

ÉCONOMIE++++++TEMPS SUR LE VÉLO - - - - MOINS DE FATIGUE !

Points clés afin de maintenir son momentum et réduire les pertes d'énergies, trucs divers de pilotage ou autres :

- 1) Évitez de ralentir le rythme, c-à-d, être constant dans l'effort, cela évite d'avoir à reprendre de la vitesse perdue constamment (faire l'élastique).
- 2) Maintenez une cadence assez élevée afin de pouvoir accélérer rapidement si le besoin se crée, habituellement cadence ++ élevée que si je suis devant, exemple si on veut fermer un trou dans le peloton ou réagir à une échappée.
- 3) Prévoyez les changements de terrain (pente + ou - abrupte, descente, virage, etc.) et ajustez votre engrenage (plateau du pédalier et pignons arrière) en conséquence, main sur les cocottes permet un accès rapide.
- 4) Évitez d'avoir la chaîne croisée, c-à-d, soit petit plateau avant avec plus petit pignon arrière ou gros plateau devant et gros pignon arrière, conséquence usure prématuré des pièces et inefficacité mécanique.
- 5) Si vous descendez votre chaîne du gros au petit plateau, mettre précédemment quelques pignons (un ou deux) de plus à l'arrière afin de maintenir un ratio d'engrenage sensiblement le même (voir feuille) pour ne pas se retrouver en trop petite vitesse et ainsi trop ralentir. Ne jamais faire de changement simultanée derrière et devant afin d'éviter un flottement avec le dérailleur et la chaîne (éviter ainsi un déraillement de la chaîne)
- 6) Même chose quand vous prévoyez vous mettre en danseuse, mettre une ou deux pignons de plus à l'arrière afin d'éviter le ralentissement causé par la baisse de cadence (95-100 assis à 75-80 en danseuse) donc baisse de vitesse.
- 7) Quand vous vous rassoiez après avoir pédalé en danseuse, pousser le guidon vers l'avant en s'assoiant, encore une fois ce geste permet de maintenir le momentum vers l'avant, encore plus vrai lors de sprint à la ligne d'arrivée.
- 8) Variez la position de vos mains sur le guidon, raison confort, ceci évite les engourdissements. Raison efficacité, en haut en montant, élargir au maximum la cage thoracique afin bien respirer, en danseuse, sur les cocottes. En bas lors d'effort maximal et en descente afin d'avoir une bonne prise.
- 9) Lors de manœuvre, comme boire ou manger, à une main sur le guidon, on rapproche notre prise au maximum vers le centre (près de la potence) car cela augmente notre stabilité.
- 10) Lorsque que je donne mon relais, je maintien ma vitesse et entre dans le sillon le plus vite possible afin de ne pas avoir à accélérer de nouveau (créer un trou) pour rejoindre l'arrière du peloton.
- 11) Lors de vent de face, maintenir une position basse en bas du guidon ou garder les deux mains proches de la potence, on relaxe et maintien notre effort sans paniqué (on mouline).
- 12) Gardez le haut du corps détendu, évitez de vous crispez, laissez le vélo bouger. En descente serrer les jambes contre le top tube afin de stabiliser le vélo. Même chose lorsque vous pédalez, on garde les cuisses près du top tube, plus aérodynamique et mieux enligné sur l'axe de la pédale.