



LES MAINS EN BAS UNE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

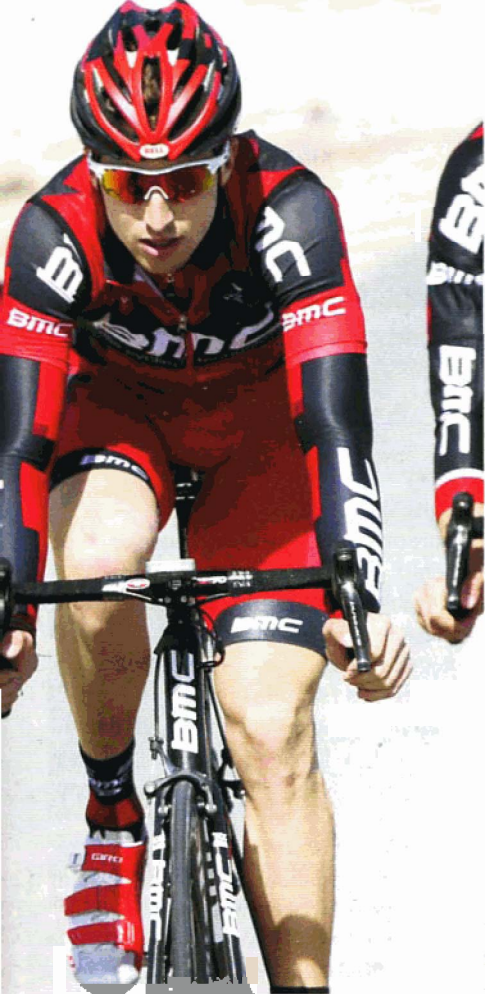
Une course de vélo, c'est long. Il faut donc savoir se ménager. Rouler les mains en bas du cintre y contribue grandement.

> RECUEILLI PAR NICOLAS PERTHUIS

Rouler les mains en bas du cintre n'est pas qu'une question d'esthétique, c'est aussi une arme absolue pour être plus efficace sur un vélo. Christophe Osmont, notre journaliste, vient d'effectuer un test en soufflerie à Magny-Cours (*lire le reportage pages 114-116*) et les résultats parlent d'eux-mêmes. À 40 km/h, les mains aux cocottes, Christophe développe 360 watts. À la même vitesse, mais avec les mains en bas, il ne lui faut que 327 watts. Imaginez le gain d'énergie si, sur une sortie de trois, quatre ou cinq heures, vous arrivez à garder les mains

en bas du cintre ne serait-ce que la moitié du temps.

« On est plus économique parce que plus aérodynamique dans une telle position, résume Paul Brousse, ancien coureur aujourd'hui entraîneur. Quand j'étais pro, Cyrille Guimard nous répétait qu'à 50 km/h, la tête baissée et les mains en bas du cintre, c'était 50 watts de gagnés. Il nous emmenait en voiture, roulait à 50 km/h et nous demandait de sortir la main par la fenêtre pour comprendre l'effet frein. « Votre main, c'est votre tête sur le vélo », nous répétait-il, et, pour être efficace, il fallait qu'elle reste dans l'ali-



PIERRE LA BLANCHÈRE

gnement du dos. C'est là que cela devient difficile physiquement, parce qu'il fallait pouvoir la tenir, cette position. » « Autant on peut préparer la colonne vertébrale et les muscles dorsaux à tenir cette position par le biais d'exercices de gainage et d'assouplissement comme le swissball, autant il est difficile de travailler les muscles des avant-bras et du cou autrement que sur le vélo, explique Frédéric Grappe, entraîneur à la FDJ-BigMat. Il faut donc s'obliger à rouler ainsi. Mais les coureurs sont de plus en plus raides à cause de l'évolution du matériel. La mode a longtemps été à un cintre avec une zone plate à la place de l'arrondi traditionnel.

Cela a obligé les coureurs à avoir les poignets semi-cassés et donc les bras tendus. Impossible ainsi d'être "coudé" comme il le faudrait pour obtenir la position adéquate. Le bassin, au lieu de se stabiliser, s'avance quand le coureur veut tenir la position longtemps et le déséquilibre devient général. »

« Ces vingt dernières années, renchérit Bruno Chotard, mécano chez Europcar, les coureurs voulaient avoir un vélo "racé" et, pour cela, l'écart entre le sommet de la selle et la potence n'a fait que s'agrandir. Mais, aujourd'hui, ça s'inverse et beaucoup de coureurs relèvent leur cintre d'un centimètre. » « Rouler vite les mains en bas ne se fait pas du jour au lendemain, admet Lloyd Mondory, coureur chez AG2R La Mondiale. Il faut bouffer des séances avec les coudes à l'équerre pour être efficace en course et capable de tenir la position à intensité moyenne avant de travailler spécifiquement. »

S'ENTRAÎNER SUR HOME-TRAINER

« Tirer des gros braquets dans cette position sans avoir fait la base, c'est le risque d'une blessure musculaire et dorsale ! », prévient Frédéric Grappe. « Aux meilleurs coureurs que j'entraîne, ajoute Paul Brousse, je conseille, toutes les 30 minutes, de mettre les mains en bas pendant 15 minutes et ainsi de suite. » « Des entraînements sur piste et des séances sur home-trainer sont parfaits pour travailler, conclut Frédéric Grappe, parce que rien ne vient troubler votre progression et que vous pédalez à haute intensité dans cette position. Si vous le souhaitez, vous pouvez vérifier assez simplement si votre physique est armé à supporter ladite position. Faites comme Fabian Cancellara : les avant-bras sur le haut du cintre et les mains dans le vide. Si votre bassin reste stable et votre assise la même, c'est que vous avez progressé et acquis une bonne souplesse au niveau des lombaires. C'est tout bon ! »

ANTISÈCHE

1 Vérifiez votre position sur le vélo, sinon tout ce que vous ferez ne servira à rien. Dans cette optique, n'hésitez pas à réaliser une étude posturale.

2 Faites des exercices de renforcement

musculaire et d'assouplissement du dos pour préparer votre colonne vertébrale et vos muscles dorsaux à tenir la position la plus aérodynamique possible.

3 Des séances sur piste et de home-trainer sont

parfaites pour travailler les mains en bas.

4 Travailler longtemps les mains en bas du cintre vous prépare indirectement à tenir la position du contre-la-montre.