

L'ESSENCE DU TRIATHLON

Dirigé par BERTRAND

REFLEXIONS
ET
APPLICATIONS
PRACTIQUES



Il est rappelé que bien que non significatives des différences favorables au plateau Harmonic ont également été observées en comparant FC, VE, V02, VC02, QR et laissent supposer une plus grande facilité d'effort.

Il est précisé qu'aucun élément dans cette étude ne montre une différence, même non significative, en faveur du plateau Rond.

Enfin, il est rappelé que 17 cyclistes sur les 19 n'avaient jamais utilisé un plateau Harmonic avant d'être volontaire pour cette étude, et n'étaient donc pas habitués à cette technique de pédalage. Il est raisonnable de penser que les différences observées auraient été plus grandes avec des cyclistes utilisant le plateau Harmonic depuis quelques temps.

Sans commentaires, si ce n'est ces quelques informations supplémentaires :

En calculant (selon les formules de Kyllhes) les vitesses dérivées des puissances observées l'on obtient les gains suivants :

- à PMA : 0,7km/h, Commentaire : c'est certes intéressant mais cette puissance n'étant maintenue, par les meilleurs, que durant 10 à 12 minutes ce n'est pas le facteur primordial de la performance en triathlon même sur les plus courtes distances.

- aux seuils Ventilatoires (valeurs correspondant à nos entraînement de temps de soutien) : 0,8 à 2km/h :

Commentaires : l'effort type triathlon se situant à ces vitesses nous avons là un intérêt très net.

Maîtrise volontaire, action réflexe, don du ciel ou travail acharné... le coup de pédale n'a pas fini de faire parler de lui et de susciter des polémiques... libre à chacun d'effectuer ses propres choix en connaissance et en conscience.

- LA CAPACITE DE SOUTENIR LONGTEMPS UNE FRÉQUENCE DE PÉDALAGE ÉLEVÉE :

La force entre moins en jeu que la vitesse de jambe, dans une très large majorité de cas c'est pourquoi il nous paraît primordial de consacrer quelques lignes sur "la vélocité" : le coureur cycliste roule entre 90 et 100t/min ...et vous le savez-vous ?

Sans vouloir vous offusquer, il y a de fortes chances pour que vous ressembliez plus au cycliste de loisir (50 à 60 tours/mn) qu'à Indurain, et malheureusement comme en témoigne le contre la montre (ou encore plus prestigieux, le record de l'heure) c'est à ce dernier "modèle" qu'il conviendrait de ressembler pour être efficace.

Loin d'être en contradiction avec nos constantes affirmations de rechercher ses propres paramètres d'expression (voire d'existence, mais c'est un autre sujet) il s'agit d'un "recentrage" car nous sommes intimement convaincu que c'est parce que nous "croyons savoir" que la vitesse est liée au braquet utilisé que, "culturellement" nous commettons l'erreur d'employer des développements totalement inappropriés dans le sens où ils ne permettent pas d'avoir une vitesse de jambe adéquate sans conséquences directes, importantes pour le randonneur du Dimanche, cela devient bien plus significatif (chargé de sens) pour le sportif de compétition qui ambitionne de réaliser des performances.

Toutes les observations de terrain confirment l'utilisation par tous les meilleurs de vitesse de jambes élevées : 100t/mn pour M. Allen en course, 120 à 150 tours/mn sur piste ou encore plus de 90t/mn pour Philippe Lie dans l'Izoard au triathlon d'Embrun 95.

Nos repères dans ce domaine pourraient être pris sur la référence du record de l'heure car, bien que réalisé sur piste, il correspond assez bien aux paramètres de l'effort physiologique solitaire (pour combien de temps ?) du triathlète, soit environ 103 à 108 t/mn...

du mouvement de la cheville à vitesse réduite, puis de plus en plus vite, à l'utilisation du pignon fixe en période hivernale...

Pour notre part nous sommes satisfait de l'utilisation du home-trainer à cet effet car nous éliminons de ce fait tous les aléas liés à une pratique sur route : différence de dénivellation, conditions météo (vent notamment)...

Quand, combien de temps et combien de fois...

Toute l'année, mais dans des proportions variables selon la période... comme pour tout travail technique.

Les adeptes du pignon fixe prétendent qu'après 1000 à 1500 km : "le style de pédalage est revenu" et qu'il est donc possible de retourner à la roue libre. Selon que vous roulez beaucoup ou non cela fait de 3 à 8 semaines et cette différence est certainement difficile à appréhender pour l'appliquer à votre propre entraînement.

Il nous semble plus opportun de vous organiser en fonction de votre planification d'entraînement qui, elle, ne doit pas être basée sur des repères kilométriques, en considérant que la phase de reprise de l'entraînement (environ 1 mois) est le moment idéal pour accorder une place privilégiée au travail technique dans les trois disciplines et à fortiori dans celle où vous êtes le plus faible techniquement... Mais cela ne s'arrête pas là, et nous prescrivons de poursuivre ce travail avec au moins une séance par micro-cycle dans chacune des trois activités. Par la suite, en période pré-compétitive et compétitive une petite séance de temps en temps devrait suffire mais cette liberté n'est pas sans inconvénient et il est important de la gérer avec précision en fonction de vos sensations de manière à rester efficace techniquement malgré les changements profonds qui s'installent dans votre pratique...

Au fur et à mesure de leur diminution en nombre, parallèlement, leur durée diminuera passant de 1h15-30 à 30-40', et le contenu sera de moins en moins "inconnu" de manière à ne pas venir perturber, par trop de nouveautés, des schémas de fonctionnement qui ne sont peut-être pas parfaits, mais qui ont le mérite d'exister...

Quelques "trucs" toujours utiles...

L'objet, comme pour la natation, n'est pas de dresser une liste détaillée et complète des multiples "possibles" dans le domaine mais tout simplement de susciter la réflexion par la présentation de quelques exercices fondamentaux.

Pour l'optimisation du potentiel de l'athlète dès que la route s'élève : travail des côtes sur des % divers, en variant les braquets (bon, beaucoup trop petit ou trop grand...) les attitudes : danseuse ou assis sur la selle sans bouger.

Pour travailler la fréquence gestuelle : choisir une pente légère (3%) et droite, sans accès à droite et pédaler le plus vite possible (150 tours/min) sans sauter de la selle et sans crispations.

Pour aborder les descentes en confiance : habituez-vous dans des conditions faciles avant de vous lancer dans les grandes descentes de cols.

Placez le poids du corps vers l'avant (tête près du guidon), les genoux serrés contre le cadre, les manivelles à l'horizontal dans les portions relativement droites et relevées à l'intérieur du virage dans les portions sinueuses (ce qui vous permet de transférer du poids sur la pédale extérieure et donc de lutter contre la force centrifuge).

Pour éviter les crampes et autres désagréments : prenez l'habitude de lâcher les mains pour faire quelques extensions dorsales, tendez les jambes pour les relâcher ou secouez-les pour le même résultat tout en restant assis (en mettant les manivelles à l'horizontal), en descente : pédalez en arrière de temps à autre pour éviter le refroidissement des muscles et leur permettre d'être plus efficace en bas du col.

Pour ne pas avoir de surprise en virage : plus le virage est serré et votre vitesse élevée, plus vous aurez à vaincre une force centrifuge importante, il vous faudra alors

- La selle ne doit pas être trop basse, car les jambes seraient trop fléchies lorsque la pédale serait en position haute, comprimant le diaphragme et gênant la respiration.

- Une bonne position est déterminée, entre autre, par le choix du cadre, la longueur des manivelles, de la potence... autant de paramètres qui sont explicités dans de nombreux ouvrages et qui pourront guider votre choix.

Toutefois nous vous conseillons de vous adresser également à un "kiné sportif" qui saura voir vos éventuelles tensions musculaires et vous aider à les supprimer.

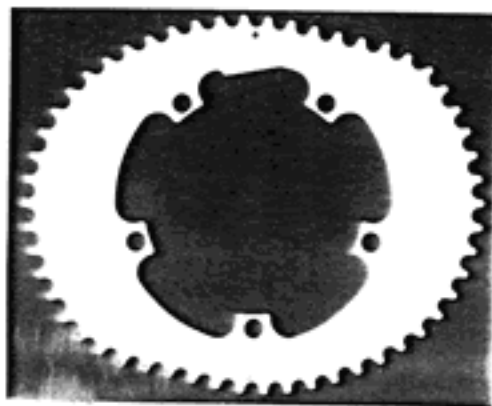
Bien sûr, si vous êtes très à l'écoute de vous même, vous parviendrez sans aucun doute à un excellent résultat.

- UNE BONNE SOUPLESSE :

Nous ne nous attarderons pas sur cet aspect des qualités physiques nécessaires à l'épanouissement du triathlète et nous contenterons donc simplement de rappeler que "tout étant dans tout" il ne nous semble pas pertinent de négliger ce développement.

- LA MAITRISE DE "L'ART" DE PEDALER :

Aérodynamisme, pénétration dans l'air, position des pieds (sur les cales), des mains (sur le guidon) sont, là encore largement présentés par ailleurs et nous nous préférons nous attarder quelque peu sur le pédalage.



longtemps... souvent pendant des années.
C'est éphémère, certes, mais tellement fort et profond que nous sommes légion à replonger dans notre passion simplement pour retrouver ses instants magiques.
La magie peut opérer tout une vie durant si l'on accepte de composer : composer avec le temps (élément impalpable, mais ô combien présent dans notre pratique), avec l'énergie (souffle de vie), avec les autres et bien sûr avec l'effort caractéristique première du Triathlon.
Savoirs et connaissances, physiologie pure et sensations, écoute de soi et psychologie inévitablement se trouveront intimement imbriqués chez ceux qui, au delà de la performance, auront su évoluer vers l'équilibre et l'harmonie c'est à dire vers la réalisation de leur légende personnelle comme l'a si bien écrit P. COELHO.
Être Triathlète... athlète physique, athlète mental et athlète intérieur (c'est à dire en quête de son développement personnel) : quelle chance !
Mais pour y parvenir, y rester et le communiquer aux autres c'est un peu comme être Kenyan, il faut y croire...
Puisse la lecture de cet ouvrage, contribuer à vous permettre de trouver votre voie.

