



Trois gestes payants pour gagner en performance

Dans cette nouvelle chronique, notre collaborateur Martin Turgeon se penche autant sur la mécanique du vélo que sur celle du corps. Son but : que vous deveniez un cycliste plus efficace. Attention, il n'hésite pas à déboulonner quelques idées préconçues !

Gain de performance rime souvent avec facture salée. Cependant, quelques gestes peuvent vous faire gagner des watts, et ce, sans dépenser un dollar.

1. Diminuer la pression des pneus (à 30 km/h, gain possible de 10 watts)

Pour aller plus vite, la plupart d'entre vous devront enlever de l'air de leurs pneus ! Les tests indépendants et les études scientifiques le confirment : les pneus gonflés à haute pression vous ralentissent autant, voire plus, que les pneus mous.

Oui, un pneu trop faiblement gonflé augmente la résistance à la déformation du pneu. Mais un pneu gonflé à bloc augmente les pertes par rebondissement. Ainsi, les imperfections de la route sont transmises au cycliste, dont le corps absorbe toute cette énergie avec un retour très faible, ce qui augmente la résistance globale au roulement. La pression optimale se situe entre ces deux dynamiques et varie en fonction de plusieurs paramètres (chaussée, masse, volume du pneu, etc.).

Donc, non, il ne faut pas gonfler à la pression maximale inscrite sur le flanc du pneu. Les tests ont même démontré qu'il est beaucoup plus pénalisant de rouler avec une pression de 10 psi trop élevée qu'une pression de 10 psi trop basse par rapport à la pression optimale. Je vous conseille fortement le calculateur de pression disponible sur le site Web de Silca (silca.cc) pour avoir une bonne idée de votre pression optimale. Si, à plus basse pression, vous avez peur des crevaisons par pincement, sachez qu'une pression élevée n'est pas mieux, puisque celle-ci augmente fortement les risques de crevaison par perforation.

2. Porter des vêtements ajustés (à 30 km/h, gain possible de 20 watts et plus)

Quand viendra le temps de renouveler votre garde-robe vélo, retenez ceci : le fait de choisir une taille ou un modèle qui vous colle à la peau peut faire une plus grosse différence qu'une paire de roues profilées. Si vous n'êtes pas friand des vêtements ajustés, continuez de porter ceux que vous

avez ; il suffira de placer votre maillot de façon à éviter au maximum les plis dans le tissu (souvent présents aux épaules et sur le torse) pour noter un gain mesurable. Les coureurs professionnels font même appel aux services d'un tailleur pour optimiser leurs vêtements. Donc, si vous êtes minimalement à l'aise avec l'utilisation d'une aiguille et d'un fil, vous gagnerez en performance en faisant disparaître les plis grâce à vos doigts de fée. J'ai déjà réalisé une expérience scientifique qui a donné des résultats impressionnants et que vous pouvez visionner sur le site velomag.com, sous l'onglet Coin du geek (voir l'épisode 25).

3. Peaufiner sa position (à 30 km/h, gain possible de 25 watts et plus)

Cette action est de loin la plus efficace. Malgré vos roues profilées, votre corps représente en moyenne 70% de la résistance aérodynamique ; c'est donc la plus grande force que vous ayez à combattre sur le plat à partir d'environ 15 km/h. Une position compacte procure des gains énormes. Attention, se contenter d'abaisser le guidon donne souvent des résultats très décevants. Ce n'est pas pour rien que, pour des considérations aérodynamiques, les guidons des coureurs professionnels se sont redressés au cours des dernières années. Une position avec les bras fléchis, les épaules compactes et la tête baissée est plus efficace qu'un guidon placé au plus bas.

Les limitations sur le plan de la flexibilité constituent toutefois les principaux obstacles à l'adoption et au maintien d'une position aéro. Dans ce cas, vous serez plus performant en ayant un positionnement moyennement aéro tout au long de votre sortie qu'en prenant une position très aéro que vous ne serez pas en mesure de maintenir à long terme, ce qui vous incitera à changer constamment de position. ●

