



## **Grimper... plus facilement**

Grimper plus facilement est quelque chose que tout le monde désire. Grimper est "douloureux", même pour ceux qui donnent l'impression que c'est facile. Les grands grimpeurs ont un ratio puissance/poids élevé, sont maigres, ont une bonne technique et sont forts mentalement. Les quelques conseils qui suivent n'ont pas la prétention de faire de vous de grands grimpeurs, mais tout simplement de vous permettre d'améliorer votre technique et de trouver un certain plaisir à faire de la côte.

### **COMMENCER À GRIMPER SUR UN BRAQUET PLUS PETIT QUE NÉCESSAIRE.**

Dans une longue ascension, cette méthode est particulièrement importante. En commençant l'ascension sur un plus petit braquet, vous réchauffez davantage les muscles pour le travail plus difficile qui s'en vient. Vous pourrez ensuite passer à un braquet qui respecte un certain équilibre entre la force déployée et votre cadence. Il est important de ne pas dépenser toute son énergie en début d'ascension, il faut en conserver pour le reste de la montée.

### **MAINTENIR UNE CADENCE EFFICACE.**

Votre cadence ne devrait pas être inférieure à 70 rpm en position assise et 60 rpm en position debout. Vous devez vous rappeler que c'est la cadence qui détermine le bon braquet. Si vous ne réussissez pas à maintenir cette cadence, c'est que vous n'êtes pas sur le bon braquet.

### **MONTER D'UN PIGNON (plus petit pignon) EN POSITION DEBOUT ET RÉTROGRADER (plus grand pignon) EN POSITION ASSISE.**

Parce que vous ne pouvez pédaler aussi rapidement en position debout, changer pour un plus petit pignon avant de vous lever; vous pourrez ainsi maintenir votre vitesse constante. Inversement, changer pour un plus grand pignon aussitôt que vous vous assoyez.

### **S'ASSEOIR AU LIEU D'ÊTRE DEBOUT.**

Vous montez plus efficacement en position assise. Debout, les jambes, les bras et le dos travaillent plus pour supporter le corps et cela augmente la consommation d'énergie. Cependant, quelques coups de pédale debout peuvent aider à refaire la circulation et diminuer la fatigue dans le milieu d'une longue montée. Dans une montée très escarpée, il est préférable d'être debout sur les pédales pour garder le pédalier en mouvement. Pour les courtes montées, la position debout permet de garder le rythme. Pour les longues montées, il est préférable d'alterner les positions (environ 2/3 du temps en position assise et 1/3 debout). En général, les cyclistes légers sont plus à l'aise debout que les cyclistes lourds. Vous devez expérimenter pour trouver votre "style".

## **AGRIPPER LE HAUT DU GUIDON.**

En position assise, placer vos mains sur le dessus du guidon et prenez une position droite. La position aérodynamique n'est pas nécessaire à basse vitesse. Votre cadence doit être régulière (ne pas pédaler par coups). Le haut du corps doit être détendu et presque immobile (les mouvements du haut du corps consomment de l'énergie et ne vous font pas avancer). Lorsque vous êtes debout, placer vos mains sur les cocottes des manettes de freinage. Plier légèrement les coudes pour demeurer en position relativement basse. Laisser le vélo se déplacer d'un côté à l'autre entre vos cuisses (éviter de balancer le corps).

## **CHANGER DE POSITION SUR LA SELLE.**

Dans les sections les plus abruptes de l'ascension, glisser votre fessier vers l'arrière de la selle et placer vos mains sur le haut du guidon. Ceci permet une meilleure transmission de puissance sur le pédalier, mais l'emploi de cette technique peut "hypothéquer" vos jambes plus rapidement (à utiliser sur de courtes périodes). Dans les courtes montées, glisser vers l'avant de la selle favorise le moulinage.

## **ALLÉGER SON VÉLO.**

Grimper est surtout une lutte contre la gravité. Tout ce que vous pouvez faire pour diminuer le poids de votre équipement vous permettra de grimper plus facilement. Lorsque vous changez des pièces, profitez-en pour choisir des pièces plus légères. La priorité devrait être accordée aux composantes qui tournent (pneus, chambres à air, jantes, rayons, pédales).

## **S'ALLÉGER SOI-MÊME.**

Si vous avez un surplus de poids, vous réduisez votre potentiel de grimpeur. La façon la plus simple d'augmenter son VO2 max (le pouvoir aérobic de chaque individu) est de diminuer son poids corporel. Pour illustrer comment la légèreté peut améliorer la vitesse à l'ascension, un expert médecin attitré au cyclisme, Chester Kyle, Ph.d., a créé un modèle sur ordinateur pouvant simuler des expériences sur un parcours déterminé. L'expérience consistait à effectuer l'ascension d'une montée de 1 kilomètre à 10 % d'inclinaison suivi d'une descente d'un kilomètre. Le premier sujet pesant 180 lb (80 kg) incluant son vélo a terminé 22 secondes en avant d'un autre cycliste de 6 lb (2,7 kg) plus lourd, ce qui équivaut à une distance de 100 mètres. Même sur une pente plus douce de 4 %, l'avantage était de 50 mètres d'avance. Pour améliorer votre potentiel de grimpeur, il est plus efficace de réduire votre poids corporel que le poids de votre vélo.

## **GONFLER SES PNEUS À LA PRESSION MAXIMALE**

L'ascension d'une pente s'effectue plus rapidement sur des pneus gonflés à leur maximum (vérifier sur le flanc la pression maximale suggérée du fabricant). Un cycliste de 80 kg (175 lb) sur un vélo de 11 kg (25 lb) roulera 5 % plus facilement après l'augmentation de la pression de ses pneus de 75 à 110 psi.

## **MONTER EN LIGNE DROITE.**

À chaque fois que vous zigzaguez, vous augmentez la résistance pneu chaussée. Par exemple, si vous tournez d'un angle de 3 degrés, vous augmentez cette résistance de 30 %.

## **OBSERVER LES BONS GRIMPEURS.**

Vous pouvez les imiter en n'oubliant pas de respecter vos capacités. Pour terminer je vous rappelle que la meilleure façon pour améliorer sa performance dans une activité, c'est de pratiquer cette activité.