



« EN MARS, ET CA REPART... »

OU LE MOIS DU « SAVIEZ-VOUS ? »

NOUS AVONS VU :

- FAIRE DES CHOIX EN FIN DE SAISON POUR SA PREPARATION HIVERNALE
- CHOISIR SES CIRCUITS SELON SES CAPACITES
- CONNAITRE SON NIVEAU PAR RAPPORT A SES ADVERSAIRES
- ANALYSER SES COURSES ET SES ENTRAINEMENTS

UN TRAVAIL HIVERNAL POUSSE RENFORCERA NOTRE MENTAL ET NOUS AIDERA A PASSER CERTAINS PALIERS

NE PAS SE TROMPER DANS NOS OBJECTIFS ET LES AFFINER DURANT LA SAISON

FAIRE LE BILAN DE NOTRE SAISON (PHYSIQUEMENT/PSYCHOLOGIQUEMENT)

CONNAITRE SES POINTS FORTS ET SES POINTS FAIBLES

METTRE UNE TACTIQUE DE COURSE POUR PALIER A SES FAIBLESSES

METTRE UNE TACTIQUE DE COURSE POUR LA GAGNE EN TENANT COMPTE DE SES POINTS FORTS

MARS... LE MOIS DU SPRINT (LE MONDE DU SPRINT)

Les premières courses de cette nouvelle saison sont souvent sur terrain plat ou vallonné, ce qui favorise les arrivées au sprint.

Le sprint, période plus ou moins courte, d'intensité maximale. Cet exercice requiert une préparation tactique bien plus longue qu'il n'y paraît.

Dans les premiers kilomètres, vous devez rester très vigilants sur d'éventuelles attaques, vous pouvez déjà durcir la course pour écarter les plus faibles ou les coureurs qui restent dans les roues en attendant le sprint.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Si un coureur attaque : laisser les autres coureurs réagirent, surtout laisser passer 3 ou 4 coureurs et, à ce moment, faire votre effort pour prendre la roue. Les coureurs qui font l'effort devant vous, font un effet tampon et vous permettent de vous économiser tout en restant en tête et à l'abri.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Pour durcir la course et à chaque à-coup qui vous fait perdre des cartouches pour le sprint, vous devez faire mal aux autres... alors, pas de relais en tête pour rien, sauf si vous avez décidé de revenir sur une échappée.



20 KMS

Contrôle de la course : ne pas régresser dans le peloton, rester dans les 25 premières places. A ce moment de la course, je dois avoir repéré les prétendants à la victoire et les surveiller. Je dois prendre leur roue s'ils remontent, au cas où il choisirait de s'échapper.

Choisir ses adversaires pour la gagne (y'a pas de mais).

Il est important de bien connaître les coureurs et leur force (sprinteur ou non). A 20 km de l'arrivée, je dois surveiller les coureurs qui n'ont pas intérêt à voir finir la course au sprint ; et, dans un deuxième temps, je dois rechercher ceux qui sont là pour la gagne ou ceux qui ont « des jambes de feu ».

Voilà pourquoi il est primordial de courir en avant-poste dans les 30 derniers kilomètres (pour sentir la course) et voir sur quels coureurs je vais calquer ma course ou prendre la roue pour le sprint.

CONSEIL :

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il ne faut pas chercher à remonter à la tête du peloton (rester au chaud).

10 KMS

Le risque est maximal pour les sprinters ; la vitesse étant encore raisonnable, ces conditions peuvent favoriser une échappée de coureurs peu intéressés par le sprint. Nous ne pouvons pas contrôler

toutes les échappées, ce qui nous enlèverait toute chance au sprint. L'objectif, à ce moment, est de laisser travailler les autres tout en restant dans les 15 premiers.

CONSEIL :

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il faut savoir être patient.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il faut compter sur ses équipiers ou d'autres coureurs pour faire le travail.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il faut soigner sa progression au sein du peloton.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il faut toujours suivre le flux montant des coureurs, souvent ceux-ci remontent sur les côtés du peloton.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il faut remonter le peloton surtout dans les virages (les coureurs s'engouffrent dans la trajectoire dite idéale) et, souvent, laissent libres les cotés. Vous faites un peu plus de chemin mais gain de places garanti.

Du 5^{ème} au 3^{ème} KM

La vitesse augmente, ce qui réduit le risque de démarrage mais un autre danger menace : la chute. Le nombre de coureurs est encore important et, surtout, les moins aguerris à frotter et ceux qui sont fatigués, donc moins lucides, sont là. Certains sont déjà à la rupture du fait de la vitesse. La progression a été régulière 15 à 10 places.



CONSEIL :

LE SAVIEZ-VOUS ? : La patience est de rigueur : la bagarre entre sprinters n'est pas encore lancée à ce moment. Il faut surtout éviter toutes les situations dangereuses qui pourraient entraîner dans une chute.

1 KM

La vitesse est très élevée, les moins courageux et les moins acrobates ne sont plus là. Le risque de chutes est un peu moins important puisqu'il ne reste que les spécialistes. La tactique rentre vraiment en compte. Attention, si la fin de course est sinueuse, vous devez rester dans les premières places.

Placement 10 et ne pas se laisser enfermé.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il faut surveiller les coureurs qui remontent sur les cotés.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il faut surveiller les coureurs que nous avons vus costauds.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Vous pouvez gagner des places en tapant sur la hanche du coureur qui vous précède et, souvent, il vous laissera passer.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Si vous passez les épaules devant un coureur, vous avez gagné une place.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il faut soigner vos trajectoires.



500 DERNIERS METRES

Place de 6 à 4. Attention, les distances sont très réduites par rapport à la tête de course. Savoir que le coureur de tête peut se relever à tous les moments ; si vous êtes derrière lui, pas le choix, il faut lancer le sprint. Si vous décidez d'un sprint long, il faudra être près de la tête ; au contraire, si vous prenez l'option sprint court, vous devez rester caché.

Voilà, la victoire peut se jouer sur quelques mètres, c'est toujours l'incertitude du sprint. Certains coureurs ont une tactique particulière qui part du principe de ne strictement rien faire durant la course (surtout en UFOLEP) et qui vous battent à la fin puisque vous, vous avez contrôlé la course. Ces coureurs sont peu nombreux... heureusement... et faciles à repérer ; pour ceux-là, ma tactique est simple, je les engueule, puis je durcis la course, c'est un risque mais souvent les plus forts vous épaulent. Une seule chose est sûre, si vous êtes battu, ce sera par un costaud et pas par une « couille molle ».



CONSEIL :

LE SAVIEZ-VOUS ? : TOUJOURS COMMENCER LA SAISON AVEC DES CALES DE PEDALES NEUVES, SINON GARE A LA CHUTE (il faut penser à vous et aux autres coureurs).

LE SAVIEZ-VOUS ? : Attention à votre braquet, vous ne pourrez plus le changer.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Il faut prendre en compte aussi la topologie du dernier kilomètre. Veillez à garder votre ligne. Ne pas se faire enfermer.

LE SAVIEZ-VOUS ? DU PEOPPEL:

LE SAVIEZ-VOUS ? : Si vous voyez passer Gégé, prenez sa roue mais vous n'êtes pas sûr de gagner ou si, par chance, vous gagnez c'est qu'il s'est trompé de route (Saône et Loire 2010) !

LE SAVIEZ-VOUS ? : Si vous emmenez le sprint à Christophe, il y a de grande chance qu'il gagne (un mental de fou) ; si vous gagnez, c'est qu'il a raté le dernier virage (du déjà vu et ça fait peur) !

LE SAVIEZ-VOUS ? : Sylvain n'a besoin de personne et il n'y a que peu de chance de le battre mais vous pouvez le regarder !

LE SAVIEZ-VOUS ? : Si Prosper vous bat dans un sprint, c'est qu'il fait beau... et oui, Prosper ne court jamais par temps de pluie !

LE SAVIEZ-VOUS ? : Jean Jean peut, à quelques mètres de la ligne d'arrivée, se relever, comme ça, « pas envie » !

CONCLUSION

DU PLACEMENT, DE LA REFLEXION, BEAUCOUP DE TACTIQUE MAIS AUSSI UNE PART DE CHANCE OU D'IMPREVU... DANS UN SPRINT, TOUT PEUT VOUS OFFRIR LA VICTOIRE OU VOUS L'ENLEVER.

Je viens de recevoir une réponse à ma question sur les faiblesses potentielles et j'en suis ravi, je vous la livre :

Je m'appelle Nicolas S de Paris, j'ai pris connaissance de tes écrits par mon assureur Christophe P. Lui aussi est président, comme moi. Voilà, je « pratiquâtes » le cyclisme depuis peu, il est vrai que mon travail me « limitâtes » beaucoup. En effet, comme Cri Cri, j'ai des responsabilités présidentielles. J'ai lu dans ta Théorie du Raoul que, toi, tu avais des problèmes en bosse. Pour ma part, mes « problêmâtes » se manifestent par des sursauts fréquents de mon vélo ; au début, j'ai incriminé mon vélo, qui m'a été offert par mon pote Lance. Mais, une fois, j'ai dit à un de mes gardes du corps de « roulâtes » avec et que rien ne se « passâtes ». J'en conclu, et Carlita pense la même chose, qu'il soit possible que je sois trop nerveux voire hyper actif. Pour gérer le pays, ça me « posâtes » pas de problèmes puisque tout est tordu. Mais quand je « roulâtes » dans le Var pendant mes vacances, je « grimpâtes » un col de 8 kilomètres et mon compteur « indiquâtes » 9km.

Merci Nicolas S d'avoir déjà trouvé le temps de venir consulter le blog de Brison, je vois que tu connais bien notre président puisque tu l'appelles Cri Cri. Bon Nicolas S, je vois que tu mets beaucoup de « âtes » à la fin de tes mots, j'avoue que ça ne va pas trop avec ton allure mais c'est sûr que ça va « épatâtes » beaucoup de bons français, surtout ceux qui regardent « la star AC », les séries de tf1 ou A2, et autres conneries.

Pour ton problème de sursauts, je crois que tu devrais faire du VTT, salut Nicolas S.



Voilà comme Nicolas S, expliquez-nous vos problèmes.

Bonzâiate... à tous.