

Grimper... plus facilement



Grimper avec une certaine aisance est quelque chose que tout le monde désire. Une ascension est toujours difficile, même pour les plus costauds.

Les grands grimpeurs ont un ratio puissance/poids élevé; en général, ils sont maigres, ont une bonne maîtrise du pédalage et sont forts mentalement.

Quelques conseils vous permettront sans doute de mieux maîtriser votre appréhension légitime à l'approche d'une "grande bosse" et peut être de retrouver un peu de plaisir dans ces moments difficiles mais qui laissent finalement les meilleurs souvenirs.

Commencer l'ascension avec un petit braquet.

Dans une longue ascension, limiter votre braquet au début, vous pourrez passer ensuite à un braquet qui permet un bon compromis entre la force exercée et la cadence de pédalage. Il est très important d'économiser son énergie en début d'ascension, il faut en conserver un maximum pour la suite de la montée.

Maintenir une cadence de pédalage aussi régulière que possible.

Maintenir une cadence de pédalage soutenue.

Votre cadence ne devrait pas être inférieure à 70 tours/minute en position assise et 60 en danseuse.

C'est la cadence qui détermine le braquet convenable.

S'asseoir au lieu de se mettre en danseuse.

Le résultat est plus efficace en position assise. En danseuse, l'énergie nécessaire est plus importante. Quelques coups de pédale en danseuse peuvent aider à "se refaire" au cours d'une longue montée.

Dans une ascension très pentue, il peut être préférable d'être en danseuse pour maintenir une cadence de pédalage.

Dans les courtes montées, la position en danseuse permet de garder un rythme soutenu d'ascension.

Une alternance des positions assise et en danseuse est souhaitable dans les longues ascensions.

Les cyclistes légers sont plus à l'aise en danseuse que les cyclistes plus lourds.

Chacun doit trouver son style en fonction de ses capacités, de sa forme du moment et de ses sensations.

Tenir le haut du guidon.

En position assise, placer les mains sur le dessus du guidon et prendre une position aussi droite que possible.

La position aérodynamique n'est pas à rechercher car la vitesse est somme toute assez basse.

En danseuse, placer vos mains sur les cocottes de freins, les coudes pliés pour se tenir en position basse. Éviter de balancer le corps (c'est le vélo qui doit se déplacer!).

Maintenir la meilleure position possible sur la selle.

Dans les sections les plus pentues de l'ascension, glisser le fessier vers l'arrière de la selle et placer les mains sur le haut du guidon. Ceci permet une meilleure transmission de puissance sur le pédalier, mais "fatigue" les jambes. Dans les courtes montées, glisser vers l'avant de la selle favorise le maintien d'une bonne cadence de pédalage.

Grimper c'est surtout lutter contre la pesanteur!

Tout ce que vous pouvez faire pour diminuer le poids de votre équipement vous permettra de grimper plus facilement.

Contrôler son poids.

Si vous avez un surplus de poids, votre potentiel de grimpeur est limité.

Pour améliorer votre potentiel de grimpeur, il est plus efficace de réduire votre poids corporel que le poids de votre vélo (c'est beaucoup plus facile de gagner 2 kg sur "l'athlète" que sur le vélo!!!).

Gonfler les pneumatiques à la pression maxi.

L'ascension d'une pente s'effectue plus rapidement sur des pneus gonflés à leur maximum; leur rendement se trouve amélioré.

Monter en évitant de zigzaguer.

A chaque changement brusque de direction , la résistance au frottement sur la chaussée augmente.

Observer les meilleurs Grimpeurs.

Mais restez vous-mêmes!!!