VéloMag n°495 / Avril 2012

SAVOIR GRIMPER À L'ÉCONOMIE

Y a-t-il une manière plus efficace de monter un col ou une côte ? D'un point de vue énergétique et musculaire, faut-il préférer grimper assis ou en danseuse ?

> RECUEILLI PAR **NICOLAS PERTHUIS**

Frédéric Grappe, entraîneur à la FDJ-BigMat, a beaucoup étudié la question. « La première donnée à prendre en compte, fait-il remarquer, c'est que monter assis ou en danseuse met en action des chaînes musculaires différentes. Il est donc simple à comprendre qu'alterner les deux positions est forcément moins coûteux pour l'organisme. C'est logique. Ensuite, il faut tout de suite faire la nuance entre la manière de grimper une côte, plutôt courte, et un col. En danseuse, un coureur développe plus de force qu'assis, et sur un effort court il faut savoir utiliser au maximum son potentiel musculaire. il faut donc privilégier la danseuse pour monter une côte courte Dans un col, la situation est beaucoup plus complexe. »

« Dans un col, le bon équilibre c'est deux tiers assis et un autre en danseuse. ajoute Pierre Guevel, entraîneur chez Europcar. En gros, quand on commence à être moins bien au niveau musculaire, on se met en danseuse mais en retirant une dent. »

« C'est exactement ce que je fais, admet Hubert Dupont, grimpeur chez AG2R La Mondiale et 11e du dernier Giro. Dès que je me rassois, je remets la dent que j'avais retirée.

Sur le dernier Paris-Nice, Arnold Jeannesson grimpe en danseuse en s'aidant bien du haut du corps pour aider au transfert de l'énergie du haut vers le bas.

BERNARD PAPON

Quant à mes séquences en danseuse, elles ne dépassent pas les 30 secondes. Assis, ensuite, je mets les mains sur les cocottes et je plie les bras. Il faut y penser parce que, même dans un col, il faut rester le plus aérodynamique possible. » « Dès que ça monte à plus de 20 km/h, ça joue, confirme Arnold Jeannesson, le coureur de la FDJ-BigMat, 6e du dernier Paris-Nice. Je m'efforce de bien fléchir les bras. Assis, je suis à une cadence de 95 tours/minute alors qu'en danseuse je vais plutôt être à 80. En danseuse, il faut penser à se servir du haut du corps. Si on a le bon geste, on peut transférer de l'énergie du haut vers le bas et gagner des watts. »

Mais quel est le bon geste ? « Commençons plutôt par le mauvais, continue Frédéric Grappe. Le mauvais, c'est le cul en arrière avec le vélo qui bouge dans tous les sens. Ça, c'est tout faux. En danseuse, il faut être bondissant vers le haut mais aussi dans le sens du déplacement. Alberto Contador est parfait dans ce registre, comme l'était également Richard Virenque. Très en avant, les épaules au-dessus du guidon, les bras tendus, il exerce ainsi une meilleure poussée sur les pédales. Plus le coureur reste le buste droit et mieux s'opère le transfert d'énergie. Au bout du compte, on restitue de l'énergie gratuitement, c'est-à-dire sans produire un effort physique supplémentaire. Ce mouvement idéal, on peut le bosser à l'entraînement. Ça demande d'abord un travail au niveau de la gestuelle de pédalage. Ainsi, il faut trouver du dynamisme dans le talon pour restituer ensuite ce que j'appelle la "bonne résonance" avec le braquet, la pente et la puissance développée. Si on a le bon coup de pédale, elle se fera naturellement au niveau du genou et de la hanche. Ensuite, il faut maîtriser l'oscillation entre les jambes et le haut du corps. Quand la jambe gauche descend, alors il faut basculer le haut du corps dans le même sens et le rebasculer vers la droite quand c'est au tour de la jambe droite de descendre. Si c'est bien fait, alors votre vélo bougera beaucoup moins et le rendu sera plus optimal. Une dernière chose importante à noter : beaucoup pensent qu'il faut limiter le temps passé en danseuse parce qu'il fait augmenter les pulsations cardiaques et donc fatigue l'organisme. Mais, en aucun cas, ce n'est plus coûteux en consommation d'oxygène et c'est ça qui est important. C'est pour cela que je préconise de se mettre en danseuse régulièrement et pas seulement quand on commence à sentir qu'on fatigue assis. Parce que, là, il est déjà trop tard. »

ANTISÈCHE

1 Ne pas croire que se mettre en danseuse soit plus coûteux que la position assise. Certes, on augmente ses pulsations cardiaques, mais pas sa consommation d'oxygène.

2 Ne pas attendre de souffrir assis pour se mettre en danseuse, c'est le meilleur moyen de ne pas être économique.

3 En position assise, pensez à rester aérodynamique en étant les mains aux cocottes et les bras fléchis.

4 En danseuse, se servir du haut du corps pour restituer de l'énergie sans produire un effort physique supplémentaire. Vous gagnerez quelques watts.