

SÉBASTIEN CHAVANEL

TRACTER L'ENTRAÎNEUR

« Faire un sprint en tirant un autre cycliste, par le biais d'une chambre à air de VTT, c'est comme sprinter en soufflerie, avec cette sensation de ne pas avancer, décrit Sébastien Chavanel. Cette idée, c'est Frédéric Grappe qui l'a eue et le but est de gagner de la puissance. » « La même chose se fait en athlétisme, précise l'entraîneur de la Française des Jeux, sauf qu'il est impossible, dans ce sport, d'en mesurer les bénéfices car il n'y a pas de capteur de puissance. Ce n'est pas le cas dans le cyclisme, alors il faut s'en servir ! La puissance, c'est la force par la cadence

de pédalage. Ensuite, il faut savoir que la qualité d'explosivité se développe sur 7 secondes, soit l'équivalent de 20 tours de pédale, pas plus. Le pic de force s'applique sur le premier tour de pédale pour diminuer de cycle en cycle et devenir très faible alors que le pic de puissance, lui, est obtenu lors du cinquième tour de pédale. Par contre, pendant les vingt tours de pédale, la cadence de pédalage, elle, augmente, ce qui permet à la vitesse de déplacement de rester constante. C'est seulement ensuite qu'elle diminue, une fois les 7 secondes passées. » « C'est la raison pour laquelle, ajoute Sébastien, nous travaillons cela sur une séance de deux heures où je dois faire toutes les 15 minutes sept secondes ainsi, pratiquement départ arrêté. Quand on regarde la courbe de la force développée, sur ce même exercice, avec et sans la chambre à air, on se rend compte que le pic de force est plus élevé avec la chambre à air et surtout que la courbe obtenue ensuite retombe moins vite. » « Travailler avec la chambre à air, c'est agresser l'organisme, reprend Frédéric Grappe. Il

Le truc de Frédéric Grappe : des chambres à air de VTT, un mousqueton et le travail peut commencer.

PHOTOS STÉPHANE BEIX



« Travailler à la chambre, c'est agresser l'organisme. »

FRED GRAPPE

Photo ci-dessus : le travail effectué par Sébastien Chavanel lui permet d'améliorer la qualité de son explosivité. Ci-dessous : séance avec télémétrie en compagnie de Jacques Décrion, sur le scooter.



n'y a rien de pire que de travailler de manière stéréotypée. Pour moi, le stéréotype, c'est la non-progression ! Alors, ici, agresser l'organisme, c'est l'obliger à développer un niveau de force supérieur sur 20 tours de pédale. En tirant quelqu'un, le geste est logiquement plus dur qu'un geste naturel. » « De plus, ajoute Sébastien, sprinter ainsi m'oblige à développer plus de force, certes, mais aussi à me tenir droit sur le vélo pour tenir l'équilibre. Le tout, c'est alors un gros travail de gainage au niveau des membres supérieurs et de la tête. Autre conséquence : je viens de battre ma puissance max avec 1 381 watts ! »

LA TÉLÉMÉTRIE « Quoi de mieux que de rouler derrière un scooter avec un pilote qui a, sous les yeux, les mêmes indications que celles de mon SRM, précise Sébastien. C'est le principe de la télémétrie. Un SRM sur mon vélo avec un émetteur dans le portebidon et un récepteur relié à la batterie du scooter. L'avantage, c'est que le pilote est bien plus précis dans la manière de conduire sa machine, il calibre sa vitesse en fonction des intensités déci-

dées auparavant ensemble. » « La télémétrie me permet d'être dans le bon timing dès le premier kilomètre, précise Jacques Décricion, qui ouvre habituellement la route à Sébastien. Avant, avec un coureur que je connaissais bien, j'avais la perception de ses zones d'intensité en observant, dans le rétro, sa manière de se tenir sur le vélo. Aujourd'hui, c'est vrai que je suis plus serein avant d'aborder chaque séance, moins stressé. » « Et puis, reprend Sébastien, si je suis moins bien, Jacques le voit tout de suite, il ne va pas insister et risquer de me mettre dans le rouge. Et puis, cela permet de s'entraîner plus justement sur un terrain vallonné. Il ne faut pas croire, mais c'est difficile de travailler dans la même zone de puissance dans une montée, puis ensuite une descente, et vice versa ! » « Au-delà de tout ça, ajoute Frédéric Grappe, il y a aussi un aspect pédagogique important. Le coureur sait qu'il se dévoile complètement sur son état de forme du moment. Il sait aussi que Jacques devient alors la personne qui le connaît le mieux. D'ailleurs quand il me dit qu'un mec marche, ça se vérifie tout de suite derrière, c'est bien pour moi. »



« En plus, ça m'oblige à me tenir droit. » SÉBASTIEN CHAVANEL