

## TOURNER LES PIEDS, LE DEUXIÈME COMMANDEMENT.

« Tourner les pieds », c'est faire travailler l'articulation de la cheville. L'angle que forment le tibia et le pied s'ouvre pendant que le pied monte – on tire la pédale pendant la phase ascendante – et se referme pendant la phase descendante.

Si l'intérêt de cette mobilité vous échappe, faites un lancer de caillou ou de javelot, d'abord poignet bloqué puis en souplesse avec un effet de fouet, et comparez. Déjà nos ancêtres des cavernes savaient que le bras lance plus loin lorsqu'on le prolonge d'une lanière ou d'un levier articulé (fléau).

Pourquoi en serait-il autrement quand on veut transmettre de l'énergie par l'intermédiaire des membres inférieurs ?

Les exceptions existent. Il est frappant de voir le pédalage d'Anquetil en séquence filmée. Le pied, toujours dirigé vers le bas, bouge peu par rapport au tibia. L'immense majorité des cyclistes n'a sans doute pas intérêt à l'imiter, et cela commence par un réglage correct de la hauteur de selle. La règle qu'on entend souvent – aussi haut que possible jusqu'à la limite du déhanchement (que signale un mouvement latéral de la couture du cuissard) – est insuffisante. **Le réglage de la selle doit permettre de baisser le talon en fin de phase descendante sans provoquer de déhanchement.**

Tourner les pieds est un moyen : l'objectif est de **pédaler rond**. Deux notions permettront de comprendre :

- le mouvement rotatif des pieds : plutôt qu'une poussée à droite suivie d'une poussée à gauche (mouvement alternatif), il faut imaginer le travail d'un bogey de locomotive qui transforme une rotation ininterrompue en mouvement linéaire vers l'avant (beaucoup estiment que le même principe vaut en course à pied),
- ce qui implique que le couple pied/ pédale soit constamment en prise. Le pied pousse en phase descendante, la poussée se transforme en traction un peu avant le point mort bas et continue dans la phase montante, sans jamais relâcher la pression, comme les bras d'un homme d'équipage à la manœuvre sur un winch.

En réalité, on n'y arrive pas. En raison de la disproportion des forces entre les chaînes musculaires antérieure et postérieure des membres inférieurs, nous sommes condamnés à pousser plus fort vers le bas que nous ne tirons vers le haut. Mais c'est ce vers quoi on s'efforcera de tendre, et pour cela quelques visualisations pourront aider.

« Pousse sur les pédales et tire sur le guidon ! » dit-on. En réalité, pour produire un enchaînement poussée-traction sans heurts, on a intérêt à faire exactement le contraire. Inutile de se concentrer sur la poussée, nous poussons instinctivement. La séquence suivante est en revanche efficace chez la plupart des cyclistes :

1. en fin de phase descendante, imaginer qu'on racle la semelle de la chaussure, pointe relevée, sur une de ces planches qu'on trouve à la porte des maisons de ferme pour faire tomber la boue.

2. immédiatement après, en début de phase ascendante, on essaie d'arracher le pied à la chaussure. Souvent, quand on s'applique, on y arrive un peu. C'est bon signe. Il vous reste à resserrer le velcro du haut.
3. vers le haut du cycle, oublier le pied et jeter le genou vers le haut et vers l'avant.

Pendant ce temps, les mains exercent sur le guidon une pression légère mais constante vers l'avant, ce qui maintient le bassin vers l'arrière de la selle : c'est là qu'il doit rester.

Résumons : spontanément, beaucoup de coureurs, voulant suivre une accélération du peloton alors qu'ils étaient déjà à la limite de leurs possibilités, écrasent les pédales, agrippent le guidon, font le dos rond et glissent sur le bec de selle. C'est souvent le signe qu'ils sont sur le point d'exploser.

Ne cédez pas à la tentation de faire de même. Levez plutôt le regard vers la tête du peloton, tendez les bras et bloquez le bassin à l'arrière de la selle, puis détendez le buste et les bras : leur rôle consistera essentiellement à maintenir le recul du bassin.

Concentrez-vous ensuite sur le cycle de pédalage. Quand un pied arrive en bas, pensez : essuyer – arracher – jeter, puis laissez-le redescendre tout seul pendant que l'autre effectue le même travail.

Nous retrouvons dans les paragraphes précédents un principe déjà évoqué dans l'article sur la cadence : celui du découplage haut-bas. Les jambes fournissent un travail dynamique pendant que le buste et les bras jouent un rôle statique (sauf sprint, montée ou relance en danseuse bien sûr). Un effort du bas qui provoque une tension du haut est préjudiciable pour l'efficacité, et fatigant. Un célèbre entraîneur italien faisait rouler ses coureurs équipés d'un élastique reliant la potence à la ceinture : il ne devait pas bouger.

o o  
o

### Exercices :

(Remarque préalable : décomposer le mouvement du pied est plus difficile quand on tourne vite les jambes. Nous travaillerons sur d'assez gros braquets de manière à ralentir la cadence à 70-75 cpm, dans un premier temps.)

- alterner, sur le plat et en maintenant une vitesse constante, un travail en cadence et un travail en force (ex. 30 secondes sur 16/42, 30 secondes sur 16/52). Pendant les séquences en force on cherchera à exagérer le mouvement des pieds, en « sentant » bien chaque phase, puis on essaiera de recréer les mêmes sensations pendant le travail en vélocité. Important : bien veiller à travailler bassin fixé à l'arrière, et sans mouvements du buste.
- l'unijambiste : sur le plat, alterner un travail à cadence assez lente sur une jambe, puis sur l'autre. Nous commencerons par une trentaine de secondes de chaque côté, et effectuerons plusieurs répétitions, entrecoupées de séquences sur les deux jambes. Le bassin est obligatoirement bloqué, les mains posées en haut ou sur les cocottes, si possible pouces dessus et coudes rentrés pour mieux « repousser » le cintre. Objectif :

repérer et éliminer les asymétries entre les deux jambes, les à-coups du cycle, et les mouvements parasites que les jambes essaient de refiler au buste. (Il est classique d'avoir un pédalage plus heurté d'un côté, dont on ne prend pas conscience tant que les deux jambes pédalent.)

- travail en côte : sur un braquet imposant une cadence de 65/75, effectuer cinq fois la même montée de 4/5 minutes, en changeant chaque fois de position : (1) assis, mains en haut du cintre, (2) assis, mains sur les cocottes, (3) assis, mains en bas du cintre, (4) en danseuse, mains sur les cocottes, (5) en danseuse, mains en bas. Cet exercice très utile en général, permet aussi de prendre conscience du travail des pieds, variable selon les positions. En particulier, que la finalité de la position en danseuse n'est pas de se laisser tomber comme un âne mort sur une pédale, puis sur l'autre, mais bien de tourner et dérouler les pieds, même si c'est plus difficile qu'en position assise (bien observer les grimpeurs dans les étapes de montagne, notamment Armstrong dans l'Alpe d'Huez).

o o  
o

Tout ce qui précède suppose une bonne adaptation du couple homme-machine. Une selle trop avancée fait basculer trop de poids sur le guidon, ce qui devient intenable et oblige à rouler buste redressé et mains en haut : si en plus le guidon est trop bas, cela s'aggrave. Mais faut-il situer le recul de selle par rapport au guidon, ou par rapport au boîtier du pédalier ? Et deux coureurs de même taille mais ayant une entrejambe ou une longueur de fémur différentes, ont-ils besoin de réglages différents ? Et le prolongateur dans tout cela ?

Dans un autre article, ou peut-être à l'occasion des sorties, nous aborderons le chapitre des cotes et réglages du vélo. Vous trouverez déjà sur le site un article qui s'inspire du livre de Genzling et Hinault, un classique qui reste actuel.

*D. S.  
février 2009.*