

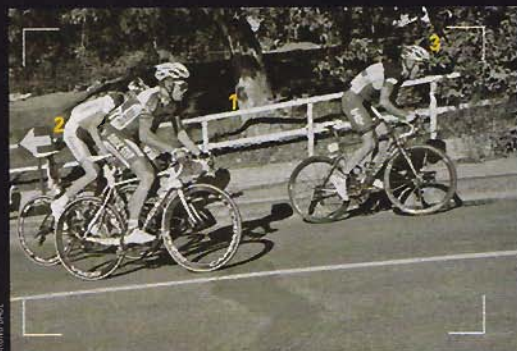
▷ Décryptage

GRAND PRIX DE QUÉBEC





LA MAÎTRISE DE GILBERT



À 2,5 km de l'arrivée, au pied de la côte, Philippe Gilbert a placé un de ses fameux démarrages surpuissants pour décrocher le GP de Québec, faisant encore une fois preuve d'une grande maîtrise. Analyse de Frédéric Grappe*.

> RECUEILLI PAR CHRISTOPHE OSMONT

UN DÉMARRAGE SURPUISSANT

« Contrairement à Gerald Ciolek (1) et à Robert Gesink (2), présents avec lui dans la bonne échappée de neuf coureurs, Philippe Gilbert (3) est sur le grand plateau quand il démarre. Il a donc pas mal de dents en plus. Pour accélérer sur ce braquet, il se positionne très en avant, en danseuse, ce qui lui permet de mieux orienter sa force, puisque sa jambe est presque à la perpendiculaire de la pédale quand celle-ci est à l'horizontale, et d'utiliser tout le poids de son corps pour pousser. Quand on est en arrière comme Ciolek, le transfert de force est moins bon. On remarque aussi que son talon droit est très relevé, preuve qu'il tire sur une pédale et qu'il pousse en même temps sur l'autre, de façon à développer le maximum de puissance. Il a une bonne conjugaison des actions musculaires, qui est une autre conséquence positive de cette position debout sur les pédales, très avancée. Sa grande force est de tenir très longtemps en danseuse. C'est possible d'abord parce qu'il est solide des épaules, sans quoi il serait en déséquilibre au bout d'un moment, et ensuite parce qu'il a une énorme tolérance lactique, une qualité développée depuis tout jeune et qui est devenue presque naturelle chez lui. La plupart des coureurs sont incapables de supporter l'augmentation des lactates dans les muscles et se rassoient. »

UN CONTRÔLE PARFAIT ENSUITE

« Après son attaque, Philippe a parfaitement géré parce qu'il ne s'est jamais mis totalement à bloc. Il a compris que s'il donnait tout sur 30", il n'était pas à l'abri d'un retour. Gesink, meilleur grimpeur que lui, a monté de façon linéaire, mais, à chaque fois qu'il revenait, Philippe réaccélérait. C'était stratégique et intelligent parce qu'avec le vent de trois-quarts face, Gesink se faisait aussi mal que lui en n'étant pas à l'abri. »

* Docteur en physiologie et consultant de l'équipe FDJ.