



## CAPSULE DE LA SEMAINE # 6

### **TECHNIQUES DE BASE À VÉLO (1 de 2)**

#### La prise du guidon

Étant donné que vos mains font beaucoup de travail lors des randonnées, elles sont sujettes à se fatiguer. **La plupart des douleurs peuvent être évitées en changeant souvent la position des mains.** Un des plus grands avantages de l'utilisation de guidon de type "course" (retrouvés sur les vélos de course ou de cyclotourisme) est qu'elle permet plusieurs positions. On peut avoir les mains en bas donc le corps en position couchée, les mains sur les cocottes ou sur la partie du haut (près de l'axe de direction). Il est recommandé de changer de position aux dix minutes. Ceci allégera la pression sur les nerfs de la paume de la main. Vous éviterez ainsi les engourdissements et les picotements tout en aidant votre corps à se reposer.

Il existe moins d'options avec les guidons droits (style vélo de montagne). Si vous avez des extensions de guidons, il est préférable de les utiliser. Il est aussi conseillé de leur installer un recouvrement de caoutchouc ou de mousse pour améliorer le confort. Si vous ressentez un inconfort dans vos mains, n'hésitez pas à changer leur position tout en gardant une prise sécuritaire.

#### Le pédalage

En pédalant, les pieds et les chevilles devraient idéalement rester détendus et garder leur position naturelle. Il existe un conseil pour adoucir le pédalage et maximiser la puissance lors de montée : vous pouvez apprendre à pousser ET TIRER vos pédales tout au long de leur révolution et non seulement pousser la pédale lorsqu'elle atteint sa position à 3 heures.

La clé est de garder votre pédalage aussi circulaire que possible. Lorsque votre pied atteint la position la plus basse, le mouvement suggéré est similaire à celui qu'on fait lorsqu'on essaie d'enlever de la boue collée sous nos semelles. L'autre pied devrait faire un effort dans le sens inverse. En utilisant cette pratique, les montées seront beaucoup plus faciles. Une manière efficace pour développer un pédalage sur 360° est de pédaler avec une seule jambe. Cette action vous apprend instinctivement à pédaler sur toute la révolution de la pédale.

#### Les montées

Lorsqu'on monte une côte sur un vélo muni d'un guidon de course, il est préférable de ne pas garder les mains sur ses parties basses. Lorsqu'on est penché vers l'avant, notre diaphragme est comprimé et la respiration devient difficile. **Les poumons ne doivent pas être contraints afin de leur permettre de prendre tout l'espace requis.** Une position assise et droite ou debout fait l'affaire. Si vous avez besoin davantage d'air, placez vos mains près de la potence afin d'avoir le corps encore plus droit et ainsi augmenter le volume potentiel de vos poumons.

En montée, il faut relaxer! Il est inutile de serrer le guidons, les extensions ou les cocottes. Ceci ne fait que mettre le haut de votre corps sous tension, augmentera votre niveau de fatigue et il sera plus difficile de réagir en cas d'imprévus. Il est préférable de rester détendu, de laisser vos jambes et le poids de votre corps faire le travail tout en laissant votre vélo se balançant légèrement.

#### Les descentes

Étant donné que le vélo est le véhicule avec le meilleur rendement énergétique, il n'est pas surprenant qu'il puisse avoir une grande accélération dans une pente descendante. Il est possible d'utiliser les freins pour reprendre le contrôle mais en groupe, ça pourrait surprendre les autres. Une autre alternative est de faire varier la position de son corps pour ralentir. En optant pour une position plus verticale du corps ou en écartant les jambes légèrement, on peut augmenter notre résistance dans l'air et ainsi ralentir le vélo. Bien sûr, ceci ne fait que ralentir un peu la vitesse de descente. Pour diminuer considérablement sa vitesse, on doit utiliser les freins.