

# Ascensions & Montées

Mark Breton

Conférencier & Athlète paralympique

[www.markbreton.ca](http://www.markbreton.ca)

Les fameuses côtes que tout le monde redoute. Plutôt que de paniquer devant une montée, adopter dès le début une attitude positive et soyer stratégique. Diviser la montée en 3 parties. Prendre note qu'une bonne technique de pédalage vous permettra de gravir une côte avec plus d'efficacité (Voir la Clinique Technique de pédalage efficace).

## Première partie

Rouler avec souplesse et décontraction tout en étant fluide dans votre mouvement dès la première partie. Adopter tout de suite votre rythme de respiration. Au lieu d'inspirer fortement, faites de 2 à 3 grosses respirations jusqu'au fond afin d'ouvrir votre diaphragme.

## Deuxième partie

Lorsque vous entamerez la deuxième partie de la montée, vous vous retrouverez dans la partie la plus difficile, en plein cœur de la bête noire ! Observez si vos jambes ne suffisent plus dû à la fatigue musculaire ou si vous êtes en hyperventilation.

Si vos jambes sont trop « lourdes » musculairement, enlever un pignon ou deux tout en maintenant une vitesse adéquate. Tenter de suivre votre propre cadence, celle à laquelle vous êtes à l'aise. Mouliner autant que possible plutôt que de forcer et tirer sur vos pédales.

Si vous êtes en hyperventilation, concentrez-vous et porter votre attention (focus) sur votre coup de pédale rond et fluide au lieu de paniquer et de chercher son air. Reprenez le contrôle de votre ascension en prenant un rythme synchronisé avec un niveau de respiration avec lequel vous êtes confortable. Inspirer, gonfler vos poumons d'air et expirer au moyen de 2 coups saccadés. fiouuuuu... fiouuuuu... De plus, garder une force musculaire constante sur vos pédales. Bref, au lieu de paniquer, ne faites qu'un avec la montée. Plus vous serez coordonné et relâché, plus vous pourrez bénéficier des phases de récupération et par conséquent votre rythme cardiaque diminuera. Rappelez-vous que le meilleur cycliste est celui qui sait le mieux moduler sa force et sa respiration selon la topographie du terrain.

Répétez-vous cette séquence : Mouliner – Tirer – Respirer (MTR). Ceci vous aidera énormément !

## Troisième partie

Au dernier tiers de la montée, à l'endroit où ça bascule, ce que je vais vous dire vous semblera peut-être contradictoire à ce que vous avez toujours fait. Ajouter 1 à 2 pignons de plus et augmenter votre cadence de pédalage selon votre forme physique. Oui, oui, vous avez bien lu, rajouter une difficulté. Ceci vous permettra de relancer votre vitesse et de récupérer plus vite car cette étape est plus musculaire que cardiovasculaire. Bravo, vous êtes au sommet !

Publié sur

[www.ADNduVelo.com](http://www.ADNduVelo.com)

*Tout sur le vélo récréatif au Québec*

### **Vaut-il mieux grimper assis ou debout ?**

En pente légère, de 2 à 6 %, il est préférable de garder ses forces et de rester assis car la vitesse est plus élevée. Lors de montées de plus de 7 %, vous pouvez vous lever mais sachez alors que vous sollicitez plus de muscles. Votre dépense énergétique sera donc plus grande et vous vous fatiguerez plus vite. Voilà pourquoi il est préférable de monter assis plutôt qu'en danseuse, c'est-à-dire en position debout sur les pédales. Il est certain qu'en dernier recours, quand cela deviendra trop difficile, la position en danseuse vous permettra de vous rendre au sommet. La position en danseuse vous permettra également de varier les groupes musculaires sollicités.

### **La position en danseuse**

Lorsque vous adopterez la position en danseuse, garder le bassin et les abdominaux tendus afin d'éviter les douleurs lombaires. Les muscles sollicités seront davantage les fessiers, psoas, et les mollets. Le bassin étant le point d'appui qui permet d'initier le mouvement des membres supérieurs, vous devriez avoir de bons muscles abdominaux et dorsaux.

Souplesse, force musculaire et une bonne synchronisation entre les bras et les jambes seront vos alliées pour maximiser cette position, tout le poids de votre corps vous permettant de déployer plus de force sur vos pédales.

Dans cette position, le guidon est le point d'appui majeur. Les mains doivent bien agripper les cocottes. Vous devrez garder votre centre de gravité stable le plus possible sans qu'il y ait des mouvements verticaux afin d'éviter une perte d'énergie inutile.

Bonnes montées !

Mark Breton

Conférencier & Athlète paralympique

Tous droits réservés

[burt22@hotmail.com](mailto:burt22@hotmail.com)

[www.markbreton.ca](http://www.markbreton.ca)

### **À propos de : Mark Breton**

En 1996, alors âgé de 24 ans, Mark a été victime d'un grave accident de la route. Il a dû se battre pour sa propre survie, affronter ses peurs et faire tomber les barrières. Il a alors renoué avec la passion de son adolescence, le cyclisme. Sa persévérance, hors de l'ordinaire, l'a amené aux jeux paralympiques d'Athènes en 2004 et de Pékin en 2008. Il a réalisé son rêve de se mesurer aux meilleurs de sa discipline. Il profite maintenant de cette deuxième chance que lui offre la vie pour partager son histoire et vous faire bénéficier de son expertise d'athlète mais avant tout de l'homme qu'il est devenu face à ce parcours jonché d'épreuves. La vie est parfois très difficile mais aussi à la fois très belle...

Publié sur

[www.ADNduVelo.com](http://www.ADNduVelo.com)

*Tout sur le vélo récréatif au Québec*