

Osez l'aventure des grands cols !



Les beaux jours arrivent, et certains d'entre nous attendent avec impatience cette période pour partir à l'assaut de la montagne.

Mais attention, l'ascension à vélo d'un grand col exige une bonne préparation. L'altitude, la longueur de l'ascension, la difficulté de la pente, la chaleur constituent d'importantes contraintes qui, si elles sont mal appréhendées, peuvent conduire à l'échec. Ne tentez pas l'aventure avec l'idée d'improviser, vous pourriez le regretter !

Une bonne préparation pour un plaisir optimal

Gravir un col difficile apporte son lot de satisfactions. C'est à la fois la fierté d'avoir accompli un exercice difficile relevant d'une certaine maîtrise physique et morale, la joie de découvrir de fabuleux paysages et d'emmagasiner des images à foison pour de beaux souvenirs, des sensations inégalées dans les descentes, des moments de partage avec d'autres cyclistes, le bonheur de respirer l'air pur de la montagne, de croiser des marmottes sur son chemin ou encore d'apprécier une bonne tarte au sommet.

Escalader un col, c'est aussi faire face aux conditions propres à la moyenne ou la haute montagne (altitude, températures, vent) et pouvoir endurer des pentes abruptes sur une longue distance. Une ascension de 2 heures sous un soleil de plomb est tout à fait commune. L'altitude est un facteur important à considérer : au delà de 2000 mètres, le manque d'oxygène agit de manière prononcée sur le système cardiaque et donc sur les performances. Une bonne préparation s'impose donc pour éviter tout risque d'abandon et assurer un plaisir optimum !

Tout paramètre lié à l'entraînement et au physique prend alors une autre dimension : le rapport poids/puissance, la puissance pure développée, la technique de pédalage, la gestion des braquets, la gestion de l'effort.

Tout d'abord, il vaut mieux faire à minima mille kilomètres sur des parcours plats ou vallonnés avant de s'engager dans la montagne. On peut entamer des bosses plus ou moins longues, de 2 à 4 kilomètres sur lesquelles on adaptera son pédalage, en le rendant plus souple et plus orienté sur les petits braquets.

On basculera ensuite vers des cols de huit à dix kilomètres, de difficulté moyenne soit environ 7%. Enfin, si l'on se sent bien, que l'on arrive à bien gérer l'effort, on peut choisir d'enchaîner un ou deux cols ou un seul col vraiment difficile.

Reposez-vous !

Accumulez les heures de repos avant votre « grande » sortie. Un manque de sommeil peut être fatal à votre effort. Une bonne acclimatation est également importante : évitez une ascension le lendemain d'un long voyage, attendez au moins une journée.

Hydratez-vous en conséquence !

Hydratez-vous la veille de la sortie en buvant tout au long de la journée et jusqu'à votre coucher. Hydratez-vous avant la sortie. Buvez pendant et après l'effort. N'attendez pas d'avoir soif pour boire : toute perte d'eau, même minime, affecte fortement les performances.

Pour stocker du glycogène plutôt que du gras, consommez des glucides de faible index glycémique !

Privilégiez les glucides de faible index glycémique (IG) pour faire le plein de réserves : lentilles, céréales complètes, riz basmati, pain complet, fruits et légumes. Accompagnez vos glucides de produits riches en fibres (salade, légume, potage en entrée) pour diminuer l'IG. Vous favoriserez le stockage sous forme de glycogène plutôt que de graisses !

Faites le plein en réserves glucidiques !

Votre alimentation doit être adaptée à l'effort à fournir. Faites le plein de glucides, évitez les viandes rouges, les sucreries et les graisses les jours précédant l'ascension. Lors de la sortie, emportez avec vous des sucres pour compléter l'apport glucidique apporté par la boisson de l'effort : pâtes de fruit, fruits secs, pâtes d'amande, gels, barres diététiques. Il est recommandé de consommer les pâtes de fruit en début d'ascension, lorsque l'estomac les supporte encore bien, et de consommer des gels ensuite, plus faciles à absorber et plus

rapidement assimilables. Une compote et des biscuits secs compléteront votre alimentation au sommet. Ils restent faciles à consommer même lorsque l'estomac est dérangé par l'effort.

Echauffez-vous au préalable !

Echauffez-vous au moins 30 minutes avant une ascension difficile. Commencez toujours votre parcours à un rythme très faible afin de permettre aux petits capillaires de souffrir. Vous y gagnerez nettement en performance.

L'équipement, ça a aussi son importance

En ce qui concerne le matériel, tout dépend du niveau du pratiquant. Optez de préférence pour un triple plateau et au moins 25 dents derrière pour un cyclo qui cherche juste à se faire plaisir. Pour celui qui roule plus, un plateau de 34 à 36 à l'avant et 27 voire 29 dents à l'arrière sont souvent nécessaires s'il veut franchir plusieurs cols lors de la même sortie.

En montagne, la météo change très rapidement. De plus, avec la fatigue, on est beaucoup plus vulnérable. La tenue vestimentaire doit donc être prévue en fonction du type d'ascension. Prévoyez toujours un coupe-vent même par temps chaud. Les descentes, avec la vitesse, peuvent être fraîches, voire glaciales. Le temps en montagne est par ailleurs très changeant. Un ciel dégagé le matin peut très vite se couvrir en début d'après-midi et devenir menaçant. Emportez également une veste légère et éventuellement des gants. Attention au vent qui peut ralentir votre marche, vous épuiser dans l'ascension, vous déstabiliser et vous refroidir dans la descente.

Assurez-vous que la hauteur de votre selle est suffisante. Dans les ascensions, il est préférable de la remonter légèrement pour une position plus économique et plus confortable.

Crème solaire, casque et lunettes de soleil sont indispensables en haute montagne pour vous protéger des coups de soleil et des insolation.

Et enfin, le jour « J »

Il est utile de se fixer des objectifs réalistes, accessibles en fonction de son niveau du moment, de son état de forme tout en sachant écouter ses sensations dès le début de sortie. Il faut aussi s'autoriser des pauses dans un col s'il fait chaud par exemple ou tout simplement si l'on ressent la nécessité de se reposer. Ce n'est pas parce qu'un cycliste s'arrête une ou deux fois dans une ascension qu'il n'aura pas réalisé son objectif. Au contraire, il aura plus de chances d'arriver au sommet. Il faut être efficace, intelligent, écouter son corps et y aller progressivement en terme de difficulté.

Dans les longues ascensions, ne dépassez pas vos capacités, surtout en début de circuit. On a vite fait d'épuiser ses réserves et de transformer une sortie agréable en corvée.

La qualité de la respiration est essentielle : inspirez et expirez le plus profondément possible. Concentrez-vous sur ce point en début de côte, et vous maîtriserez votre respiration.

Commencez la montée avec un braquet plus petit que celui que vous estimez nécessaire alors que vous prenez votre rythme respiratoire, puis passez au besoin à un braquet supérieur.

Le fait de monter assis et de pédaler avec un grand pignon est la meilleure option sur une ascension longue.

- La première chose est de respecter une régularité dans l'effort de manière à pouvoir toujours accélérer, si besoin. On peut être essoufflé, sentir que l'on fournit un effort, mais

sans jamais être à fond.

- La seconde chose est de varier les braquets. Même si on est dans le dur, on peut essayer de descendre une dent pour relancer les fonctions musculaires, le système nerveux... ou bien au contraire repasser sur une dent de plus pour récupérer, faire descendre le cœur. Il est bien d'alterner, de ne pas rester trop longtemps sur le même braquet.
- La troisième chose est d'avoir une hydratation et un apport énergétique parfaitement adaptés à l'effort.

En résumé



1 ñ **Pour une longue ascension**, commencez sans forcer. Asseyez-vous sur le haut de la selle, le poids bien en arrière, placez les mains près du centre du guidon. Trouvez une cadence de pédalage confortable.

2 ñ **Passez à un développement** à la fois confortable et efficace à mesure que la distance et/ou le pourcentage augmentent. Ecartez les mains pour dégager le thorax et faciliter la respiration.

3 ñ **Placez les mains** sur les cocottes des freins. Cette solution, différente de l'étape 2 est idéale pour prendre les virages car le placement des mains au plus large aide à diriger le vélo.

4 ñ **Concentrez-vous** sur la cadence du pédalage. Le rythme le plus long en montée exige le maximum de chaque tour de pédale. Le fait de tirer en alternance sur chaque bras aide à transmettre plus de puissance à la pédale, mais veillez à ce que cela ne nuise pas au pilotage.

5 ñ **Utilisez tout votre poids** sur les pédales, et tirez fortement sur les bras en montant en danseuse. Des modifications imperceptibles de la position du corps et du vélo permettent de transmettre toute l'énergie à chaque poussé sur la pédale.