

**Pour optimiser son efficacité et afin de solliciter des chaînes musculaires différentes pour moins se fatiguer, la position dite en danseuse est une bonne solution lorsqu'elle est alternée à la position assise. Ilosport vous propose quelques conseils de pro.**



Il vous est sans doute déjà arrivé au terme de quelques kilomètres de pédalage ou tout simplement à l'abord d'une côte, de prendre la position en danseuse afin de soulager certains de vos muscles. Mais saviez-vous qu'il ne suffit pas de se relever sur ses pédales pour avoir une bonne position ? Mal maîtrisée, la position en danseuse pourrait même vous faire perdre de la vitesse et vous fatiguer plus que nécessaire.

### **Se mettre en danseuse : l'art et la manière**

Tout d'abord, analysons la position du cycliste qui se met en danseuse. Thibault Richard est coach et entraîneur en cyclisme. Il traduit la position du sportif comme « debout sur les pédales, en décollant les fesses de la selle. Il n'a plus que 4 points d'appui (les 2 mains sur le cintre et les 2 pieds sur les pédales), supprimant le 5e appui de la position traditionnelle (fesses sur la selle). Cette position est généralement utilisée par le cycliste en montée (en alternance avec la position assise) et lors de relances ou de sprints. Elle permet de générer davantage de puissance, mais reste plus coûteuse en énergie que la position de pédalage assis. » Jusqu'ici la position est plutôt claire à comprendre. Mais il est fréquent que les cyclistes pensent adopter la bonne posture en oubliant certains détails. « Souvent, les cyclistes ont tendance à uniquement appuyer sur les pédales, alors qu'il est nécessaire de bien enrouler afin d'obtenir plus d'efficacité. Enrouler, cela signifie accompagner la pédale tout au long des différentes phases du pédalage (poussée, transition basse, traction et transition haute), explique Thibault Richard. Grâce aux pédales automatiques, les phases de traction et de transition peuvent être optimisées en tirant sur la pédale lorsque l'on remonte le pied, puis en l'accompagnant tout en gardant le talon bien haut avant d'appuyer à nouveau dessus. »

Le coach précise qu'il est également très important de se concentrer sur son pédalage en jouant avec les chevilles comme axes d'articulation pour gagner de précieuses secondes. Tout cela sans oublier de bien gainer le haut du corps (la sangle abdominale et lombaires) pour pouvoir diffuser davantage de puissance sur les pédales. Enfin, bien que la position en danseuse demande plus d'énergie, elle permet cependant de reposer certains muscles. Thibault Richard précise : « Lorsque l'on pédale en position assise, les muscles quadriceps (situé sur le dessus de la cuisse) et grand fessier sont énormément sollicités. Lors de la position "en danseuse", ceux-ci interviennent beaucoup moins (les muscles psoas iliaque, droit antérieur et couturier, entre autres, prennent le relais) et peuvent ainsi récupérer ».

### **Les conseils du coach**

Tout d'abord, pour améliorer votre position en danseuse, il existe quelques exercices et astuces. Ces derniers se focalisent principalement sur les différentes phases du pédalage afin de les décomposer et de mieux réaliser le mouvement dans sa globalité. « Afin de bien visualiser le mouvement, entraînez-vous d'abord avec de gros développements en montée. À 50 ou 60 tours de manivelles par minute vous aurez plus de facilité en terme de coordination, conseille Thibault Richard. Vous pourrez ensuite progressivement travailler à des cadences de pédalages plus élevées avec des développements plus souples. » Dans l'optique de bien adopter la position en danseuse, retenez qu'il y a plusieurs moments clés qui sont propices à prendre cette position. Le coach explique : « Dans une longue montée, cela permet de relancer l'allure lorsque vous voyez votre vitesse diminuer. N'hésitez pas d'ailleurs à mettre 1 ou 2 dents de moins à ce moment là, car cette position permet d'emmener un peu plus de braquet que lorsque l'on pédale assis sur la selle. Lors de parcours relativement plats sur lesquels vous roulez avec le gros plateau, si vous devez passer de petites bosses de quelques centaines de mètres, plutôt que de changer de plateau, mettez quelques dents de plus à l'arrière et pédalez en danseuse jusqu'au sommet. Vous dépenserez certes un peu plus d'énergie mais avalerez bien plus vite ces courtes difficultés. » Quant à la position de vos mains, en danseuse l'idéal est de les positionner soit sur les cocottes en montée (haut des poignées de frein), soit dans le creux du cintre lors de relances ou de sprints, afin de conserver un maximum de stabilité et de maniabilité du vélo, conclut Thibault Richard.

Thibault Richard est un coach diplômé qui a plus de 15 ans d'expérience dans le cyclisme de compétition. Retrouvez ses conseils et ses formules d'entraînement sur son site [Entraînement Cyclisme](#). Également coach sportif personnel, il est responsable du site [Personal Sport Trainer](#).