

Quelle est la meilleure façon de grimper les côtes asphaltées: assis ou debout?

Ecrit par Administrator

Jeudi, 02 Juillet 2009 02:42 - Last revised Jeudi, 02 Juillet 2009

Il n'existe pas de règle claire en cette matière, mais généralement dans une longue montée il est préférable d'essayer d'en faire la plus longue partie assis, en relançant sa vitesse de temps à autre debout (en danseuse). Toutefois, lors des sections très abruptes, si elles sont de courte durée, il est conseillé de se mettre en danseuse. Cette technique, en transférant son poids vers l'avant du vélo, permet d'utiliser ses bras pour augmenter l'effet de levier du corps. Il faut garder en tête que dans une longue montée, l'essentiel est de ne pas partir trop vite pour éviter de se mettre en surrégime, et que lorsque plusieurs cyclistes se mettent en danseuses dès le pied de l'ascension, ils ont tendance à accélérer un peu trop rapidement. Nos entraîneurs, lors de sorties privées, sauront vous conseiller sur les meilleures façons d'aborder les montées.