

Technique de pédalage efficace

Mark Breton

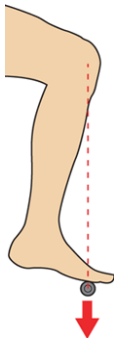
Conférencier & Athlète paralympique

www.markbreton.ca

Bien que pédaler soit un geste presque inné, une bonne technique est essentielle. Voici comment l'améliorer.

Le positionnement

Savez-vous que pédaler est un mouvement naturel de l'être humain? Comme un nourrisson couché sur le dos, vous pédalez sûrement depuis votre naissance! Par contre, il n'est vraiment pas facile d'avoir un coup de pédale efficace. Cela peut prendre un certain temps afin de développer le coup de pédale d'un bon cycloportif. Un travail de concentration à chaque fois que vous montez en selle.



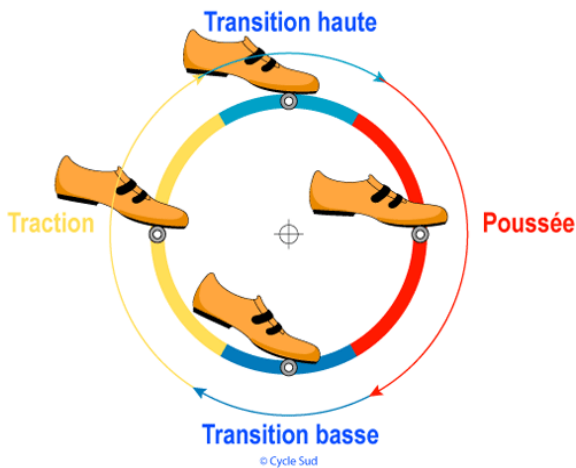
Tout d'abord, l'ajustement de votre vélo doit avoir été bien fait par un professionnel du métier. Si cela n'est pas déjà fait, vous pouvez utiliser une formule très simple afin d'être bien positionné sur votre vélo. Le résultat sera la distance entre votre selle et une de vos pédales lorsqu'elle est complètement en bas. Hauteur de selle = Longueur de l'entre-jambe X 0,883.

Le creux sous la rotule de votre genoux doit être en ligne avec l'axe de la pédale. Il est donc très important d'être bien ajusté sur vos pédales. Vous êtes maintenant bien positionné sur votre monture.

Description des forces sur le pédalier : "Le cycle de pédalage"

Divisons le cycle de pédalage en 4 phases représentées par une horloge.

Deux phases en poussée et traction et deux autres en transition.



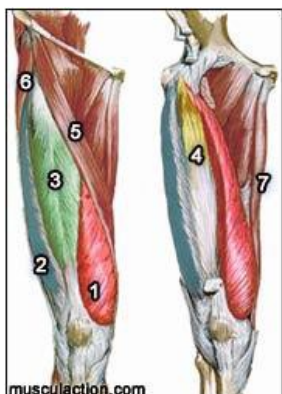
Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

1- La Phase de poussée (de midi à 3h)

Cette phase est généralement la plus connue de tous les cyclistes. Je dirais même qu'ils ne font que pousser. Lorsque vous apprendrez à vous servir des 4 phases de force sur votre pédalier avec brio, vous optimiserez votre efficacité et votre vitesse.



La poussée est réalisée par une action de flexion et de poussée comme celle utilisée pour monter les marches d'un escalier.

- 1- Vaste interne ou médial
- 2- Vaste externe ou latéral
- 3- Droit antérieur
- 4- Crural vaste intermédiaire
- 5- Couturier
- 6- Tenseur du fascia lata
- 7- Le droit interne

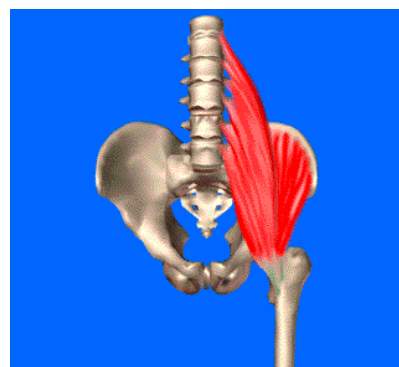
2- La phase basse de la poussée (de 3h à 6h)

Cette phase est celle dans laquelle tous les muscles derrière la jambe sont sollicités : grand fessier et ischio-jambier, qui initient l'action et font la liaison entre la poussée et la traction (point mort). Ils travaillent simultanément avec les muscles droit antérieur, vaste externe et le vaste interne.



3- Phase du début de la traction (6H à 10H)

Tout d'abord si vous lisez ceci, possiblement que vous roulez déjà avec un système à pédales automatiques : Look, Time, Speedplay, etc. Si non, je vous suggère fortement d'avoir ce système afin de maximiser l'efficacité de votre coup de pédale. La phase de la traction est le segment que la majorité des cyclistes négligent. Ils ne sont simplement pas habitués de faire usage d'un certain muscle très important dans ce segment, le psoas, qui est situé au début de la jambe. Il est la connexion entre le bassin et les jambes. Il est très souvent sollicité dans les sports comme le cyclisme, le ski de fond et la raquette.



muscle psoas-iliaque

Comme le cycliste néglige souvent ce mouvement de traction, vous devrez donc faire un effort conscient pour le solliciter davantage en effectuant ce mouvement. Comme le pied ne peut tirer ou agripper comparativement à la main, voilà pourquoi il serait avantageux de vous munir d'un système de pédales automatiques. Par précaution, il est très important d'étirer le psoas afin de rester loin des blessures dorsolombaires.

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

4- Retour à la phase initiale (10h à midi)

Cette dernière phase est celle du retour à la position initiale en tirant d'une jambe et en amorçant une nouvelle poussée avec la jambe opposée. Ceci demande de travailler en symbiose entre la poussée et la traction pour éviter les points morts. Plus vous équilibrerez votre coup de pédale sur les 360 degrés de l'horloge, plus vous éliminerez les points morts habituels soit de 5 à 7h et de 11 à 1h. C'est ce qu'on appelle avoir un coup de pédale rond et une bonne efficacité.

Alors voilà la technique pour avoir un coup de pédale efficace. Souvenez-vous que cela prendra un certain temps afin d'améliorer votre coup de pédale. Ainsi à chaque sortie, vous pourrez travailler un segment du coup de pédale efficace en vous concentrant sur une jambe à la fois. Vous pourrez ainsi mieux identifier votre point mort.

Dites-vous aussi que le cyclisme est en forte demande et en pleine expansion de nos jours. Alors demandez conseils à un professionnel si vous doutez de votre technique de pédalage.

Bon pédalage !

Mark Breton
Conférencier & Athlète paralympique
Tous droits réservés
burt22@hotmail.com

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...