

TECHNIQUES DE MONTÉE, 1ER VOLET

Ces quelques techniques de montée proposées, sont le résultat d'un apprentissage personnel ardu et douloureux. Avec l'aide de certains membres expérimentés de Cycl'O Nord, de nombreuses recherches sur Internet, plusieurs questions à des cyclistes expérimentés, ainsi que beaucoup d'observations, j'ai voulu partager mes expériences en montée.

Ces techniques s'adressent aux débutants ainsi qu'à ceux qui veulent en connaître un peu plus sur les technicalités de la montée et qui veulent améliorer leurs performances en montée. Grimper facilement est quelque chose que tout le monde veut atteindre. Grimper, est difficile même pour ceux qui donnent l'impression que c'est facile. Les bons grimpeurs ont un ratio puissance/poids élevé, sont maigres, possède une bonne technique et surtout, sont forts mentalement. Dans leurs forts intérieurs, ils vont grimper c'est sûr. La concentration est primordiale. On rentre dans notre bulle et le plus tôt possible sera le mieux.

Ce qui fait la différence lors d'une montée, c'est l'expérience. Donc, plus vous en avez effectuées, meilleur vous serez.

Pour les débutants, il est essentiel d'avoir sur sa monture, des pédales automatiques (dites à « clips »). Lors de la phase de moulinage, on peut pousser et tirer sur les pédales ce qui permet une plus grande souplesse, un gain de puissance, plus de confort et d'optimiser la montée et en plus, cela nous permet de solliciter d'autres muscles. Le rendement de moulinage est de beaucoup accrue. La crainte de beaucoup de débutants, est qu'en montant et à bout de souffle, il risque de tomber car ils n'ont plus la force de « dé clipper ». Hélas cela peut arriver, mais avec un peu d'entraînement et une bonne technique, vos craintes feront place à la joie

de pouvoir enfin gravir, sans trop de difficulté cette côte et même, y trouver un certain plaisir.

Il faut apprendre à se contrôler et mouliner juste assez pour ne pas trop s'essouffler, donc on reste calme et on contrôle sa respiration. On ne regarde pas l'odomètre qui indique 5-6 km/h ni le haut de la côte, qui est encore loin. Notre regard se porte sur notre roue avant ou un peu plus loin. On maintient une cadence régulière et on contracte nos « abdos ».

Économiser son énergie afin de bien monter la côte.

Éviter de vous donner un élan afin de gravir le plus vite et le plus haut possible. La raison est fort simple, on se fatigue avant même d'être prêt à grimper.

Avant la montée, juste avant, on s'assure d'être sur le bon braquet (au moins sur le petit plateau) car une fois la montée commencée, il est presque impossible de changer de plateau, par contre pour les pignons, on peut les changer en montant.

Ce qu'il faut savoir, c'est que vous monterez plus efficacement en position assise. Lorsqu'on est debout (position danseuse), les jambes, les bras et le dos travaillent plus pour supporter le corps et cela augmente la consommation d'énergie ainsi que le rythme cardiaque.

Ne pas hésiter à changer pour un braquet (plateau) plus petit avant le début de la montée car dans une longue ascension, vous réchaufferez davantage vos muscles pour le travail plus difficile qui s'en vient. Vous pourrez par la suite passer à un braquet qui respecte un équilibre entre la force déployée et votre cadence.

Évitez de regarder le haut de la côte et de plutôt vous fixer un but. Car souvent, au tournant tout en haut, à bout de souffle, on réalise qu'on n'a pas encore fini de grimper. Alors, on se décourage. *Toujours considérer que la montée va continuée.*

Il faut prendre en considération qu'il y a plusieurs types de côte. Il faut donc comprendre une chose; chaque côte est différente et l'approche à prendre pour la montée est très variable d'une côte à une autre. Il y a celle que l'on connaît et celle que l'on n'a jamais fait. Il y a des petites côtes raides et courtes, de longues montées ou encore d'autres très longues avec plusieurs degrés de difficulté et d'inclinaison... Bref, il faut apprendre à gérer sa côte.

Une chose est claire et doit être comprise par tous; lors d'une montée, c'est chacun pour soi ! Alors il y en a qui grimpe plus rapidement que d'autre. Donc, si vous n'êtes pas trop habilité à grimper, il ne faut surtout pas vous alarmer inutilement à savoir si le groupe va m'attendre en haut. ? *Oui*, ils vont vous attendre et une fois en haut, vous aurez aussi droit à une pause avant de reprendre la route.

Il faut maintenir une cadence efficace et elle ne devrait pas être inférieure à 70 Rpm en position assise et 60 Rpm (un tour de pédalier pour une jambe à la seconde) en position debout. Si vous ne réussissez pas à maintenir cette cadence, c'est que vous n'êtes pas sur le bon braquet (plateau).

En position assise, placer vos mains sur le dessus du guidon et prenez une position droite, car la position aérodynamique n'est pas requise à basse vitesse. Votre cadence doit être régulière, éviter de pédaler par coups. Le haut du corps doit être détendu et presque immobile, éviter de « crochir » les jambes et n'oubliez pas que les mouvements du corps consomment de l'énergie et ne vous feront pas avancer.

Cependant, quelques coups de pédale debout (danseuse) peuvent aider à refaire la circulation et diminuer la fatigue dans le milieu d'une longue montée.

Monter d'un pignon ou deux en position debout et rétrograder en position assise. Vous ne pouvez pédaler aussi rapidement en position debout, changé pour un plus petit pignon avant de vous lever; vous pourrez ainsi maintenir votre vitesse constante et inversement, changer pour un plus grand pignon aussitôt que vous reprenez votre position assise.

Lorsque vous êtes debout, placer les mains sur les cocottes des manettes de freinage, plier légèrement les coudes pour demeurer en position relativement basse et laisser le vélo se déplacer d'un côté à l'autre entre vos cuisses (en danseuse) et éviter de balancer le corps.

Dans une montée très prononcée, il est préférable d'être debout sur les pédales. Pour les longues montées, il est recommandé d'alterner les positions (environ 75% du temps en position assise et 25% debout). En général, les cyclistes légers sont plus à l'aise debout que les cyclistes lourds. Vous devez expérimenter pour trouver votre style.

Dans les sections plus abruptes, glisser votre fessier vers l'arrière de la selle, abaisser vos talons, placer vos mains sur le haut du guidon et on contracte nos « abdos ». Ceci permet une meilleure transmission de puissance sur le pédalier mais, l'emploi de cette technique peut hypothéquer vos jambes plus rapidement, donc, à utiliser sur de courtes périodes.

Dans les courtes montées, glisser vers l'avant de la selle, favorisera le moulinage.

Grimper est une lutte constante contre la gravité. Tout ce que vous pouvez faire pour diminuer le poids de votre équipement, vous aidera à grimper plus facilement. Lors d'un changement de pièces, profitez-en pour choisir des pièces plus légères et la priorité devrait être accordée aux composantes qui tournent (pneus, chambre à air, jantes, rayons pédales). Tant qu'à y être, si vous avez un surplus de poids, vous avez intérêt à diminuer votre poids corporel, vous augmenterez votre VO2 max et par le fait votre potentiel de grimpeur. Il est de beaucoup plus efficace (et moins chère) de réduire son poids corporel que le poids du vélo (±1000\$ / kg) !

Nous vous souhaitons une excellente saison de vélo.

Document écrit par Robert Leclerc (2013)

