

LA MONTEE

Lorsque la planimétrie se modifie, le pilote doit fournir une force supplémentaire pour lutter contre la déclivité et modifier sa position sur le vélo pour optimiser l'adhérence. Le choix d'un braquet adapté à la puissance du pilote et à la pente permettra de gravir la côte soit en position assise soit en danseuse. L'ascension étant coûteuse en énergie, la fréquence de pédalage ne doit pas occasionner de troubles respiratoires importants.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
Gravir une pente quelque soit la déclivité ou la nature du terrain	Changer le braquet pour utiliser un petit développement.	Anticiper et adapter le braquet par rapport à la pente en gardant un bon alignement de chaîne.
	Réduire le rythme, la fréquence de pédalage.	Garder l'adhérence, le « grip » sur la roue.
	En position assise, le bassin avance en bec de selle.	Déplacer le CG vers l'avant.
	Le buste et la tête se penchent sur le cintre.	Eviter le cabrage.
	Prendre la position du rameur coudes vers le bas et bassin qui glisse sur le bec de selle sur un mouvement de vas et viens.	Garder les roues en adhérence avec le sol, associer un déplacement du pilote au rythme de pédalage.
	Changer la position et passer en danseuse.	Augmenter la pression sur les manivelles en associant tout le poids du pilote.
	En danseuse utiliser un développement plus grand (descendre au moins une dent).	Retrouver l'adhérence.
	En danseuse, réduire la cadence de pédalage surtout sur terrain instable.	Ne pas s'essouffler et ne pas déraper.

Exercice : Adapter le développement en fonction de la pente pour garder une fréquence de pédalage constante en restant assis ou en montant en danseuse.

Description de l'exercice : Sur un chemin en pente, descendre et effectuer un ½ tour puis remonter.

Consignes : Préparer le braquet pour remonter avant de tourner. Changer la vitesse tout en freinant et en tournant les manivelles. Tourner en léchant les freins afin de trouver du « grip ».

Variables : Jouer sur l'inclinaison de la pente et sur la nature du sol. Monter à différentes allures. Changer la position du pilote.

Situation : Atteindre le point le plus haut dans une montée impossible. Tout le monde descend, au signal ½ tour puis on remonte ; si on se fait dépasser par un autre pilote on prend un point de pénalité ou se fait éliminer.