

Astuces pour les montées

D'abord, descendez en petite vitesse tôt. C'est bien mieux de commencer la montée dans une vitesse facile et de monter de vitesse au fur et à mesure que vous déterminez votre rythme, que de commencer dans une vitesse plus haute, vous épuiser, et être obligé de baisser. Souvenez-vous, en montée il s'agit d'établir une cadence et un rythme qui vous permettront de vous rendre qu'au sommet.

Deuxièmement, en général, prenez une position assise redressée et reculée. La résistance à l'air n'a pas à être prise en compte, donc déporter votre poids vers l'arrière vous procurera plus de puissance et fera travailler d'autres muscles.

Troisièmement, vous devez établir un rythme respiratoire, par exemple une respiration pour deux coups de pédale, et l'ajuster à votre vitesse tout au long de la montée. Ceci aidera à la fois physiquement et mentalement.

Regardons certaines des différentes positions de montée.

Une position assise relativement verticale avec les mains sur le dessus du guidon : ceci est la position de montée la plus commune. Elle est excellente pour l'économie et la puissance d'endurance en montée. Si vous avez juste besoin de vous rendre au sommet rapidement, vous devriez commencer avec un angle de 45 degrés. En montée, vous voulez déplacer votre position tout au long de l'ascension pour pouvoir distribuer l'effort sur les différents groupes musculaires afin qu'aucun ne soit complètement épuisé.

Être assis avec les mains sur les manettes vous permettra de répondre plus rapidement aux changements de vitesse lorsque vous roulez en groupe, tout en maintenant une relativement bonne économie. Votre capacité à réagir est améliorée par cette position, puisque vous serez en mesure de vous mettre en position debout plus rapidement et facilement.

Être assis avec les mains sur les poignées de cintre est la position de montée la moins commune, puisque elle est moins puissante à cause de l'angle de hanches fermé, ce qui compromet l'avantage mécanique des muscles de cyclisme. Cette position est couramment utilisée sur du terrain plat ou en descente, car c'est la plus aérodynamique.

Maintenant, regardons les positions debout. Se tenir debout en montée procurera plus de puissance mais utilise également plus d'énergie, surtout si vous êtes un cycliste plus lourd, puisque vous utiliserez de l'énergie pour soutenir votre poids plutôt que ce soit le vélo qui le supporte. Lorsque vous passez d'une position assise à debout, assurez-vous de vous lever à mi-chemin du coup de pédale descendant et de monter d'une vitesse ou deux. Une plus grande puissance vous permettra d'utiliser une vitesse plus haute, et vous pouvez ensuite redescendre de vitesse lorsque vous retournerez à la position assise.

La position debout la plus commune est avec les mains sur les manettes. Être debout vous permettra de balancer le vélo en-dessous de vous tout en gardant votre corps droit, en tirant avec le bras du côté qui est engagé avec le coup de pédale descendant.

Enfin, se tenir debout avec les mains sur le dessus du guidon. Cette position est également moins commune à cause de son instabilité et plusieurs cyclistes la trouvent maladroite et inconfortable. Généralement, à cause de la position des mains, c'est moins facile de faire travailler les bras pour balancer le vélo.

Et finalement, quelques conseils pour vous aider à vous rendre au sommet.

Rappelez-vous de garder les coudes détendus et le dos plat. En vous fatiguant, vous pouvez devenir plus tendu, ce qui use de l'énergie inutilement. Pour rester décontracté et détendu, baissez vos épaules pour les empêcher de se crispier, remuez les doigts pour éviter de trop serrer le guidon, et bougez votre mâchoire pour éviter de la serrer. Trouvez une cadence qui vous convienne. Si vous essayez de suivre quelqu'un de plus fort jusqu'à ce que votre tête veule exploser, vous ne vous rendrez simplement pas.