

Bonne Année !!! Excellente saison 2009

# **TRI**ATHLON he do

17

**Le bon usage  
de la Vidéo**

**Les Vttistes  
savent courir**

**Un max  
de news**

**Supplément  
Calendrier Belge  
Francophone**

# Les vttistes savent courir ... et alors ?

**Prenons comme point de départ un simple constat : les cyclistes de formation classique qui découvrent la course à pied ont un peu de mal à s'en accommoder alors que leurs proches cousins, vttistes, semblent particulièrement à l'aise. Partons de ce constat et pensons triathlon.**

Nous sommes pourtant, dans les deux cas, sur deux roues. Un sport porté de type endurance qui de la route au vtt semble façonner des athlètes différents. Visible à l'oeil nu, le vttiste est plus harmonieux, le haut du corps est davantage développé, il se rapproche du triathlète contrairement au cycliste tout en jambes.

## Cardio

Les efforts en vtt sont relativement proches de ceux perçus en course à pied. Les changements de rythme, le terrain, les braquets utilisés et même la concentration induite par le pilotage ou encore les chocs répétés (ndlr : les chocs agissent sur le rythme cardiaque. Mettez votre cardio et donnez vous un grand coup de marteau sur le doigt, vous verrez – non de le faites pas ) imposent et provoquent des rythmes cardiaques et ventilatoires proches de la course à pied de type cross-country.

## Position

Nous ne disposons pas d'études

précises sur la sujet. Nous n'affirmerons donc rien, mais en observant le vttiste, force est de constater que sa position est beaucoup plus verticale que sur route et que, en tous cas, elle n'est pas figée. Il doit sans cesse s'adapter au terrain, faire varier son centre de gravité pour une meilleure adhérence ou encore, esquiver et éviter les obstacles. Une adaptation et une mobilité qui nous rappelle celle imposé par la course à pied.

## Environnement

A ce stade de notre observation, nous tiendrons également compte de l'environnement du vttiste qui, si il agit directement sur sa position et son rythme, a également des effets très nets sur sa concentration et, au delà, sur ses émotions. Ainsi la route est, à notre époque, un milieu agressif (ndlr : automobiles, camions, code de la route...) qui impose une vigilance plus qu'une attention, alors que le vttiste, dans la plupart des cas, peut se concentrer sur sa pratique sans craindre le dépassement par un 38 tonnes (qui à dis que Jojo est pire qu'un 38

tonnes ?). Nous parlons donc d'émotions. Le plaisir est au rendez vous et les plus contemplatifs d'entre nous s'en donneront à coeur joie.

## Et alors ?

Voilà en quelques grandes lignes un résumé des différences entre la route et le vtt. des différences qui, en les rapprochant de la course à pied, pourraient être bien utiles aux triathlètes que nous sommes.

## Entre les lignes

Reprenons quelques aspects des précédents chapitre et essayons d'y retrouver des sujets que nous cherchons toutes et tous à intégrer dans nos entraînements. Des sujets à même de nous faire progresser dans notre pratique et qui pourraient bien nous faire aimer le vtt (pour ceux qui en doutent encore).

## Aisance

Nous parlons d'éviter les obstacles. Les vttistes sont des pilotes ayant pour terrain de jeux les single tracks ou encore les

dévers. Une pratique, même occasionnelle, vous permettra de maîtriser d'avantage votre vélo. D'être à l'aise et surtout d'augmenter votre capacité de réaction face à l'obstacle. L'athlète figé que vous étiez deviendra plus mobile et également plus efficace. En effet, en vtt, l'incessante recherche de la meilleure motricité possible vous apprendra que le bec de selle n'est pas une vue de l'esprit tendance sm ou encore que le placement des épaules par rapport au guidon n'est pas là uniquement pour être beau dans le reflet des vitrines (en vtt rares sont les vitrines). Et comme la nature est bien faite, en bougeant vous aurez plus chaud et en hiver la route, ça glisse. CQFD, le vtt est le compagnon idéal pour des hivers rigoureux.

## Chaud mais encore

Nous parlons de mouvement, de réchauffement, mais ce besoin de mobilité se traduit également par un mot qui revient souvent en... natation et course à pied : le gainage. Ainsi le vtt va vous faire travailler votre sangle abdominale ainsi que les lombaires. Vous devez composer avec un terrain et un vélo qui n'a qu'une envie, vous dicter sa loi. A vous de lui apprendre qui est le boss et de découvrir la subtile sensation de faire corps, d'être moteur tout en restant réactif. Et comme un plaisir ne vient jamais seul (enfin c'est ce qu'on dit), vos épaules, triceps et trapèze seront également mis à rude épreuve. Vous savez, ses muscles qui piquent un peu quand les distances s'allongent sur route ou dans l'eau !

## Multisport

Multiple, le mot est lancé. le vtt s'avère être un sport aux multiples facettes. De là à dire qu'il est en mesure de vous faire progresser sur la route ou même dans l'eau il n'y a

