

# Aspects technico-tactiques

## - Cyclisme sur route -

**Sources :** *Cyclisme, entraînement, pédagogie.* Jean-François Mayer, Paris, Vigot, 1988.  
*Cyclisme. Comprendre la technique et l'améliorer.* Collectif, coordonné par Philippe Chanteau, Ed. Savoir gagner, Paris, 2004.  
*La bible du cyclisme.* Christian Vaast, Amphora, Paris, 2018.  
<http://www.cyclisme-entrainement.fr/les-relais/>

### I. Les épreuves en ligne

Nous développerons quatre grandes dimensions des aspects technico-tactiques propres aux courses en ligne :

- la technique des relais et la lutte contre le vent ;
- porter une attaque ;
- préparer et finaliser un sprint ;
- gérer ses ressources individuelles.

#### 1.1 La technique des relais et la lutte contre le vent

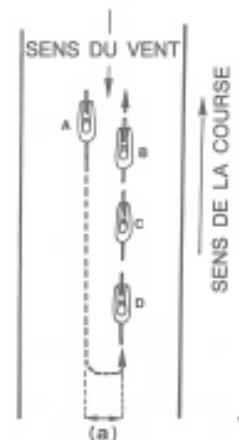
Nous avons vu que sur terrain plat, ce sont les résistances aérodynamiques qui constituent les résistances à l'avancement les plus importantes, et ce d'autant plus que le coureur se déplace rapidement. Ces résistances sont encore plus décisives en cas de vent défavorable. Nous aborderons deux aspects particuliers relatifs à la lutte contre le vent :

- ✓ la lutte contre le vent au sein d'une échappée ;
- ✓ la lutte contre le vent au sein du peloton.

##### 1.1.1 La lutte contre le vent au sein d'une échappée

Les choix technico-tactiques du groupe d'échappés sont différents selon l'orientation du vent : de dos, de face, ou de côté :

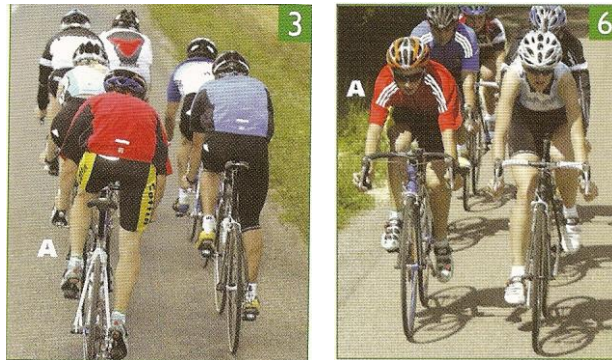
- **pas de vent ou vent de dos** : relais une file → le groupe d'échappés roule en ligne, sur le premier tiers de la chaussée, et l'homme de tête s'écarte sur la gauche pour se replacer rapidement en dernière position après avoir effectué un relais de 10 sec. (pour les moins forts) à 20 sec. (pour les plus forts).



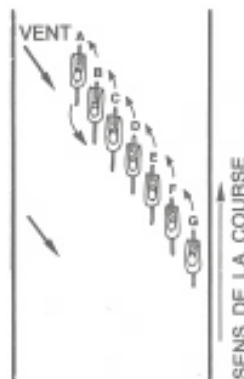
- **le vent vient de face** : deux formations sont possibles → relais sur une file : tout coureur relayé reprend au plus vite la dernière position en descendant sur la gauche.

→ relais sur deux files : le groupe d'échappés forme deux files, une file montante à droite et une file descendante à gauche. L'homme de tête s'écarte sur la gauche et reste face au vent en décélérant légèrement jusqu'à ce que le coureur placé derrière lui dans la file montante s'écarte pour se placer devant lui dans la file descendante. Les relais sur deux files sont efficaces lorsque les deux files sont homogènes (pas d'espaces entre les coureurs).

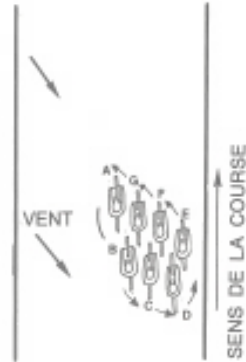
*Remarque* : lorsque le vent vient de face, le déplacement sur deux files est plus efficace donc plus souvent utilisé.



- **le vent vient de côté** : deux formations sont possibles → l'éventail simple : le principe de l'éventail est de rechercher l'abri, non plus seulement en se plaçant dans la roue du coureur placé devant, mais aussi à côté de lui, à l'opposé du vent. Dans cette formation, le coureur de tête roule du côté de la route d'où vient le vent. Dans l'éventail simple, le coureur qui vient de mener se laisse glisser de roue en roue pour se replacer en dernière position.



→ le double éventail : il est constitué de deux files, une montante dont l'homme de tête assure un court passage devant pour assurer le relais, et une descendante permettant d'offrir un abri aux coureurs qui viennent de passer en tête.



Remarque : le double éventail est la technique souvent la plus utilisée car elle permet à un plus grand nombre de coureurs de se regrouper pour lutter efficacement contre le vent.

« **Sauter** » un relais : un coureur qui souhaite récupérer peut « sauter » un relais en refusant de se placer dans la file montante. S'il ne veut pas désorganiser l'échappée, il devra attendre d'être en dernière position, annoncer son intention, et ménager une place au coureur venant de la file descendante (en s'écartant légèrement) pour qu'il se replace devant lui dans la file montante.

#### **Critère de réussite commun à ces différentes techniques de relais :**

- ✓ le groupe se déplace sur une trajectoire rectiligne ;
- ✓ le groupe se déplace à une allure rapide et régulière (pas d'à-coup) ;
- ✓ le groupe est homogène, c'est à dire qu'il n'y a pas d'espace entre les coureurs (cohésion et fluidité).

#### **Règles d'action (critères de réalisation) communes à ces différentes techniques de relais :**

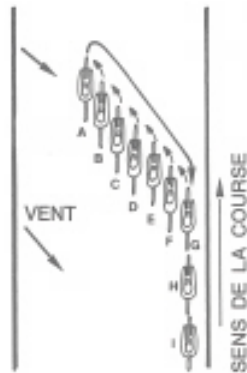
- ✓ le déplacement sur une ou deux files(s) implique de savoir rouler droit ;
- ✓ ne pas accélérer au moment de la prise des relais : c'est le coureur qui a fini son relais qui doit décélérer légèrement ;
- ✓ si le coureur de tête relance l'allure, il doit le faire très progressivement ;
- ✓ le coureur de tête doit se décaler progressivement à la fin de son relais pour laisser la place au coureur montant ;
- ✓ la recherche du meilleur abri implique de rouler en formation serrée, les coureurs « descendants » frôlant les « montants » ;

- ✓ si le vent vient de la droite, les coureurs « tournent » dans le sens des aiguilles d'une montre, et dans le sens contraire si le vent vient de la gauche ;
- ✓ le braquet doit permettre de relancer l'allure de façon fine (autour de 100 rpm) ;
- ✓ la position en « danseuse » est proscrite car elle est potentiellement dangereuse (elle s'accompagne souvent d'une brusque diminution de la vitesse). On peut uniquement l'adopter lorsque aucun coureur est derrière soi (en dernière position de l'éventail ou après s'être écarté sur une disposition en simple file) ;
- ✓ la position idéale est celle du rouleur, mains au creux du cintre et index sur les freins (sauf CLM par équipes) ;
- ✓ les bras sont relâchés pour éviter de « guidonner » ;
- ✓ le regard ne doit pas se focaliser sur la roue du coureur précédent. Il doit se porter plus loin devant, afin de pouvoir anticiper les irrégularités de l'allure et/ou les changements de direction ;
- ✓ le coureur de tête annonce vocalement ou au moyen d'un signe de la main les dangers (nids de poule...) présents sur la chaussée ;
- ✓ le coureur de tête peut annoncer que son relais est terminé au moyen d'un signe du coude.
- ✓ anticiper pour se replacer en dernière position : commencer à relancer lorsque sa roue avant est au niveau du pédalier du dernier coureur de la file montante ;

### 1.1.2 La lutte contre le vent au sein du peloton

- **le vient de face ou de dos** : dans cette situation, une position au sein du peloton permet d'économiser de 30 à 60% d'énergie selon la vitesse du vent et l'aspect du peloton (groupé ou étiré). Le coureur cherchera néanmoins à occuper la première partie du peloton et à se replacer régulièrement dans les premières positions. Cette position à l'avant présente plusieurs avantages :
  - elle permet de lire la course et offre des opportunités pour attaquer ou pour participer à une échappée ;
  - elle permet d'être placé dans le premier éventail si la course prend une nouvelle orientation avec vent de côté (changement de direction du parcours), et évite ainsi de se retrouver dans la « bordure » ;
  - elle minimise les risques de chute, celles-ci se produisant surtout à l'arrière ;
  - elle permet de lire et de mieux contrôler la course, et de réagir rapidement (au moins savoir ce qui se passe) ;
  - après des relances, les coureurs placés devant produisent moins d'effort que ceux placés derrière, ceux-ci étant contraints de « boucher les trous » ;
  - elle permet d'aborder dans les meilleures conditions les passages clés du parcours tels que côtes, portions pavées, rétrécissement de la chaussée, etc.
- **mais** rester toujours dans les premières positions du peloton peut épuiser mentalement certains coureurs car cela suppose un niveau de concentration maintenu à un niveau élevé.

- ❑ **le vent vient de côté** : lorsque le vent vient de  $\frac{3}{4}$  face et que le peloton se déplace rapidement, un ou plusieurs éventail(s) se forment avec une ou plusieurs bordure(s). La bordure est une conséquence de l'éventail (simple ou double), et concerne les coureurs qui n'ayant pu trouver une place dans l'éventail, sont relégués du côté extrême de la chaussée opposé à la direction du vent. Pour suivre l'allure, ces derniers doivent fournir un effort beaucoup plus important que les coureurs placés dans l'éventail, car leur placement offre un abri aérodynamique sensiblement réduit.



### Illustrations en images

Coup de bordure de l'équipe *Quick Step* sur la 3<sup>e</sup> étape du Tour d'Italie 2017 :

<https://www.lequipe.fr/Cyclisme-sur-route/Actualites/Le-superbe-coup-de-bordure-de-quick-step/799296>

Aspiration et bordure, vidéo explicative :

<https://www.youtube.com/watch?v=WPHBFZPrzSA>

<https://www.youtube.com/watch?v=02D3eQyh8fg>

<https://www.youtube.com/watch?v=34ip7ds91lk>

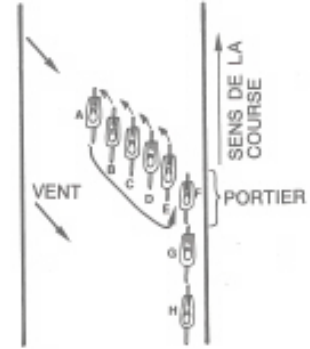
Comment réussir une échappée :

[https://www.youtube.com/watch?v=3Z\\_12UnCNRQ](https://www.youtube.com/watch?v=3Z_12UnCNRQ)

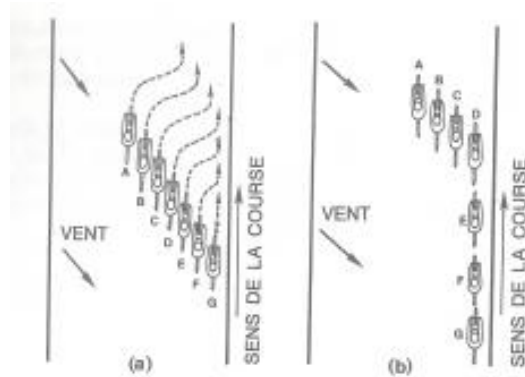
### Plusieurs solutions pour rester dans la course :

- ✓ Se décaler et accélérer pour intégrer le premier éventail : dans l'absolu, cette solution est la meilleure, mais elle suppose d'être capable de fournir un effort violent alors que l'allure est déjà très rapide.
- ✓ Se décaler pour former un nouvel éventail : pour sortir de la bordure, une solution est de se décaler du côté d'où vient le vent afin de reformer un éventail (l'inconvénient est que souvent, les meilleurs coureurs sont déjà placés dans le premier éventail ; il sera donc difficile à l'éventail nouvellement constitué de rattraper le premier).

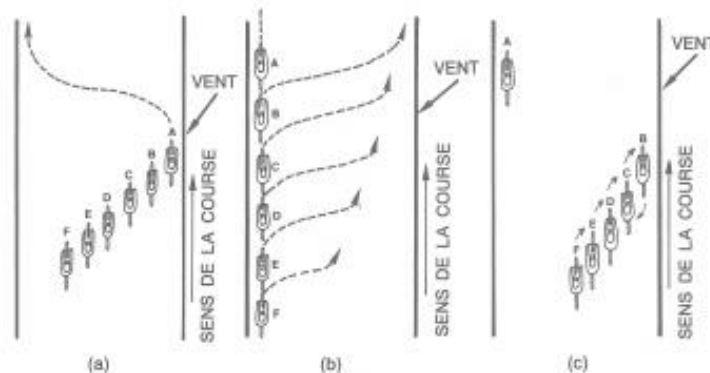
- ✓ Le portier : le portier est un coureur placé à l'abri, à la dernière place de l'éventail, qui permet à l'homme venant d'assurer son relais de retrouver sa place en « ouvrant la porte », s'écartant légèrement afin qu'il s'infilte dans le « trou » laissé. Ce coureur ne participe pas aux relais : son rôle est de protéger ses équipiers et d'empêcher ses adversaires de rentrer dans l'éventail. Lorsque la bordure a disparu, son rôle disparaît et il participe à nouveau aux relais.



- ✓ « Resserrer l'éventail » : cette technique permet de placer certains coureurs dans la bordure (ceux qui refusent de collaborer, ou des grimpeurs qui deviendront ensuite dangereux, etc.) afin de les éliminer du groupe de tête ou au moins afin de leur faire faire des efforts.



- ✓ « Rabattre l'éventail » : cette technique est réservée aux coureurs les plus forts qui souhaitent faire la sélection à un moment décisif du parcours. Elle consiste à se rabattre volontairement du côté de la route opposé à la direction du vent afin de mettre les coureurs qui suivent « dans la bordure ». Ceux-ci peuvent cependant s'organiser pour former un éventail.



## 1.2 Porter une attaque

### 1.2.1 Pourquoi porter une attaque ?

- ❑ Pour distancer définitivement ses adversaires en vue de la victoire ou en vue de gagner de précieuses secondes dans une course par étapes.
- ❑ Pour tester ses adversaires.
- ❑ Pour éliminer un adversaire en difficulté.
- ❑ Pour désorganiser l'organisation d'un peloton ou l'entente d'une échappée.
- ❑ Pour obliger ses adversaires à faire des efforts et les fatiguer en vue de préparer l'attaque décisive (la sienne ou celle de son leader).
- ❑ Pour prendre de l'avance avant des difficultés peu favorables à ses propres qualités physiques (avant une côte ou un passage technique délicat).
- ❑ Pour préparer l'attaque d'un leader (servir de point d'appui à l'avant) ;
- ❑ Pour être bien placé avant une difficulté ou une descente.
- ❑
- ❑ Pour viser des classements annexes (meilleur sprinter, meilleur grimpeur, plus combatif...).
- ❑ Au niveau professionnel pour des raisons publicitaires (montrer le sponsor).

### 1.2.2 Quand et où porter une attaque (stratégie) ?

- ❑ Sur son terrain de prédilection (loin de l'arrivée pour les baroudeurs, dans les cols pour les grimpeurs, dans les côtes courtes pour les puncheurs, près de l'arrivée pour les finisseurs, etc.). Il s'agit de gérer ses ressources individuelles en mettant en balance ce que l'on sait de ses capacités, et ce que l'on sait des caractéristiques de l'effort à venir.
- ❑ Lorsque ses adversaires viennent de faire un effort : l'exemple type est le « contre », après d'autres attaques ou lorsqu'une échappée vient d'être reprise par le peloton (les coureurs qui ont fourni un effort pour neutraliser les attaquants et les attaquants eux-mêmes éprouvent souvent le besoin de souffler). C'est le cas également après un sprint pour un classement intermédiaire ou après une « prime » dans un critérium.
- ❑ Après avoir « fait rouler » ses équipiers pour fatiguer ses adversaires (stratégie de l'équipe US Postal et de l'équipe Sky sur le TDF).
- ❑ Au moment où on revient sur une échappée pour ne pas laisser aux adversaires le temps de récupérer et pour les surprendre.
- ❑ En cas de mésentente dans une échappée.
- ❑ Lorsque des adversaires se neutralisent entre-eux.
- ❑ Lorsque ses adversaires les plus dangereux ont des difficultés, qu'ils sont mal placés dans le peloton, ou qu'ils sont isolés.
- ❑ Pour « bluffer » ses adversaires et montrer sa force.
- ❑ Lorsque l'allure du peloton ralentit, ce qui permet de marquer plus facilement une différence de vitesse en utilisant sa propre inertie (et en obligeant alors ses adversaires à un effort important pour « boucher le trou »).

- ❑ De préférence lorsque le trajet est tortueux afin de sortir rapidement du champ de vision de ses poursuivants : les grandes lignes droites ne sont pas favorables aux attaques d'un homme seul.

### 1.2.3 Comment porter une attaque (technique) ?

- ❑ Préalablement à l'attaque, il faut faire la course en tête en se positionnant dans la première partie du peloton afin de pouvoir « lire » la course.
- ❑ En créant un effet de surprise : l'attaque doit venir de l'arrière pour marquer une vive accélération par rapport à l'allure du peloton (anticipation du choix du braquet). Au sein d'une échappée, l'attaquant peut se laisser légèrement décrocher du groupe afin de lancer son accélération en dehors du champ de vision de ses adversaires.
- ❑ En profitant de l'aspiration de ses adversaires puis en se décalant pour établir une distance avec le groupe, de préférence du côté opposé au vent (afin d'être protégé par les autres coureurs et afin de ne pas proposer d'abri à ses adversaires).
- ❑ En s'élançant en danseuse mains au creux du cintre avec un braquet souple, et en adoptant rapidement une position aérodynamique avec un développement plus important mais adapté à la poursuite de l'effort (gestion).
- ❑ En enchainant (notamment en bosses) deux ou trois accélérations à la suite.
- ❑ En prenant rapidement une information sur l'arrière afin de juger de l'effet de son attaque tout en évitant de trop se retourner pour rester concentré sur son effort.
- ❑ Eventuellement avec l'aide d'un coéquipier qui « fait le cassure » et qui ensuite désorganise la poursuite.

### **Illustrations en images**

Attaque de Philippe Gilbert au championnat du monde 2012 :

<https://www.youtube.com/watch?v=EMMmyA7JeP4>

Attaque d'Alexis Vuillermoz Mûr-De-Bretagne Tour de France 2015 :

[https://www.youtube.com/watch?v=l4M\\_dtMs6kc](https://www.youtube.com/watch?v=l4M_dtMs6kc)

Dernier km Liège-Bastogne-Liège 2017 :

<https://www.youtube.com/watch?v=03qO-fOMFuM>

### **1.3 Préparer et finaliser un sprint massif du peloton**

- ❑ Dans les 10 derniers kilomètres, toujours être placé dans les 20 premières positions du peloton.
- ❑ Si on dispose d'une équipe pour préparer le sprint, faire rouler son équipe à plus de 50 km/h (le train).



- ❑ Si on ne dispose pas d'une équipe, se placer dans la roue du sprinter le plus rapide.
- ❑ Dans les 2 derniers kilomètres, chaque équipier passe un dernier relais à allure maximale.
- ❑ Le sprinter de l'équipe est idéalement placé dans la roue du dernier relayeur.
- ❑ Au 500m, le dernier relayeur, l'équipier le plus rapide, accélère encore à plus de 60 km/h (il effectue un sprint).
- ❑ Lire la course : dès que le sprint est lancé, faire porter son effort, ou lancer soi-même le sprint entre 100 et 200 mètres de l'arrivée.
- ❑ Choisir un braquet qui permet de marquer une différence de vitesse (coup de rein du sprinter).

### **Illustrations en images**

Sprint final du championnat du monde 2017 à Bergen (Peter Sagan) :

<https://www.youtube.com/watch?v=xNomskTj8Mc>

Final Amstel Gold Race 2017 (Philippe Gilbert) :

<https://www.youtube.com/watch?v=xySLRMfDpvo>

S'entraîner au sprint :

<https://www.youtube.com/watch?v=eAoX69gMAhY>

La technique du sprint (équipe Skill / Argos) :

<https://www.youtube.com/watch?v=QCh8WFUorG8>

Reportage sur les sprinteurs :

<https://www.youtube.com/watch?v=3yrWwhG25qo>

Comment gagner un sprint ? (France TV) :

<https://www.youtube.com/watch?v=TOMLVAF0HH8>

Top sprints :

<https://www.youtube.com/watch?v=pKc2iY8RvqU>

Top 10 attaques :

<https://www.youtube.com/watch?v=p7fgW-2cp20>

#### **1.4 La gestion des ressources individuelles (lire pour décider)**

Le cyclisme est une activité à habiletés ouvertes (incertitude du milieu). La réussite en course et la pertinence des choix concernant les aspects stratégiques dépendent d'une bonne gestion de ses ressources personnelles. Pour prendre la bonne décision et la prendre au bon moment, il faut en effet être capable :

- ❑ de connaître ses points forts et ses points faibles ;
- ❑ d'apprécier les points forts et les points faibles de ses adversaires ;
- ❑ de mesurer son état de fatigue (lecture du cardiofréquencemètre et/ou du capteur de puissance) et celui de ses adversaires ;
- ❑ de lire le parcours en anticipant ses difficultés ;
- ❑ d'interpréter le rapport de force (informations relatives aux équipes en présence et aux intérêts communs ou antagonistes qui s'établissent entre elles) ;
- ❑ de prendre en compte les informations de l'ardoisier ou de son directeur sportif.

### **1.5 Conclusion : les innovations récentes**

Depuis quelques années, les stratégies de course ont évolué avec l'arrivée de plusieurs innovations technologiques :

- ❑ Les émetteurs-récepteurs (les « oreillettes ») permettent aux coureurs d'être informés immédiatement du déroulement de la course et de recevoir en temps réel les consignes du directeur sportif (mais interdites sur les championnats).
- ❑ Dans les grandes compétitions internationales, les voitures des suiveurs sont équipées de la télévision, ce qui permet aux directeurs sportifs de rentrer au cœur du peloton et de recueillir immédiatement des informations sur la configuration de la course et l'état physique des coureurs.
- ❑ Les cardiofréquencemètres et les capteurs de puissance apportent au coureur des éléments d'information qui peuvent l'aider à gérer son effort et à définir sa stratégie de course.
- ❑ Pour les grands Tours, certaines équipes sont de plus en plus structurées autour de coureurs qui pourraient être des leaders dans d'autres équipes.
- ❑ Des jeux comme Pro Cycling Manager permettent de simuler les différentes situations de course et participent à la construction d'une « culture » de la stratégie en cyclisme.

Conséquences : au niveau professionnel, les configurations de course deviennent de plus en plus stéréotypées, et laissent de moins en moins de place à l'improvisation et aux renversements de situations.