

**COMPLIMENT... FLATTEUR !**

# « Pédaleur de charme »

On entend parfois dans les pelotons que tel ou tel est un vrai « pédaleur de charme ».

**DIDIER DELCROIX**

Un copain flatteur m'a récemment affublé de ce compliment... flatteur certes, mais restons modeste tout de même et les pieds sur terre. Mon Président Moustache lui me range plutôt dans la catégorie des « huileux »...

Mais d'où vient cette expression « pédaleur de charme » un peu rétro... ?



## On me classe dans la catégorie des "Huileux"

D'abord une bonne position sur le vélo permet d'optimiser votre cadence de pédalage.

Le test visuel ne trompe pas, on voit très vite qu'un cycliste pédale avec facilité et vélocité sans se déhancher sur sa machine, semble ne pas forcer.

Résultat de bien souvent de longues heures à mouliner à l'entraînement. Cette facilité permettant notamment d'être capable de rouler en mode éco. Et comme le cycloport ou le cyclotourisme reprennent pour une large part ce principe de base, travailler cet

aspect du coup de pédale à l'aide d'exercices de vélocité contribue évidemment à rouler de façon de façon économique et efficace.

Contrairement à d'autres qui pédalent « carré » ou au coup de pédale « heurté ». La vélocité me direz-vous ?... Une qualité facile à développer selon moi. Pour effectuer une séance correcte de vélocité, il est important de se concentrer sur son coup de pédale, surtout si vous évoluez à très haute fréquence (>120 tours/minute). Au niveau du style, il faudra veiller à être « calé » sur la selle, sans vous déhancher ni sautiller sur celle-ci.

Au besoin, faites-vous observer par des compagnons de sortie qui pourraient déceler un défaut éventuel, comme dans la remontée de la pédale par exemple. Au niveau des sensations, le but est de sembler effleurer les pédales, de les « fouetter » et non seulement appuyer/pousser. Un bon exercice peut aussi être de s'efforcer à vouloir allonger les manivelles sur l'ensemble du cycle de pédalage.



## Hugo Koblet en est probablement le meilleur

Le saviez-vous ? Le mouvement de pédalage fait intervenir 3 leviers : cuisse, jambe mais aussi le pied. Pour être efficace, le cycliste doit coordonner ces leviers avec des chaînes musculaires dont le rôle est de pousser sur les pédales (extension de la jambe) mais également de tirer (inflexion), sans oublier qu'il faut aussi optimiser la coordination de la jambe droite et de la jambe gauche....(ne parlons pas ici de la jambe du milieu ha ha...)

Le pédalage idéal constituerait plutôt selon moi à « effleurer » les pédales.

Exemples de pédaleurs de charme : citons Fausto Coppi, durant ma jeunesse Fons De Wolf, Andy Schleck, Alberto Contador, Frank Vandenbroucke, ... etc



#### Grassouillette et charmeuse pour cette cyclote

Hugo Koblet en est probablement le meilleur exemple, en raison de son allure et de son élégance, on le surnommait « le Pédaleur de charme ». Après les plus grands efforts, sa fatigue ne l'empêchait pas de soigner sa présentation, sur ce point il était tout l'opposé de son rival [Ferdinand Kübler](#). Souvent, il se donnait un coup de peigne (qui ne quittait d'ailleurs jamais son cuissard) peu avant le poteau d'arrivée pour pouvoir donner de lui une image plus avantageuse sur la photo.

Dans le Tour de 1951, on ne doit pas oublier un épisode qu'a raconté [Pierre Chany](#), journaliste qui suivit pendant tant d'années le Tour pour le journal *L'Équipe*. Sur la fin du tour et ayant déjà partie gagnée, Koblet souffrit un jour de la chaleur et, n'ayant plus d'eau, en demanda un peu à Gino Bartali ; le champion tосcan, cependant, saisit sa gourde, but une longue rasade et, sans dire un mot, jeta le reste sur la route. Koblet ne se démonta pas et quelques jours plus tard, pendant une étape contre la montre de près de 100 km d'Aix-les-Bains à Genève, il rejoignit Bartali parti quelques minutes avant lui et, comme il était sur le point de le dépasser, il se rendit compte que l'Italien n'avait plus de gourdes avec lui, il en prit une encore

presque pleine et sans même le regarder il la mit dans le porte-gourde de son rival avant de s'envoler irrésistiblement vers la victoire...

Ne confondons pas bien sûr avec certains cyclistes pédaleurs de charme qui usent de leurs charmes non pas pour avaler du bitume en souplesse, mais pour faire succomber la gente féminine. Il s'agit ici d'une autre discipline mais on peut éventuellement combiner les deux... (Fausto Coppi faisait partie de cette catégorie, c'est ainsi qu'il a séduit sa célèbre Dame blanche).

On peut aussi être contraint et forcé comme moi à rouler comme un pédaleur de charme tout simplement car on n'a pas le volume musculaire suffisant dans les jambes pour enrôler de gros braquets... Autre avantage : la longévité... La vélocité permet aussi de ne pas trop user les articulations des genoux par rapport aux tireurs de gros braquets... Pensez-y.



#### Catégorie "Graisieux" pour Marcus du Poil

Restons modestes de toute façon dans toutes circonstances car, dans les moments difficiles, dans les moments de galère, en cas de fringale, ou après une longue épreuve où la fatigue l'emporte, en cas de méforme ou en cas de dépassement de ses limites, le pédaleur de charme redevient souvent le pédaleur « crapaud », au style heurté quand les jambes ne répondent plus... On redescend alors vite de son piédestal...