut du guidon, ouvrez légèrement les épaules et glissez légèrement votre position vers l'arrière de la selle pour un maximum de puissance lors du pédalage.

Selon la longueur de la montée, vous pourrez soit conserver la position assise ou alterner assis-debout. La position assise est recommandée lors des passages plus abruptes, puis revenez à la position assise mais essayez de conserver une cadence constante.

Conseil de pro

Lorsque vous changez de vitesse, diminuez légèrement votre pression sur la pédale, la diminution de la pression facilitera le « shifting » et évitera une « déchainage ».

Les montées en peloton

Si vous n'êtes pas un bon grimpeur, débutez l'ascension parmi les premiers puis graduellement laissez-vous dépasser par les autres. Ainsi, vous pourrez garder le contact avec le groupe. Cela est plus efficace que d'essayer de rattraper le devant du peloton.

Si c'est une sortie compétitive, évitez de vous retrouver embouteillé à la limite droite de la route.

Si vous êtes coupé du groupe, conservez votre rythme. Il est possible que le peloton diminuera sa cadence afin de vous permettre de le réintégrer.

En suivant le lien, vous pourrez visionner des vidéos en lien avec l'article.

http://www.bicycling.com/training-nutrition/training-fitness/cycling-skills-climb-smarter?cm_mmc=BicyclingNL-_-624288-_-06212011-_-trainingandnutrition-_-cycling_skills_climb_smarter