

ture-balai, l'espace de cette troisième ascension, puis de nouveau en selle jusqu'au bout du parcours. Même si Yves, Xavier et Catherine ont fait la majeure partie de la reconnaissance en solitaire, ils n'ont pour autant pas été seuls dans l'effort. Catherine, notamment, a croisé à trois reprises le chemin de René Le Cam, l'un de nos quatre cyclo-accompagnateurs et ses 12 000 km au compteur. Après avoir monté à une vitesse vertigineuse chacun des trois premiers cols, il est redescendu systématiquement à sa hauteur, histoire de la motiver. « Dans ces cas-là, il ne sert pas à grand-chose de parler. Une présence fait bien plus qu'un long discours. » Lui, très souple dans les montées, privilégiant un braquet de 39x25 pour faire tourner les jambes et elle, dans le dur, les guiboies raides et le souffle court, ont esquissé un tableau certes contrasté, mais ô combien saisissant de cette formidable journée. Xavier, qui avait dû mettre pied à terre lors de l'édition 2001, afin de porter assistance à des concurrents frigorifiés après une averse de grêle, n'aurait pas été contre un peu de compagnie. Mais, en choisissant de calquer sa course sur son rythme cardiaque plutôt que sur le relief du parcours, il n'a pas trouvé de partenaires à son cœur, lequel a affiché régulièrement des fréquences de 165 pulsations par minute. Yves, enfin, qui a fait souvent la course en tête, a une moyenne d'environ 15 km/h dans les 11,7 km d'ascension du col des Aravis avec une pente de 4,9 %, s'est souvent illustré dans les descentes. Pour protéger ses camarades des automobilistes, et malgré la présence efficace de deux motards de la gendarmerie de Savoie et de Haute-Savoie, il s'est régulièrement glissé à l'arrière du groupe, histoire de fermer la marche. Une première fois dans la descente du Cornet, où



La « photo de classe » autour de Jean-François Alcan, patron de L'Étape.

il faudra se méfier de l'entrée sur Beaufort, puis une seconde fois dans celle des Aravis, où il faut négocier un passage délicat dans le village de Saint-Jean-de-Sixt, la route étant strillée par endroits. Gérard y a d'ailleurs manqué d'un rien la chute, après avoir crevé dans cette zone. Il faudra également se méfier de la dernière descente, à l'entrée du Reposoir où un dos-d'âne traître pourrait sanctionner les plus hardis ou les plus fatigués. Il est alors 19 heures, chacun de nos dix gagnants regagne sa chambre dans une ambiance de franche camaraderie. Jean-François, le directeur logistique de l'épreuve, tente tant bien que mal de drainer la joyeuse équipée vers le Restaurant pour un dernier repas en commun. Le week-end tire alors à sa fin. À contrecœur, chacun reprend le chemin du retour, avec la promesse, c'est sûr, de chaleureuses retrouvailles le 22 juillet pour le grand rendez-vous. ■

En choisissant de calquer sa course sur son rythme cardiaque plutôt que sur le relief, Xavier n'a pas trouvé de partenaires à son cœur.

Rythme cardiaque, puissance, fréquence de pédalage **D'UN PRO** en reconnaissance

Un jeune coureur sélectionné au Tour de France a reconnu l'étape Aime-Cluses. À l'aide d'un SRM, pédalier spécial qui permet la mesure de différents paramètres, son parcours a été enregistré. Très instructif.

Première remarque, l'évolution de la fréquence cardiaque est similaire à celle de la puissance développée, mais est moins sensible. Lors de chaque montée de col, un plateau important de puissance, proche

de 320 W, est atteint. Cette puissance moyenne correspond à celle d'un bon grimpeur qui roule à intensité soutenue (sous le seuil anaérobie). On observe que le coureur est capable de retrouver ce niveau de puissance et de le maintenir sur les trois premiers cols. La dernière montée a été effectuée à une intensité supérieure. Dès que la route s'élève moins, le coureur a la possibilité de diminuer rapidement sa puissance (et sa fréquence cardiaque). Cela lui permet d'avoir des

périodes de récupération. Mais on observe que l'ensemble du parcours offre très peu de périodes de récupération. Cela est dû à la quasi-absence de plaines entre chaque col. Seules les descentes permettent une diminution importante de la puissance et une petite récupération. Au total, on constate que, sur les trois quarts du parcours, l'intensité de l'effort est soutenue. Les légères dérives de fréquence cardiaque observées en montée, alors que la puissance est cons-

tante, sont essentiellement dues au phénomène de thermorégulation (chaleur importante ce jour-là) qui induit un accroissement très progressif de la fréquence cardiaque au cours du temps bien que l'intensité de l'effort reste stable. C'est pourquoi il ne faut surtout pas se fier aveuglément (comme beaucoup le font) sur la fréquence cardiaque comme indice exclusif de régulation de l'intensité de l'effort. Elle peut, par moments, induire le coureur en erreur. La

meilleure méthode, c'est d'écouter son corps », de s'écouter pédaler tout en « jetant un œil » de temps en temps sur le cardiofréquencemètre. Le coureur avait choisi des développements (39x21-23) autorisant une fréquence de pédalage relativement élevée (entre 90-100 rpm) dans les montées afin de minimiser la fatigue musculaire et être capable d'effectuer la montée du dernier col à une intensité supérieure.

Frédéric Grappe

