

Décryptage

TOUR DU BENELUX, 7^e ÉTAPE : GAND-GAND



Vainqueur du chrono et du général du Tour du Benelux, Tony Martin s'affirme comme le principal rival de Fabian Cancellara pour le titre de champion du monde du chrono.

> PAR CHRISTOPHE OSMONT

UNE PROGRESSION CONSTANTE

Tony Martin s'améliore régulièrement. 7^e du Mondial 2008, 3^e en 2009, le champion d'Allemagne du chrono a été confronté trois fois à Cancellara, cette année. Il l'a battu une fois, de 17" sur les 27 km contre la montre du Tour de Suisse et a fini sur ses talons les deux autres fois, devancé par le Suisse de 10" sur les 8 km du prologue et de 17" sur les 51 km de l'avant-dernière étape du Tour.

UNE POSITION PRESQUE PARFAITE

« Au niveau de ses membres supérieurs, il est nickel, détaille Frédéric Grappe, docteur en biomécanique. Sa position offre un très bon aérodynamisme. La résistance aérodynamique a deux composantes : la traînée et la portance. Martin réduit la traînée en minimisant la surface frontale qui pénètre dans l'air : ses coudes (1) bien rentrés ne dépassent pas la largeur de ses cuisses, et ses mains (2) sont bien dans l'alignement de ses avant-bras pour ne former qu'un seul segment, pas en opposition au déplacement. Il réduit aussi la portance parce que ses avant-bras (3) sont à l'horizontale. S'ils étaient dirigés vers le haut ou le bas, l'effet de portance le ralentirait, en ayant tendance à le faire décoller ou à le plaquer au sol. »

DES POINTS À AMÉLIORER

Pour s'approcher de la quasi-perfection de Cancellara, « Martin pourrait gagner 3 à 5 % d'aérodynamisme en rentrant encore plus la tête (4) dans les épaules et en baissant l'appui de ses avant-bras sur le guidon, note Grappe. Mais cela demande un gros travail et peut-être perdrait-il en puissance développée ce qu'il gagnerait en aérodynamisme. Il aurait aussi intérêt à améliorer sa vélocité. Sur les 16 km du chrono du Tour du Benelux, il était à 80 tours/min environ. À cette cadence basse, il utilise beaucoup sa masse musculaire, qui constitue sa force. Sur un chrono long et vallonné, ça risque d'être un problème car il sollicite plus ses fibres rapides, qui s'épuisent rapidement. »

MARTIN DÉFIE CANCELLARA

