

http://www.acgtp.fr/acgtp_1/spip.php?article867



technique de pédalage

- Actualités - Actualité technique -



Date de mise en ligne : mercredi 15 novembre 2017

Copyright © ACGTP - Tous droits réservés

Vous trouverez ci dessous un article destiné (sources site B-twin), en priorité, aux petits nouveaux... bonne piqûre de rappel sur l'importance du mouvement (poussez-tirez..) :

Pédaler, voilà un geste en apparence simple mais qui est en fait bien plus compliqué à réaliser correctement qu'il n'y paraît. Un geste souvent négligé par la plupart des cyclistes alors que sa bonne décomposition permet d'améliorer ses performances par une meilleure transmission de la puissance musculaire, tout en diminuant la fatigue.

Cycle de pédalage

Le cycle de pédalage définit le tour complet effectué par le pédalier. Au cours de cette révolution de pédalier, les forces exercées sur les pédales changent de direction et d'intensité :

- La pression
- Le passage du point mort bas
- La traction
- Le passage du point mort haut

C'est lors de la phase de la pression que l'on transmet le plus de force au pédalier. C'est le geste le plus instinctif puisque on a qu'à pousser sur la pédale vers le bas. Mais un pédalier étant rond (ou à peu près suivant les plateaux utilisés), la poussée ne s'effectue pas à 100% de façon verticale.

Lorsque votre manivelle est à l'horizontale, le pied va devoir effectuer une poussée d'avant en arrière pour se diriger vers le point mort bas.

Comme son nom l'indique, le point mort bas où la force agit essentiellement vers l'arrière, est très peu efficace en termes de transmission d'énergie. Un geste contre nature difficile à acquérir. Idéalement, on doit remarquer une extension du pied qui doit être placée de façon assez verticale et non à l'horizontale pour aider la flexion de la jambe.

Vient ensuite la phase où le rendement est le plus faible, la traction qui est le moment où le pied va remonter. Sans doute la phase la moins instinctive et la plus difficile à appréhender. Nombreux sont les cyclistes à laisser faire le travail à l'autre jambe qui elle est en phase de poussée.

Grâce aux pédales automatiques, il est désormais possible d'utiliser cette phase d'élévation du pied pour soulager le poids exercé sur cette manivelle. Il sera ainsi plus aisé pour l'autre jambe d'effectuer une bonne poussée. Dans le cas contraire, une partie de la force exercée en phase de poussée servira simplement à faire remonter la jambe sur l'autre manivelle. Avouez que ce serait dommage.

Suivant le terrain, la phase de traction devra être différente :

- Sur le plat, l'objectif sera simplement d'alléger la pédale remontante en ayant le talon haut afin de n'appliquer aucune force de résistance.
- En montée, le but est de tracter la pédale en remontant le talon vers le haut.

Enfin, vient la phase de point mort haut où l'on doit pousser le pied vers l'avant. Idéalement, le pied devra être à l'horizontale, voire avec la pointe légèrement relevée.

Les plateaux ovales ont pour but de faciliter le passage des deux points morts. Mais jusqu'à présent, aucune étude n'a révélé de véritable changement. Vous aurez plus à y gagner en réalisant certains exercices.

Comment améliorer son pédalage ?

L'un des meilleurs exercices connu à ce jour pour améliorer sa technique est l'unijambiste.

L'idéal est de réaliser ce travail sur home trainer, mais il est tout à fait possible de le réaliser sur la route lors d'une sortie peu éprouvante.

Pour ce faire, vous devrez alterner entre 3 et 5 mn de travail sur une seule jambe, l'autre jambe étant au repos, désolidarisée de sa pédale, dans le vide. Un travail qui paraît simple mais qui demandera une grande concentration durant tout l'exercice afin de réaliser au mieux toutes les phases de pédalage en améliorant votre geste. Votre cerveau devra rester concentré durant tout le travail sur la décomposition du geste de pédalage.

Le but ne sera pas de forcer durant l'exercice, mais de faire un pédalage le plus souple et fluide possible. Commencez par une cadence de pédalage assez lente au début vous permettant de bien décomposer les 4 phases. Au fur et à mesure des séances, vous pourrez accélérer la cadence.

C'est surtout au niveau de la souplesse de votre cheville que vous verrez si votre technique s'améliore.

Même si les gains de performances sur le cycle de pédalage peuvent sembler dérisoires, le geste est répété au moins 80 fois par minute. 4800 fois par heure. Donc, mêmes minimes, les gains peuvent s'avérer très rentables dans ce domaine.

Bien pédaler ne s'improvise pas

Avoir un pédalage efficace ne s'improvise donc pas du jour au lendemain. Seul un travail régulier dès le plus jeune âge permet d'obtenir un pédalage efficient.

Le pédalage idéal consiste à enchaîner au mieux les actions d'extension et de fléchissement des jambes, ce qui passe obligatoirement par une dynamique des deux pieds qui doivent en permanence orienter la pédale dans des directions différentes.

Sources : <https://www.btwin.com/blog/fr/blog-...>