

Pédaler efficacement: tant qu'à pédaler, autant bien le faire¹ !

Étape 1: L'alignement des axes du corps

Vu de devant, l'alignement du pied, du genou et de la hanche devrait être droit (vertical-90°) tout au long de la rotation du mouvement de la pédale.

Étape 2: Les mouvements de poussée

ZONE 1 (zone orangée)

Portion du mouvement qui nécessite le plus d'effort (de 12 h à 5 h).

À 12 h, les orteils doivent être pointés vers le bas à environ 20°.

Dès que l'on dépasse le sommet (12 h), baisser le talon afin qu'il soit parallèle au sol ou mieux, à 10° vers le sol lorsque rendu à 3 h.

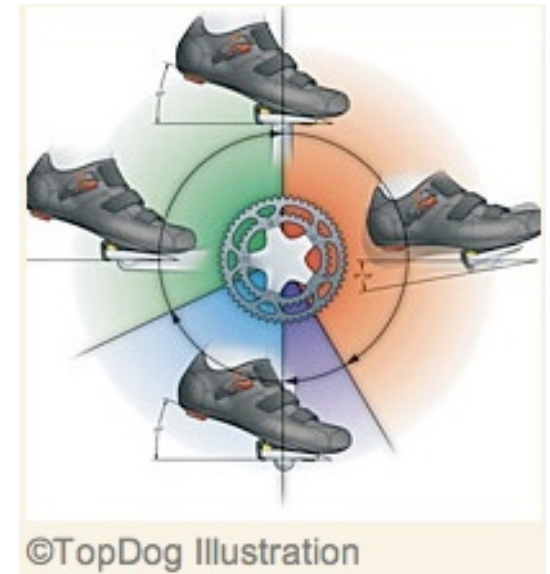
L'erreur la plus commune est de ne pas baisser le talon assez dans la zone 1.

ZONE 2 (zone bleu-mauve)

Zone de transition dans le retour de la poussée.

À 6 h, les orteils doivent être pointés vers le bas à environ 20°.

Faites comme si vous râcliez le sol afin d'enlever la boue de la semelle de votre soulier.



Pédaler efficacement: tant qu'à pédaler, autant bien le faire !

ZONE 3 (zone verte)

Même si vous avez l'impression de tirer votre pied lors du retour de la poussée, continuez.

La pédale pousse votre jambe vers le haut, le but est donc de favoriser la poussée en évitant de mettre du poids sur votre jambe afin de faciliter le mouvement.

ZONE 4

En débutant la seconde phase de la poussée vers le haut (zone verte) , pensez tout de suite à débiter votre poussée vers le bas dès 12 h.

À 12 h, pensez à pousser **UNIQUEMENT** votre genou vers l'avant. Votre pelvis doit demeurer stable. Vous sentirez vos mollets et vos grands fessiers travailler et votre hanche s'étirer.



Position de la selle

- La hauteur de la selle et sa position liée aux pédales sont importantes.
- Si la selle est trop haute, il sera difficile de contrôler votre talon efficacement.
- Si elle est trop basse, à la longue, vous aurez mal aux genoux.
- Position idéale:
 - ➔ le genou au-dessus de la cheville à la position 3 h;
 - ➔ le genou légèrement plié à 6 h.

Le choix du braquet est très important; souvent on pédale « trop dur ».