



Comment s'améliorer dans les côtes?

Franchir des cols en puissance, c'est grisant. Et ça se développe par un entraînement approprié.

Pour avoir du plaisir en montée, il faut avoir eu l'occasion de grimper des tas de côtes. Vous pouvez choisir vos parcours d'entraînement en conséquence. Et vous pouvez faire régulièrement des séances d'entraînement par intervalles sous forme d'allers-retours dans des côtes de pente moyenne, élevée et très élevée, en grim pant à intensité modérée. L'idée, c'est d'y aller mollo dans les premières montées, puis d'augmenter l'intensité d'un poil à chaque répétition. Il faut que ce soit le grand nombre de répétitions qui génère la fatigue. Évitez donc de vous défoncer à chaque montée, surtout au début. Par exemple, dans une côte que vous pourriez gravir (en vous donnant au maximum) en 60 secondes, vous pourriez viser un chrono d'environ 90 secondes dans les premières montées, et d'environ 80 secondes dans les dernières.

Stop et encore

Voici un exemple de séance qui pourrait vous aider à développer votre aptitude aérobie et votre technique de pédalage en montée. Vous pourriez, par exemple, faire chaque semaine une ou deux séances semblables en cherchant à terminer avec « une bonne fatigue », mais sans vous épuiser.

Choisir une côte qui se grimpe en environ 2 minutes, dont au moins un tronçon est assez pentu pour qu'il soit plus naturel de le franchir en pédalant en danseuse plutôt qu'en position assise. Après un échauffement d'au moins 15 minutes, faire 4 à 6 séries de 3 répétitions de montée de la côte. Récupérer entre les répétitions tout simplement en redescendant au pied de la côte, et s'accorder environ 10 minutes de pédalage facile entre les séries : rouler à allure confortable. Effectuer les 3 répétitions de chacune des séries comme suit :

1. En pédalant de manière naturelle : assis ou en danseuse, selon ce qu'inspire la pente et la vitesse;
2. En maximisant le temps de pédalage en danseuse (utiliser un développement sensiblement plus grand et chercher à pédaler de la manière la plus efficace possible);
3. En alternant de manière systématique le pédalage en position assise et en danseuse : 5 révolutions complètes des manivelles pour chaque style (variante : 10 révolutions complètes des manivelles pour chaque style).

Faire chacune des montées un peu plus rapidement de répétition en répétition (ex. : retrancher de 1 à 5 secondes à chaque montée). S'assurer d'en garder sous la pédale au cours des premières répétitions et se donner des repères temporels à divers points le long de la montée. Variante : effectuer les 100 à 200 derniers mètres de chaque montée avec un développement un peu plus petit que le reste (pignon de deux ou trois dents de plus) sans pour autant réduire la vitesse, afin de terminer à une cadence élevée (au moins 10 révolutions par minute de plus que ce qui paraîtrait normal).

Soigner sa technique

Pendant vos entraînements en côtes, portez une attention particulière aux éléments techniques suivants :

- Asseyez-vous à l'arrière de la selle pour une extension plus prononcée des membres inférieurs;
- Exercez une traction sur la pédale montante tout en relâchant les muscles de la cheville;
- Poussez la pédale vers l'avant à partir de la position 10 h, pour bien franchir le point mort supérieur (à 12 h);
- Tirez la pédale vers l'arrière à partir de la position 5 h, pour bien franchir le point mort inférieur (à 6 h);
- En danseuse, balancez le vélo latéralement en tirant sur le guidon tenu en prise large;
- Évitez de marquer un temps d'arrêt dans le mouvement de pédalage en passant du pédalage en danseuse à la position assis;
- Anticipez les changements de pente pour rester sur votre lancée lorsque la pente s'accroît et choisissez en tout temps un braquet approprié;

Lorsque vous approchez d'une montée à vitesse élevée, pour passer à un plus petit développement, changez de plateau en même temps que de pignon, afin de n'alléger la pression sur les pédales qu'une seule fois.

Se motiver

Si vous êtes plutôt du genre à affectionner les parcours roulants, vous serez peut-être réticent à épicer vos sorties de côtes. Le truc, c'est de les franchir sans forcer et d'en faire beaucoup. Aucune garantie qu'on vous proposera le maillot à pois, mais je parie que vous découvrirez le plaisir de grimper.