

IL LAISSE AUSSI UN « STYLE »

Laurent Jalabert a laissé un palmarès, mais aussi un style. Frédéric Grappe, notre consultant technique, l'a décrypté pour vous.

PAR FRED GRAPPE

1 : UNE PRISE DE MAIN EFFICACE

La position mains en bas, dans le creux du guidon, lui permet d'abaisser son centre de gravité et d'améliorer sa stabilité, sa conduite du vélo et sa pénétration dans l'air, en comparaison à la position mains en haut du guidon où il serait dans l'obligation de fléchir les coudes à 45°. Sa prise de main est comparable à celle d'un gymnaste qui empoigne une barre, donc très efficace pour les relances.

2 : UNE BONNE FIXATION DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Sa position bras tendus lui permet de soutenir le poids de son tronc plus facilement que si ses coudes étaient fléchis. Ainsi, il n'a besoin d'effectuer aucun travail musculaire important pour fixer l'articulation du coude, les mains effectuant l'essentiel du travail pour soutenir le poids du tronc. Encore un gain d'énergies.

3 : UNE BONNE FIXATION DE LA TÊTE

Par rapport aux positions très inclinée (bras fléchis) et assise, la position « semi-fléchie », bras tendus, adoptée par Jalabert est un bon compromis dans la mesure où elle permet de minimiser le travail des muscles du cou nécessaire au maintien d'une vision horizontale. Cela est combiné à l'excellente fixation de ses épaules.

4 : UNE DIMINUTION DE LA PÉNÉTRATION DANS L'AIR

Les points 1 et 2 induisent une position de son dos relativement inclinée avec un angle bassin-épaule proche de 30° lui permettant de diminuer significativement la résistance à sa pénétration dans l'air. Lors d'une prise de relais effectuée à grande vitesse, on peut estimer le gain de puissance entre 30 et 40 W par rapport à la position assise classique, bras tendus, d'où une économie importante d'énergie.

5 : UNE POSITION AVANCÉE SUR LA SELLE

Elle permet à Jalabert d'exprimer pleinement la puissance de ses quadriceps lors de la phase d'extension du genou et d'ouvrir l'angle entre le tronc et la cuisse. Cela lui permet d'optimiser le travail des muscles respiratoires en évitant leur compression et l'étirement trop important des lombaires.

