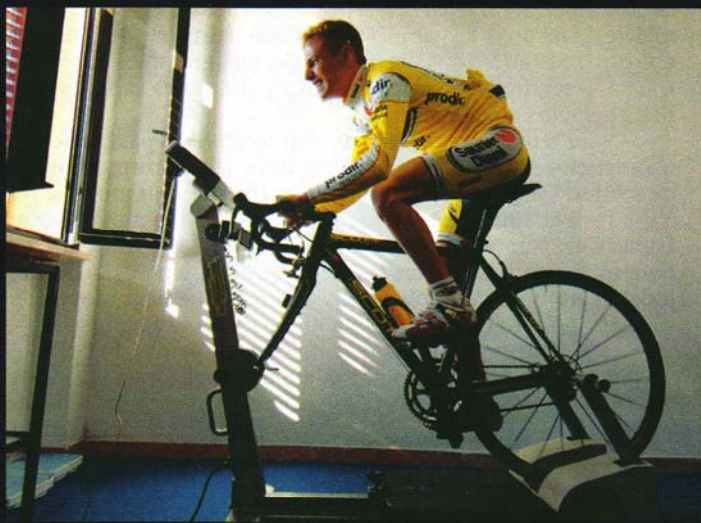


TRAVAILLER LA MONTAGNE CHEZ SOI



GRÂCE AU HOME-TRAINER, ON SIMULE UN EFFORT DE TYPE SOUTENU

L'entraînement sur home-trainer peut améliorer significativement la performance en montagne. Pour le comprendre, il faut expliquer la spécificité de l'effort en montagne. C'est un effort de type soutenu, avec pédalage en prise constante. Sur chaque coup de pédale, on lutte contre une force résistante qui nous tire vers l'arrière, à savoir, le poids du corps et du vélo. Ainsi, pour entretenir une certaine vitesse de déplacement, il faut s'appliquer, sur chaque cycle de pédalage, à pousser les pédales selon un parfait dosage. Dans le cas contraire, la vitesse varie instantanément car la

force appliquée n'est pas constante. Impossible de faire quelques secondes de roue libre sous peine de perdre rapidement de la vitesse. Et la relance qui suit est très coûteuse en énergie. Ainsi, l'exercice en montagne demande une grande concentration associée à un effort constant. Le travail musculaire des membres inférieurs est permanent, la force développée est supérieure à celle sur terrain plat et les muscles travaillent sur une plus grande amplitude. Le home-trainer a l'avantage de simuler l'effort de type soutenu, en prise constante, grâce au frein qui est appliqué sur le rouleau entraîné par la roue arrière. Avec certains modèles, il est même possible de simuler différentes inerties de pédalage en faisant varier l'inertie du rouleau. Dans ce cas, la plus petite inertie de pédalage permet de mieux simuler le coup de pédale en montagne. Restituer un angle de pente, avec des botins glissés à l'avant par exemple, ou comme ici avec les réglages rendus possibles par la machine, permet de reproduire ses appuis en montagne et modifie sensiblement le travail de la chaîne musculaire, avec une tension accrue, notamment, sur les membres supérieurs (prise de guidon différente).

Dernièrement, un coureur pro blessé qui a effectué trois semaines d'entraînement sur home-trainer, à raison de trois séances d'une heure certains jours, était capable, lors de la reprise (en 4^e semaine), de faire des sorties de cinq heures en moyenne montagne sans problème. Il se sentait même plus performant dans les montées. Pendant trois semaines, il avait travaillé sur home-trainer les deux fondamentaux de l'effort en montagne :

1) le coup de pédale ; 2) la capacité à pédaler longtemps sur un rythme très soutenu ; 3) la position spécifique du grimpeur sur le vélo grâce au surélévation de la roue avant. Lors de sa première compétition après cinq semaines sans courir, il se sentait plus performant et plus facile dans les montées.

FRÉDÉRIC GRAPPE

que le public attend un personnage nouveau, quelqu'un qui soulève l'enthousiasme, nourrisse l'émotion. Le public ne veut pas seulement un champion, il cherche une âme. Basso n'est pas un personnage. » Il y a du Virenque chez lui, un respect fou du public. Les journalistes italiens l'annoncent comme le « *Piccolo Pantani* » ? La presse le présente comme un nouveau phénomène ? « Cela m'amuse et me donne envie de leur montrer que ce qu'ils écrivent est vrai. Mais patience. Il est encore trop tôt. J'ai déjà réalisé de belles choses, j'espère seulement que les plus belles sont à venir... » Soudain, l'humilité fait jour : « Cuneo est bien plus fort que moi actuellement. Mais, dans l'avenir, j'espère que nous serons rivaux... » Sur ce plan, le Tour d'Italie sera déterminant. Déjà courtisé par d'autres équipes (*il est en contrat avec Saunier Duval pour deux ans, mais une clause lui permettrait de partir avant*), Ricco envisage sérieusement de changer de maillot en 2008 pour « ne plus courir pour un capitaine et tenter de remporter le Giro ».

Vania accompagne parfois son fiancé dans la première partie de ses sorties Le Cobra glacial cache, en fait, un champion plus secret qui s'impose un entraînement de forçat et une vie monacale. Retour aux sources pour mieux le comprendre. Riccardo s'est installé à Torianna dans l'immense maison – un ancien hôtel – des parents de sa fiancée, Vania Rossi. Ici, la vie tourne uniquement autour du vélo. Enrico (25 ans), le frère de Vania, sprinteur, est professionnel chez OTC-Doors Lauretana-NGC, Edoardo, le plus petit (13 ans), participe à des compétitions, et Vania, 23 ans, 164 victoires à son palmarès, a remporté à cinq reprises le Championnat italien de cyclo-coss. Elle courait chez

« JE VEUX TELLEMENT RESSEMBLER À PANTANI POUR FAIRE RÊVER LES GENS ET ME RÉALISER. »

les cadets lorsqu'elle était – déjà – amoureuse de Riccardo. « Il avait une toute petite taille, ironise-t-elle dans un regard languoureux et ne m'avait pas remarquée. » Jusqu'au jour où, en vacances dans le coin avec ses parents, Riccardo s'entraîna avec elle. Depuis, une grande histoire d'amour les unit, et il n'est pas rare que Vania accompagne son fiancé dans la première heure de ses sorties. La maison regorge de coupes et trophées – plus de 400 victoires entre Enrico et Vania – de photos, sous le regard de la maman, Rossella, factrice, et du papa, Antonio, à la retraite, manager entraîneur et masseur d'un club cycliste local et de ses enfants ! Antonio : « Riccardo possède un moteur exceptionnel, une faculté de récupération au-dessus du lot, c'est sa force. Même lorsqu'il s'entraîne tranquillement, il évolue à un haut niveau. » Ici, Riccardo est un roi au statut de futur gendre et champion attendu. Ce matin, pendant qu'il enfila sa tenue pour l'entraînement, en sifflotant, Antonio, son futur beau-père, lui prépare son vélo, il change le pneu crevé d'une roue. « Quand une longue sortie s'annonce, constate Vania, il est toujours heureux. Il n'est pas comme certains coureurs qui partent rouler sans avoir l'envie. » Les routes de Pantani l'appellent en un