

CHRONIQUE TECHNO-VÉLO

par Guy Forcier

Nouvelle saison, nouveau défi

À l'aube de la prochaine saison de vélo, certaines personnes voudront se surpasser dans leur pratique cycliste. Que ce soit pour participer à une épreuve cyclosportive, pour rouler sur des reliefs plus montagneux ou pour traverser le Canada, le point en commun de ces accomplissements, c'est la planification. On peut être inspiré, mais on ne peut pas improviser. Donc peu importe le niveau du défi, il faut un minimum de préparation pour arriver à ses fins.

Dans certain cas, c'est plus évident à cause de l'ampleur de la tâche. Dans d'autre cas, ce sont de petites choses toutes simples comme apporter une chambre à air supplémentaire lorsqu'on part pour une randonnée un peu plus longue. Donc le plus important, c'est d'analyser ce qu'on veut faire et s'y préparer de façon adéquate. Ça peut être très simple ou encore, représenter un travail énorme. Si vous ne laissez rien au hasard, vous avez toutes les chances de réussir.

Pour la nouvelle saison, vous savez à quoi vous en tenir : soyez prêts. Que votre objectif ultime soit simplement d'avoir du plaisir ou de faire le tour du monde, le secret de votre succès reste la planification.

Discipline et plaisir

Lorsqu'on roule en peloton, certaines règles doivent être respectées pour que la randonnée soit agréable et sécuritaire. Au sein du peloton, il existe une dynamique qui permet à ses participants de profiter des avantages de rouler en groupe. C'est pourquoi, il est important que chaque personne comprenne son rôle.

Premièrement, la position de chaque cycliste dans la file a un impact non seulement pour lui, mais aussi pour les gens qui le suivent. Il faut essayer autant que possible de se maintenir dans le prolongement de la file (file indienne ou double file), car si on se déporte à l'extérieur de celle-ci, on s'expose au vent et on oblige les gens qui nous suivent à se déporter eux aussi. Dans certains cas, cette vague peut être assez prononcée et même dangereuse.

Deuxièmement, la communication dans le peloton est très importante et ce, dans les deux sens. Elle peut être gestuelle ou verbale. Que ce soit pour indiquer un trou sur la route ou pour annoncer nos intentions (ex. : donner le relais), on se doit de le faire à l'avance pour éviter les mauvaises surprises. Un point très important, lorsqu'une consigne ou un avertissement vient de l'arrière du peloton, on se doit de faire la chaîne : il faut les répéter au cycliste qui nous précède et ainsi de suite jusqu'à l'avant du peloton. Donc, comme disaient les "Mousquetaires", c'est tous pour un et un pour tous.

La cadence

Lorsqu'on voit des cyclistes de haut niveau, la première chose qu'on remarque, c'est qu'ils ne semblent jamais vraiment forcer. Leur pédalage est très fluide, on jurerait que c'est facile. La vérité est toute autre. En réalité, ils sont en plein effort mais ils ont appris à ménager leurs jambes. Ils pédalent à une cadence se situant autour de 90-100 révolutions par minute. Pour des cyclistes comme nous, la cadence visée est d'environ 70-90 révolutions par minute. Une règle simple à retenir est que lorsque nous commençons à ressentir de la douleur dans les jambes, notre pédalage n'est pas assez souple. Par contre, s'il devient difficile de suivre nos pédales, cela signifie que nous sommes trop en souplesse.

Avec un peu d'expérience, nous arrivons à trouver la cadence qui nous convient le mieux. Sur le plat, le principe de la cadence est assez simple alors qu'il en est tout autrement dans les côtes.

La cadence utilisée devient légèrement inférieure. Nous savons que cet effort est limité, donc il est possible de le doser au bon moment. Il est plus facile de passer en danseuse (pédaler debout sur les pédales) lorsque la cadence est moins élevée. Cela permet d'avoir un surplus de puissance lorsque nécessaire (ex. une petite augmentation de la pente dans une montée). Une autre règle très simple: il vaut toujours mieux être plus souple dans une côte que de pédaler trop durement. Encore une fois, l'expérience nous en apprend beaucoup.

L'art du pédalage

Premièrement, il est important de mentionner que pour permettre un coup de pédale complet, il faut que le pied soit fixé à la pédale par un cale-pied ou autre dispositif de fixation, sinon c'est seulement la première phase qui s'effectue, celle de l'écrasement de la pédale vers le bas. Cette phase est la plus puissante.

La deuxième phase commence au moment où la pédale arrive vers le bas, elle consiste à tirer la pédale vers l'arrière comme le geste d'essuyer la semelle d'un soulier sur un tapis ou comme celui d'un cheval grattant le sol avec son sabot. Lorsque cet élément de pédalage est maîtrisé, il devient beaucoup plus souple, car il élimine un point mort dans le coup de pédale.

La dernière phase survient lors de la remontée de la pédale, il suffit de tirer le genou vers le haut. Il n'est pas de tirer fort sur la pédale, le simple fait de remonter le poids de la jambe est amplement suffisant.

Voici deux exercices pour acquérir un meilleur coup de pédale (à faire seul et dans un endroit sécuritaire).

1. Les deux pieds sur les pédales, se concentrer sur une seule jambe à la fois. Débuter avec une cadence moins élevée que la normale et essayer de bien ressentir les trois phases (écraser, tirer et remonter la pédale). Répéter environ 15 à 20 secondes et alterner avec l'autre jambe. Une fois les phases bien ressenties, augmenter graduellement la cadence jusqu'à plus élevée que la normale. Par la suite, le retour à une cadence normale rend le pédalage très efficace.

2. L'exercice de l'unijambiste pour cyclistes expérimentés possédant beaucoup d'équilibre et des pédales à fixation automatique. Cet exercice consiste à ne pédaler que d'une seule jambe, l'autre étant dans le vide, hors de la pédale. Impossible de tricher lors de ce mouvement, les lacunes du pédalage se faisant sentir par un coup de pédale très saccadé. Alternner avec l'autre jambe.

Ces exercices peuvent très bien se pratiquer avec un rouleau d'entraînement ou un vélo stationnaire. Ça change les idées, le temps passe plus vite et c'est une excellente façon de préparer la nouvelle saison.

Les voies ferrées

Lorsque nous croisons un chemin de fer, il est primordial de passer les voies ferrées de façon perpendiculaire, que ce soit seul ou en peloton. En groupe, il est important de prévenir les autres lorsqu'on les rencontre et d'en indiquer le sens pour qu'ils puissent initier la bonne manœuvre. On peut également diminuer la vitesse à l'approche de celles-ci.

Prudence au guidon !

Au moment de traverser une route achalandée, un feu de circulation ou d'effectuer un virage à gauche, il est important de communiquer et de s'attendre par la suite dans un endroit sûr. Les derniers ne doivent jamais suivre aveuglément les premiers. L'état de la circulation évolue très rapidement.

L'automne...

En cette saison, il reste encore de très belles journées pour nos randonnées à vélo. La température est confortable et le paysage offre à nos yeux un spectacle des plus merveilleux. Mais, il faut rester prudent, car ces belles feuilles mortes représentent un danger pour les cyclistes. Ces feuilles tombées sur la route représentent des pièges surtout lorsqu'elles sont mouillées. Souvent en surface, elles peuvent paraître sèches mais elles cachent parfois des flaques d'eau et ce mélange est aussi glissant qu'une patinoire.

Si vous trouvez que c'est un peu trop froid pour rouler, n'hésitez pas à troquer le vélo pour vos chaussures de marche. L'automne est la plus belle saison pour marcher en forêt ou en montagne.

L'autre saison

Pour les mordus du vélo, il existe deux saisons : la saison de vélo et le reste de l'année. Malheureusement pour certaines personnes, la saison de vélo est la seule période où elles pratiquent une activité physique. Pour d'autres, l'alternative hivernale est de faire du vélo à l'intérieur. C'est mieux que rien, mais ça me semble triste comme perspective.

Idéalement, il faudrait changer d'activité afin de compenser les lacunes apportées par la pratique du cyclisme. Cette activité devrait favoriser l'utilisation des membres supérieurs (dos, épaules et bras). Le ski de fond, la natation et bien sûr le conditionnement physique peuvent être de bons choix à considérer.

À mon avis, le conditionnement physique demeure le meilleur moyen de se préparer à la pratique de vos loisirs. D'ailleurs, comme ces derniers sont principalement à caractère cardio-vasculaire, il est recommandé de développer vos qualités musculaires afin de rétablir l'équilibre. Pour compléter votre entraînement, il suffit de travailler également votre flexibilité.

Avec une meilleure condition physique, vous en ressentirez les bienfaits dans la vie de tous les jours et vous aurez encore plus d'énergie à dépenser lors de vos activités.