

Découvrir votre coup de pédale idéal¹

Ne vous forcez à suivre le coup de pédale d'une autre personne, soyez vous-même !

S'exercer à acquérir le coup de pédale parfait est peut-être inutile. En effet, une étude française a montré que l'aisance avec laquelle vous pédalez est plus importante que la manière dont vous pédalez. Ça manque de clarté ? *Le constat est que les muscles peuvent être utilisés différemment afin de produire des résultats similaires.*



L'étude a porté sur 11 cyclistes élités qui avaient roulé en moyenne 8,5 années et 14 000 Km la saison précédente. Les cyclistes étaient observés alors qu'ils devaient pédaler à deux niveaux d'efforts pour mesurer l'utilisation des muscles et la puissance du coup de pédale.

En dépit du niveau d'entraînement élevé des cyclistes, les chercheurs ont trouvé une variance élevée dans la manière dont ces derniers utilisaient leurs muscles et comment chacun des muscles étaient sollicités lors du pédalage.

Ces résultats indiquent qu'il n'y a pas de manière « correcte » de pédaler. Plutôt, différentes stratégies convergent vers une mécanique semblable du mouvement.

Toutefois, ces résultats ne signifient pas qu'il faille laisser aller toute technique de pédalage. Travailler à établir un pédalage confortable et régulier améliorera la coordination des muscles et la vitesse. Si vous désirez commencer à développer votre coup de pédale ou simplement la raffiner, il sera toujours utile de le faire.

¹ Adapté de Matt Allyn. http://www.bicycling.com/beginners/bike-skills/find-your-best-pedal-stroke?cm_mmc=BicyclingNL_-_03112011_-_beginners_-_find_your_best_pedal_stroke