

La technique de pédalage « en danseuse »

La position dite « en danseuse » est adoptée par le cycliste lorsqu'il pédale debout sur les pédales, fesses décollées de la selle. Alternée avec la position assise, cette technique de pédalage présente divers intérêts. Je vous propose quelques idées pour maîtriser cette position et en tirer un maximum de bénéfices.

Lorsqu'il se met en danseuse, le cycliste pédale **debout sur les pédales**, en décollant les fesses de la selle. Il n'a plus que 4 points d'appui (les 2 mains sur le cintre et les 2 pieds sur les pédales), supprimant le 5ème appui de la selle. La danseuse est un mouvement technique du cycliste qui lui permet de se servir du poids de son corps pour pédaler. Une danseuse bien exécutée permet de dépenser moins d'énergie pour avancer à la même vitesse mais ça, ... C'est moins évident !

Cette position est généralement utilisée par le cycliste en montée (en alternance avec la position assise) et lors de relances ou de sprints. Elle permet de générer davantage de puissance, mais reste **plus coûteuse en énergie** que la position assise.

Lorsque l'on pédale en position assise, **les muscles quadriceps** (situé sur le dessus de la cuisse) et **grands fessiers** sont sollicités. Lors de la position « en danseuse » ceux-ci interviennent beaucoup moins, les muscles psoas iliaque, droit antérieur et couturier, entre autres, prennent le relais, on peut donc reposer les jambes en les sollicitant par cette technique alternée.

Finalement, c'est une forme de dérailleur humain qui vous permet de soulager les jambes et éventuellement de vous relancer pour gagner en vitesse. La position académique est une position debout sur le vélo, les jambes semi-fléchies, bras tendus, plutôt mains sur les cocottes. Lorsque vous vous mettez debout, n'hésitez pas à tomber une dent pour augmenter le développement puisque vous êtes plus puissant, puis, quand vous vous remettez en position assise, remontez d'une dent. Ce jeu de pignons vous permettra d'être efficace et économe.

Souvent, les cyclistes ont tendance à uniquement appuyer sur les pédales, alors qu'**il est nécessaire de bien « enrôler » pour obtenir plus d'efficacité...** (« Enrôler » : Cf ; l'article précédent « Pédalez rond ») il faut réussir à **tirer sur la pédale lorsque l'on remonte le pied, puis l'accompagner** tout en gardant le talon bien haut avant d'appuyer à nouveau dessus. Donc techniquement il faut se concentrer sur son pédalage **en jouant avec les chevilles** comme axes d'articulation.

Plusieurs moments « clés » sont propices à se mettre en danseuse.

Dans une longue montée, cela permet de **relancer l'allure** lorsque vous voyez votre vitesse diminuer. N'hésitez pas d'ailleurs à mettre 1 ou 2 dents de moins à ce moment- là, car **cette position permet d'emmener un peu plus de braquet** que lorsque l'on pédale assis sur la selle.

Lors de parcours relativement plats sur lesquels vous roulez avec le gros plateau, si vous devez passer de petites bosses de quelques centaines de mètres, plutôt que de changer de plateau, mettez quelques dents de plus à l'arrière et pédalez en danseuse jusqu'au sommet. Vous dépenserez certes un peu plus d'énergie mais avalerez bien plus vite ces courtes difficultés.

Lorsque l'on pédale en danseuse les mains doivent être positionnées soit **sur les cocottes** (haut des poignées de frein), soit **dans le creux du cintre** lors de relances ou de sprints. C'est une question de stabilité et de maniabilité du vélo.

Comment travailler cette position ?

La danseuse est un geste technique. Par conséquent, il faut pratiquer et surtout être concentré sur son geste pour progresser. Tout le monde sait faire une danseuse mais pas forcément avec efficacité. Il faut bien assimiler le geste optimal. Pour cela, commencez par travailler des séquences plutôt courtes sur 30s à 45s à reproduire plusieurs fois durant la sortie dans les côtes du parcours. Il faut que le bassin soit stable pour que le balancement du corps permette le maximum d'énergie sur les pédales. Une fois le geste assimilé, conjuguez une séance de technique avec une séance intensive. Il faut apprendre à reproduire le geste dans des conditions difficiles d'effort.

Lors de ces exercices, n'hésitez pas à changer de position sur le vélo : mains en bas du guidon, mains en haut du guidon, sur les cocottes...

La gestion de l'effort

La première chose est de respecter une régularité dans l'effort de manière à pouvoir toujours accélérer, si besoin, on peut être essoufflé, sentir que l'on fournit un effort, mais sans jamais être à fond.

La seconde chose est de varier les braquets. Même si on est dans le dur, on peut essayer de descendre une dent pour relancer les fonctions musculaires, le système nerveux... ou bien au contraire repasser sur une dent de plus pour récupérer et faire descendre le cardio.

La troisième chose est d'avoir une hydratation et un apport énergétique parfaitement adaptés à l'effort et là je vous reporte à consulter nos précédents articles.

Et à bientôt sur nos belles routes accidentées

Alain