

# Cyclo randonneur ou cyclo sportif pédalez "ROND" !...

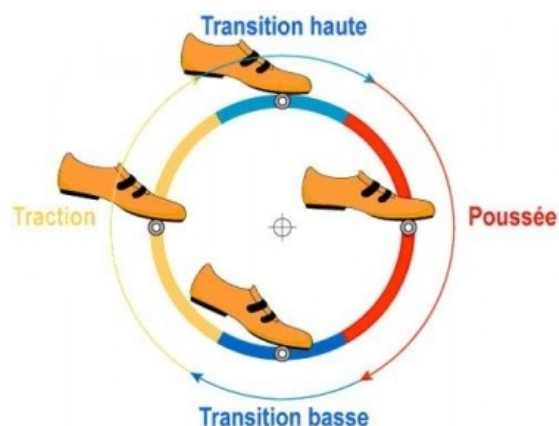
Amis Cyclos bonjour, je vous propose d'aborder une problématique technique : votre pédalage.

Être efficace à vélo ou plutôt efficient, c'est avoir non seulement des capacités physiologiques d'endurance mais c'est aussi et surtout maîtriser un bon coup de pédale, c'est à dire une vitesse optimale (propre à chacun, souvent de l'ordre de 85-95 tours/min) et un geste technique : un bon coup de pédale.

Que signifie « Pédalez rond » ? ..., pour résumer, il faudrait que le cycliste exerce une force tangentielle à l'axe de pédalier sur toute sa rotation...facile à dire mais pas si simple à faire ! Avec un brin d'entraînement on peut y arriver.

Pour améliorer son coup de pédale adapté à l'effort, il faut s'entraîner à réaliser des exercices spécifiques de souplesse et de coordination musculaire **Poussée/Traction** pendant toutes les phases du pédalage indiquées sur le schéma ci-dessus.

Il va de soi qu'un bon réglage est absolument nécessaire : cela dépend de chacun mais comme principe il faut que le bec de selle soit à l'aplomb de l'axe du pédalier et une hauteur de selle de l'ordre de 90% de sa hauteur d'entre jambe de façon à pouvoir tirer sur les pédales dans la phase de traction....



## • Techniques de pédalage

Je vous propose trois techniques, visant à développer votre capacité à mobiliser certains muscles (ilio-psyas, ischio-jambiers, jambier antérieur) voir croquis anatomique ci-après, à développer la coordination musculaire au niveau des membres inférieurs et, dans le but d'arrondir votre coup de pédale, à augmenter la mobilité de l'articulation de la cheville.

1. L'exercice le plus efficace est de vous exercer à pédaler d'une jambe (en décrochant ou non l'autre pied). Ce travail consiste donc à vous concentrer sur les phases de traction et de transition haute de la pédale qui sont les phases les moins efficaces du pédalage. Il vous obligera à arrondir le coup de pédale durant la phase de flexion du genou et de la hanche, l'obligeant à mobiliser l'intégralité des muscles concernés.

Ensuite pédalez avec les deux jambes en vous appliquant à conserver cette technique de manière symétrique (il ne doit pas y avoir d'à-coup dans le pédalage).

*NB : vous pouvez effectuer ces exercices de technique de pédalage sur home-trainer pour plus de sûreté.*

2. Efforcez-vous de faire travailler vos ischio-jambiers lors de la phase de remontée de la pédale. Ceci en vous appliquant sur le début du mouvement et le passage du point mort bas (bien tirer le pied vers l'arrière quand la pédale est en bas), phase transition basse du schéma.

3. Efforcez-vous de faire travailler vos quadriceps en début de mouvement descente de la pédale c'est-à-dire bien pousser le pied vers l'avant lorsque la pédale est en haut.

## • Travail d'arrondissement

Facilement réalisable sur route, le travail d'arrondissement du coup de pédale, consiste à travailler en exagérant légèrement le mouvement de la cheville (flexion, extension). Il s'agit d'un travail de proprioception. Pour bénéficier du principe de « qui peut le plus, peut le moins », ce type de travail permettra de développer souplesse et coordination de l'intégralité des muscles des membres inférieurs. Le mouvement alternera de manière exagérée fléchissement de la cheville dans la phase de transition haute, des cuisses et des fessiers (extenseur de la jambe) dans la phase de poussée vers le bas, contraction et extension de la cheville dans la phase de transition basse, des ischio-jambiers et des ilio-psyas (fléchisseurs de la jambes).

**Développer la technique de pédalage est un long apprentissage. Profitez des mauvais jours lors des séances de home-trainer pour vous y mettre. Intégrer ne serait-ce que 10-15' de travail de technique sur votre pédalage, donnera un côté ludique à vos séances. En bref, vous vous occupez, vous êtes efficace, et vous rentabiliser le temps passé sur la selle. De même sur la route il vous est également possible d'y penser et comparer votre puissance ainsi développée. Ce qui est sûr, c'est que le pédalage rond et régulier fait gagner en puissance de pédalage de façon très significative...à vous de voir !**

