



## Aspects technico-tactiques des épreuves sur route d'un jour

### 1. Principes généraux

#### **La connaissance du parcours**

*Surtout lorsqu'il s'agit d'une course en ligne, la connaissance du parcours est indispensable. La reconnaissance des points stratégiques constitue un des éléments de réussite de la performance.*

*Lorsque ceci est impossible, il est nécessaire de recueillir le maximum d'éléments sur le parcours, les difficultés, l'arrivée, bref les lieux importants où la décision peut s'opérer.*

*Lorsqu'il s'agit d'un circuit répété plusieurs fois, et jusqu'à une trentaine de kilomètres, le coureur l'effectue, au moins une fois à vélo, de manière à bien s'imprégner des difficultés topographiques (côtes, descentes, faux plats, etc.) mais aussi climatiques comme l'orientation du vent.*

*Beaucoup répugnent à effectuer cette reconnaissance, considérant que la distance parcourue avant l'épreuve risque de leur être préjudiciable en fin de parcours.*

*Cela dénote une méconnaissance totale des bases de l'entraînement impliquant pour tout effort physique un échauffement long, continu et progressif.*

*N'oublions pas qu'une préparation rationnelle développe la capacité aérobie permettant de ne pas avoir de problèmes de distance.*

*Lorsqu'un coureur fléchit en fin de parcours, cette baisse de rendement n'est jamais imputable à un échauffement préalable trop long, mais à une insuffisance ou à une carence dans la préparation se traduisant par les limites de sa capacité aérobie.*

*Les critériums sont des épreuves particulières pour lesquelles la reconnaissance du parcours ne s'effectue pas dans le même esprit.*

*Sur ce type de circuit répété de nombreuses fois, une erreur d'appréciations des difficultés est plus facilement rattrapée.*

*Afin de bien s'imprégner des obstacles (plaques d'égouts, trous dans la chaussée, virages, relances, etc.) et de trouver la meilleure trajectoire possible il est cependant indispensable d'effectuer dix à quinze tours de circuit si la longueur de celui-ci n'excède pas deux kilomètres.*

*Le nombre de tours de reconnaissance est ramené à 50% pour les minimes et les cadets.*

## **La connaissance des adversaires**

*Au niveau de l'élite, elle est basée sur l'expérience acquise lors des compétitions disputées en commun.*

*Les valeurs sont échelonnées.*

*On sait que, sans un consensus général un sprinter ne gagne pas une étape de montagne.*

*Chez les amateurs, dans les catégories de jeunes ou de débutants, les coureurs se connaissent moins, en particulier lorsqu'ils sortent de leur secteur d'activité habituel, en période de vacances par exemple.*

*Dans ces occasions, on se renseigne sur les adversaires potentiels et leurs qualités dominantes.*

*Ces renseignements, subjectifs, sont appréciés de manière objective sur le terrain, en observant le comportement du ou des coureurs considérés pendant l'épreuve, en des lieux particuliers tels que côtes, portions de parcours avec vent de face, primes ou sprints pour des classements par points.*

*Fort de ces enseignements, on élabore la stratégie de course.*

*Inversement, le fait de ne pas être connu, de cacher ses capacités, constitue un atout au moment où s'opèrent les attaques ou manœuvres déterminantes pour le résultat.*

## **La lutte contre le vent**

*Pour lutter contre cet élément climatique, les coureurs s'organisent afin de réduire ses effets.*

*Cette lutte relève d'une connaissance technique dont tout coureur doit être imprégné afin de réagir systématiquement à ce genre de situation.*

*Autant que les difficultés du parcours, le vent est un élément à prendre en considération, en particulier lorsqu'il vient de face et surtout de « ¾ face », car sa résistance s'ajoute à celle de la pénétration dans l'air constituant un obstacle d'autant plus grand à la progression du cycliste que la vitesse de ce dernier est élevée.*

*La lutte contre le vent implique la course en tête et favorise les échappées et la sélection.*

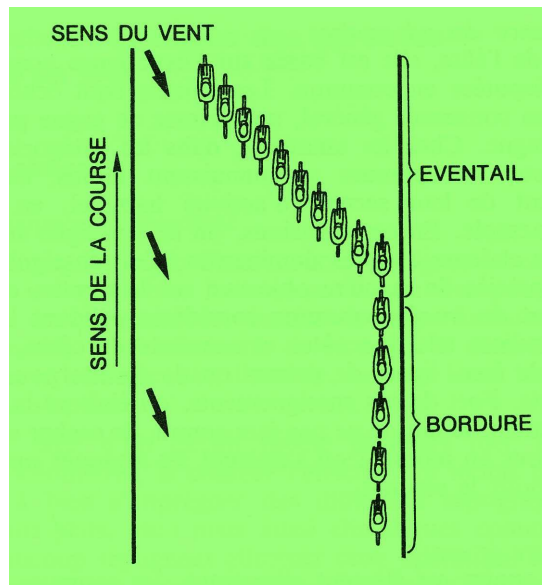
*Elle relève d'une organisation dont un ou plusieurs coureurs prennent l'initiative afin de constituer un dispositif tactique appelé éventail.*

*Les coureurs exclus se trouvent relégués à l'arrière et s'organisent de la même manière, gardant si possible le groupe qui les précède à distance constante, et ainsi de suite.*

- **L'éventail**

*C'est une disposition tactique, destinée à lutter contre le vent permettant à un nombre de coureur plus ou moins important suivant la largeur de la chaussée et la volonté de ses organisateurs, de s'abriter mutuellement.*

*Ceux qui n'ont pas trouvé de place dans ce dispositif, se trouvent confrontés au vent, et relégués dans la bordure.*



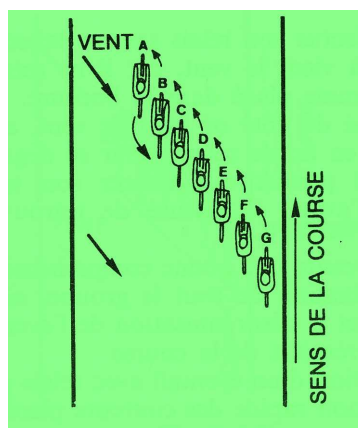
### • La bordure

C'est soit :

- une conséquence de l'éventail confrontant les coureurs à une difficulté plus grande s'ils ne s'organisent pas en un nouvel éventail.
- Une disposition tactique volontaire d'un coureur qui se jugeant particulièrement fort, refuse de s'organiser en éventail ou détruit celui-ci en se rabattant, confrontant ceux qui suivent à la même difficulté. Ceux-ci peuvent cependant s'organiser derrière pour former un éventail.

### • Les différentes sortes d'éventails :

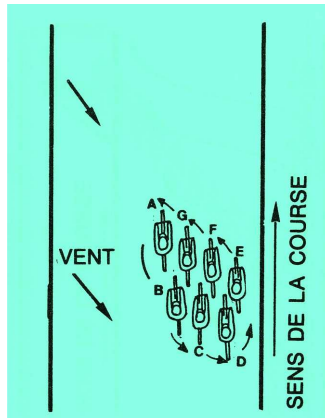
#### L'éventail simple



Le coureur A qui vient de mener, se laisse glisser de roue en roue à la place du coureur G. Le coureur B le remplace en tête du groupe et effectuera le même mouvement au terme de son relais, et sera remplacé par C et ainsi de suite.

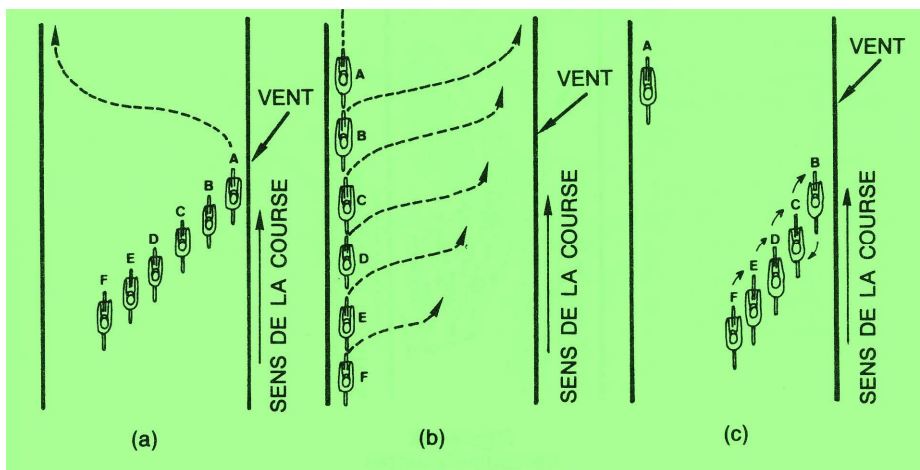
C'est la technique la moins utilisée. En particulier quand le vent souffle de « ¾ face », on lui préfère le double éventail. Elle sert essentiellement lorsque le vent vient de face, mais s'agit-il toujours d'éventail et non pas uniquement d'un système de relais ?

### Le double éventail



Les coureurs ont constitué deux petits éventails imbriqués l'un dans l'autre et effectuent un mouvement rotatif, montant et descendant toujours à l'abri dans la roue de celui qui précède. Il permet à un plus grand nombre de coureurs de se regrouper pour lutter efficacement contre le vent. Il est constitué de deux files, une montante dont l'homme de tête assure un court passage devant l'éventail pour assurer le relais, et une descendante permettant aux hommes ayant effectué leur part de travail, d'observer un repos relatif à l'abri du vent. Le principe est pour chaque coureur, de se trouver, sauf quand il assure son relais, placé à l'abri dans la roue de celui qui précède, soit dans la file montante, soit dans la file descendante.

### Rabattre l'éventail

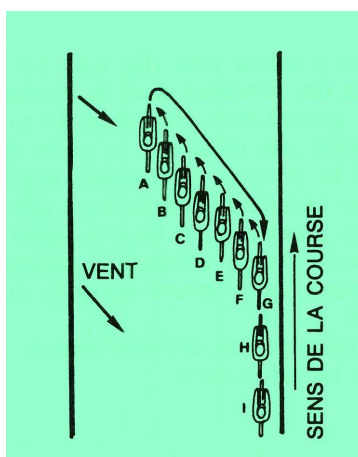


Le coureur A estimant pouvoir se passer de la collaboration de ses compagnons d'échappée décide de « rabattre l'éventail » en se portant du côté gauche de la route, en mettant ses adversaires dans la bordure Figure a et b.

Les autres coureurs s'organisent alors, laissent A rouler seul dans le vent, et forment un nouvel éventail. Figure b et c.

### **Le relais par l'avant**

C'est une technique peu utilisée, que l'on dit désuète, mais qui s'avère efficace lorsqu'un éventail se forme et que les autres coureurs luttent dans la bordure.



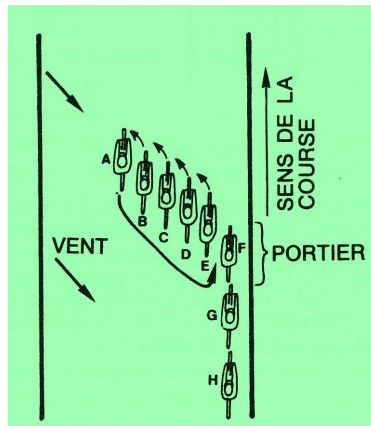
Le coureur A effectue son relais sans se laisser glisser à l'arrière de l'éventail du côté où vient le vent, car il ne retrouverait pas sa place prise par le premier homme placé dans la bordure.

Il descend à l'opposé du côté où vient le vent, après avoir produit une légère accélération en fin de relais, pour se dégager de la roue du coureur suivant, et lui permettre d'assurer son travail en tête. Le coureur relayant par l'avant est assuré de retrouver sa place dans l'éventail.

Ce type de relais nécessite une bonne compréhension de la technique et une excellente coordination de tout le groupe, sinon, il entraîne la chute ou la destruction et la désorganisation de l'éventail, à un moment où se décide parfois le résultat de la course.

Une bonne organisation d'un éventail par l'avant, permet la sélection et l'élimination rapide des coureurs placés dans la bordure. Dès que ceux-ci ont disparu, il est souhaitable de reprendre les relais normaux, moins dangereux et moins fatigants, puisque l'on retrouve automatiquement sa place après le passage en tête du groupe.

Il n'est pas utile de fonctionner avec des relais par l'avant lorsque la disposition tactique adoptée par les organisateurs de l'éventail fait appel à un « portier ».

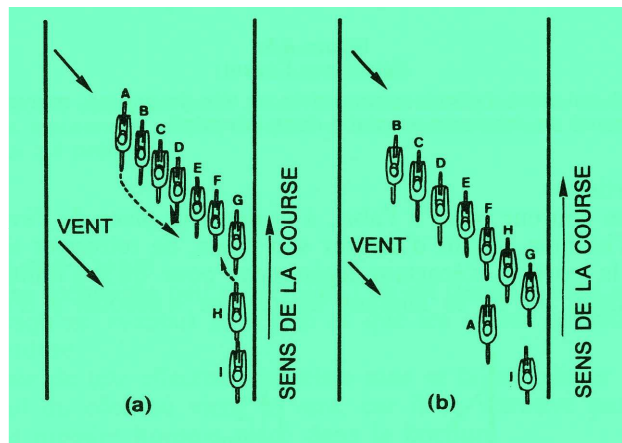


### Le « portier »

C'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 pour qu'il s'infilte dans le « trou » laissé, ou en se laissant légèrement « décoller » d'une demi-longueur pour produire le même effet. Le portier est indispensable tant qu'il subsiste des coureurs dans la bordure. Son rôle s'arrête théoriquement lorsque ceux-ci sont décrochés. Le portier redevient alors dans l'éventail un coureur qui collabore et passe les relais à son tour.

Le portier « ferme la porte », c'est-à-dire interdit à tout nouveau coureur de rentrer dans l'éventail, hormis ceux qui y figurent déjà. Son rôle est sélectif dans la mesure où il peut « ouvrir la porte » à un de ses équipiers au moment où un adversaire venant d'assurer le relais tente de reprendre sa place, qu'il trouve occupée, étant ainsi rejeté dans la bordure.

Le portier est, en principe, un coureur adroit, clairvoyant, n'ayant pas peur de « froter » les adversaires



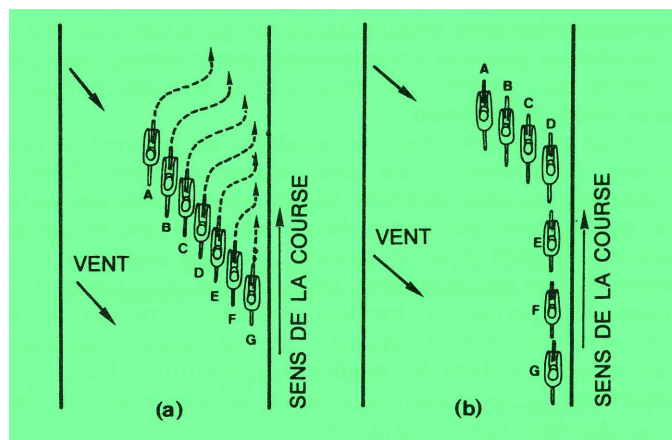
« Ouvrir la porte »

Le rôle du « portier » est théoriquement de faciliter la tâche des coureurs constituant l'éventail et assurant leur relais en tête de celui-ci, en les laissant retrouver leur place. Dans le cas présent, « le portier » G, n'a pas joué son rôle, et a, soit facilité l'entrée de H dans l'éventail en lui ouvrant la porte, soit été débordé par ce dernier. A peut alors se retrouver en difficulté dans la bordure si G refuse de lui « ouvrir la porte » afin qu'il retrouve sa place dans l'éventail.

### « Resserrer l'éventail »

Dans une échappée, à un moment donné, un ou plusieurs coureurs prétextant la fatigue ou tout autre raison refusent de collaborer. Il est possible de s'organiser pour qu'ils ne bénéficient plus de l'abri et du travail collectif, en « resserrant l'éventail » afin de les placer dans la bordure.

S'ils sont véritablement fatigués cette manœuvre provoquera à plus ou moins long terme leur élimination. Si leur attentisme relève d'un calcul stratégique visant à s'économiser avant de produire une attaque, ils sont contraints d'effectuer un effort supplémentaire et superflu pouvant les inciter à collaborer à nouveau au travail du groupe.



### Le placement en course

C'est en tête que se joue la course, surtout si le peloton est important. Derrière, le coureur est soumis plus qu'à l'avant aux changements de rythme, aux risques de chute, car en fin de peloton se tiennent les coureurs fatigués, craintifs ou peu concernés par la course.

Quand celle-ci prend une nouvelle orientation, que le vent change, les coureurs placés en queue de peloton manquent la constitution des éventails, se retrouvant dans la bordure, avec des risques accrus de crevaisons.

C'est en tête que doivent être abordées les côtes et difficultés de tous ordres : portions pavées, passage à niveau, rails de chemin de fer parallèles à la trajectoire de la course, etc.

Dans les côtes, le peloton s'étire, ce qui occasionne des différences de rythme au sommet de celles-ci.

Les premiers parvenus en haut sont sur le plat et relancent l'allure, alors que la queue du peloton se voit imposer le même rythme dans une partie encore montante, ce qui provoque cassures et lâchages.

Même si le coureur est fort et parvient à revenir sur la tête, il s'astreint à un effort inutile qu'un placement plus judicieux lui aurait évité.

Les coureurs médiocres grimpeurs ou fatigués ont intérêt à aborder les côtes en tête, si possible en imposant leur rythme, pour se laisser progressivement rétrograder, sans attendre de voir « passer les dernières roues du peloton ».

*Une côte est un lieu stratégique privilégié où peuvent se déclencher une échappée, un « contre » ou une attaque décisive. Tout coureur abordant cet endroit sans pouvoir assurer le contrôle de ses adversaires s'expose à perdre tout ou partie de ses chances, ou se condamne à puiser dans ses réserves pour se replacer avec les meilleurs.*

*La course en tête est également requise dans les courses de côte ou les critériums. Elle permet un meilleur contrôle, évite d'avoir à « boucher des trous », rend apte à répondre aux attaques et éventuellement à placer un « contre » dans les meilleures conditions.*

### **La course d'équipe**

*Le cyclisme est un sport individuel, mais il se court par équipe.*

*Même si l'aspect tactique de la course par équipe est moins flagrant dans une épreuve d'un jour que dans une course par étape.*

***Lorsqu'un coureur a un ou plusieurs équipiers infiltrés dans une échappée, son rôle n'est pas d'assurer la poursuite.***

*Il contrôle les adversaires, et se glisse éventuellement dans un « contre » en laissant faire la plus grande partie du travail aux autres concurrents.*

*Si le « contre » revient sur l'échappée initiale, il redevient libre de toute contrainte vis-à-vis de ses coéquipiers, et il peut tenter sa propre chance. Dans le cas où la contre-attaque ne revient pas sur l'échappé il profite du travail effectué par ses adversaires, et essaie d'accrocher une place d'honneur en attaquant ceux-ci aux approches de l'arrivée, ou en les débordant au sprint.*

***Lorsque des coureurs tentent une échappée, leurs équipiers qui (logiquement) font la course en tête, peuvent avoir deux types d'attitudes. Soit ils contrôlent toute tentative d'attaque de la part des adversaires en se plaçant délibérément dans leur roue, sans prendre de relais, ou ils se portent en tête et assurent un « faux-train » destiné à voir se creuser l'écart entre les échappés et le peloton ou ils se trouvent.***

### **L'attaque**

*C'est un geste technique ayant pour but de distancer tout ou partie des adversaires à un moment jugé comme le plus propice à sa réussite. Avant de porter une attaque, tout coureur doit être en mesure de répondre aux questions justifiant son opportunité.*

#### **✚ Où porter une attaque ?**

*A un endroit stratégique où celui qui va la porter se sent en position de force, et exprime au mieux ses potentialités.*

*Ce peut être n'importe où pour autant que l'attaquant soit fort, motivé, et qu'il surprenne tout ou partie de ses adversaires.*



### **Quand porter une attaque ?**

*Tout d'abord lorsque l'on se sent prêt et fort.*

*Quand les adversaires paraissent fatigués, inattentifs ou démotivés et lorsqu'ils peuvent être surpris et mis en difficulté.*

*On porte également une attaque à la suite d'un ralentissement, d'une temporisation, et lorsqu'une échappée est, ou va être rejointe.*

### **Pourquoi porter une attaque ?**

*Pour sonder un ou plusieurs adversaires sur leurs capacités du moment, pour les distancer momentanément à l'occasion d'un sprint intermédiaire, d'un prix du meilleur grimpeur ou d'une prime ; pour les distancer définitivement et terminer en solitaire ; pour se sortir du peloton seul, avec un équipier ou un groupe de coureurs, afin de s'échapper.*

*Il y a des attaques inutiles, en particulier celles qui ont pour but de passer en tête devant les parents ou les dirigeants, et celles qui sont irréflechies ou non motivées, condamnées à l'échec.*

*On porte une attaque, parce qu'elle a le maximum de chances de déboucher sur quelque chose de constructif.*

### **Comment porter une attaque ?**

*Afin que l'effet de surprise joue, on ne porte pas une attaque lorsque l'on est en tête de peloton ou d'échappée, même si l'on se sent très fort.*

*Au contraire, dans le cas d'une échappée, se laisser « décoller », prendre un peu de recul par rapport aux adversaires, bien choisir son braquet et se lancer pour passer ceux-ci à grande vitesse de manière à ce qu'ils ne puissent réagir immédiatement en se plaçant dans la roue. Le démarrage constitue la phase initiale de l'attaque.*

*C'est un geste technique important sollicitant la force explosive. Il fait l'objet d'un travail spécifique lors des séances d'entraînement.*

*Avant de porter une attaque, le coureur peut sauter un ou deux relais afin de s'économiser.*

*Cette manœuvre ne doit pas se répéter, car elle risque d'éveiller la méfiance des adversaires.*

*En peloton, le déclenchement d'une attaque, est précédé d'un placement adéquat, (en général depuis les dix premières places du peloton).*

*On n'attaque pas de l'arrière d'un peloton surtout si celui-ci est important, car les autres coureurs s'aperçoivent de la manœuvre, et alertent ceux de tête, réduisant l'effet de surprise.*

## Physiologie de l'attaque

*La dépense énergétique résultant de la phase initiale de l'attaque : le démarrage et son prolongement est énorme.*

*Elle se traduit par une brusque accélération du rythme cardiaque correspondant à l'intervention du processus anaérobie alactique au démarrage, puis lactique lorsque l'attaque se prolonge.*

*Le coureur contracte une dette d'oxygène d'autant plus importante que l'effort est long et violent, c'est pourquoi tout démarrage est suivi d'une période où il enrôle son développement en recherchant un équilibre respiratoire permettant de maintenir une allure élevée et constante, à une fréquence cardiaque correspondant à la puissance maximale aérobie.*

*Lorsqu'un coureur a lancé toutes ses forces dans un démarrage, il se trouve pendant une période plus ou moins brève en fonction de ses facultés de récupération (liées en grande partie à son degré d'entraînement), dans l'incapacité fonctionnelle de répondre à un « contre » placé par un adversaire. C'est pourquoi toute attaque doit être dosée si l'on veut qu'elle ait des chances de réussir, et limiter les risques de « contre ».*

## **L'échappée**

*C'est la résultante d'une ou de plusieurs attaques.*

*Elle comporte un ou plusieurs coureurs dont le but est de s'organiser pour parvenir à l'arrivée avant le peloton.*

*On distingue deux types d'échappées : l'échappée solitaire et le groupe d'échappés.*

### **1. L'échappée solitaire**

*Elle correspond au désir d'un coureur, de parvenir seul à l'arrivée ou à certains points importants du parcours : meilleur grimpeur, classement par points, etc.*

*L'échappée solitaire s'apparente à l'effort du contre la montre individuel. Elle est souvent l'apanage d'hommes (ou de femmes) ayant peu de chance de s'imposer au sprint, ce qui justifie leur comportement. Lorsqu'un coureur se lance dans une échappée solitaire, il évalue les chances de réussite et les conséquences d'un échec éventuel. Si l'arrivée est proche, il peut espérer y parvenir sans être rejoint, en particulier s'il dispose d'équipiers s'organisant dans le peloton pour empêcher toute réaction.*

*Si l'arrivée est éloignée, il se ménage, attendant le retour éventuel d'un groupe de contre-attaque pouvant l'aider à mener à bien son entreprise.*

*Au cours d'une échappée solitaire, les éléments objectifs conditionnant les chances de réussite sont constitués par :*

- *Le maintien d'une fréquence de pédalage optimale avec un braquet permettant une vitesse moyenne supérieure ou au minimum égale à celle du peloton.*
- 
- *Un équilibre respiratoire et une fréquence cardiaque se situant dans une fourchette allant de 85 à 95% de la réserve de fréquence cardiaque, plus la fréquence de repos, correspondant à un travail de la puissance maximale aérobie, sans provoquer l'acidose musculaire, facteur limitatif de l'effort.*

## **2. Le groupe d'échappés**

*Il correspond au désir d'au moins deux coureurs, d'associer leurs efforts pour parvenir ensemble à l'arrivée, ou parcourir en commun une portion de parcours en distançant les adversaires, avant de se battre pour la victoire une fois ce travail initial effectué.*

*Un groupe d'échappés est confronté à un effort s'apparentant au contre la montre par équipe. Cependant, à la différence de cette spécialité où tous les composants du groupe ont pour intérêt commun d'aller le plus vite possible, il n'en va pas de même dans une échappée.*

*En effet les coureurs composant une échappée ne sont pas toujours animés par le désir de voir celle-ci parvenir à son terme en l'état, c'est pourquoi leur collaboration à sa réussite varie sensiblement.*

***Le rouleur** s'évertue à ce que l'écart se creuse pour tenter éventuellement sa chance en solitaire en fin de parcours.*

***Le sprinter** a intérêt à se ménager pour préserver ses chances à l'arrivée : pour lui un retour du peloton n'est pas catastrophique, car ses qualités de sprinter lui laissent une chance de victoire en cas d'arrivée massive.*

***Le grimpeur** peut éventuellement collaborer jusque dans la partie du parcours jugée favorable pour attaquer, etc. Chaque échappée voit des intérêts divergents ou convergents s'associer puis se défaire en fonction des changements de situation liés au parcours, aux conditions climatiques, à l'attitude des composants du groupe, et des impondérables tels que crevaisons, bris de matériel, chute, etc.*

*Il est souhaitable que dans une échappée, un coureur expérimenté, (en particulier chez les départementaux et les régionaux) prenne l'initiative d'organiser, de conseiller ou de stimuler les uns ou les autres, afin de contribuer à la réussite de la tentative. C'est souvent plus en fonction de leur aptitude à s'organiser, que de la valeur des coureurs qui la composent, qu'une échappée peut être menée à bien.*

## **« Le contre »**

*C'est une attaque individuelle ou collective, en réponse à une attaque ou une échappée individuelle ou collective étant sur le point de se terminer.*

*C'est une arme redoutable destinée à frapper un adversaire amoindri physiquement par l'effort qu'il vient de produire en vain, et psychologiquement, car il se trouve en situation d'échec.*

*Au terme d'une échappée rejointe, on observe généralement un moment de flottement consécutif à l'effort effectué par tout ou partie des poursuivants, et dont peuvent profiter les coureurs les plus frais pour porter immédiatement une attaque qui prend alors le nom de « contre ». C'est un moment opportun, car le peloton qui a atteint son but en rejoignant l'échappée initiale, met un certain temps pour se réorganiser, permettant ainsi aux auteurs du « contre » de creuser rapidement l'écart.*

## **La contre-attaque.**

*Sensiblement différente du « contre » elle relève d'une autre stratégie.*

*La contre-attaque est le prolongement de l'attaque d'un ou de plusieurs coureurs, dont l'objectif est de s'organiser pour revenir sur une échappée déjà constituée à l'avant de la course.*

*Il peut y avoir plusieurs groupes de contre-attaque intercalés entre l'échappée initiale et le gros du peloton.*

*Les chances de réussite de retour de ces groupes sont tributaires des coureurs qui les composent et de leur aptitude à s'organiser pour faciliter celui-ci.*

*Lorsqu'une contre-attaque revient sur un groupe d'échappés, « un contre » peut intervenir dans les mêmes conditions que lorsqu'un peloton revient sur une échappée.*

*Dans les deux cas, le « contre » émane, soit d'un ou plusieurs des poursuivants, soit d'un ou plusieurs des hommes rejoints qui tentent à nouveau leur chance, soit à la fois d'un ou plusieurs coureurs du groupe de poursuite et du groupe venant d'être rattrapé, qui constituent alors une nouvelle échappée.*

## **L'arrivée au sprint**

*C'est l'ultime effort pour départager au moins deux coureurs pour la victoire finale ou pour une place d'honneur.*

*Il n'est pas conseillé aux groupes de coureurs attardés, de prendre des risques inconsidérés au sprint quand la sécurité s'est immanquablement un peu relâchée, et surtout pour aller chercher une place dans le dernier tiers des arrivants.*

*Il n'existe pas de stratégie passe-partout du sprint, tant le problème est complexe et les stratégies variées.*

*Certains principes, permettent cependant de se comporter honorablement dans cette partie décisive de la compétition, en particulier sur les courses d'une journée.*

On observe trois phases principales dans le déroulement d'un sprint :

#### ❖ *La préparation du sprint.*

*Elle varie suivant la situation de course, s'il s'agit d'une échappée à deux, trois ou plus de coureurs, ou d'une arrivée massive en peloton.*

*La valeur au sprint des composants du groupe, leur état de fatigue, leur manière de sprinter, le lieu et la conformation de l'arrivée, les conditions climatiques, le choix du braquet sont autant d'éléments conditionnant la réussite totale ou partielle dans ce genre d'exercice.*

*Dans une course en ligne, tout coureur connaissant l'arrivée dispose d'un atout supplémentaire par rapport à ses adversaires. Dans un circuit ou un critérium, la répétition des passages sur la ligne d'arrivée permet longtemps à l'avance de préparer le sprint. Il faut prendre conscience de l'orientation du vent, déterminer le braquet à utiliser en l'essayant lors des passages ou des sprints intermédiaires, où l'on juge des capacités des adversaires dans ce domaine.*

#### ❖ *Mise en œuvre et déroulement du sprint*

*La préparation effectuée, il convient de passer à l'action, l'idéal étant de ne pas subir et d'imposer sa tactique en fonction du choix opéré. Le coureur emmène le sprint ou se fait emmener par un ou plusieurs équipiers. S'il est isolé il tente de profiter du travail fourni par d'autres coureurs au profit de sprinters adverses.*

*L'équipier qui emmène un sprint sacrifie ses chances car il assure une allure très rapide en tête du groupe d'échappés ou du peloton, destinée à dissuader les adversaires d'attaquer, tout en abritant le sprinter de manière à ce qu'il puisse produire l'ultime effort lancé, avec le maximum de chances de réussite.*

*La mise en œuvre du sprint est tributaire de la situation de course, en particulier de l'arrivée, et du nombre de coureurs participant au sprint final.*

#### ❖ *Tactique en fonction du type d'arrivée*

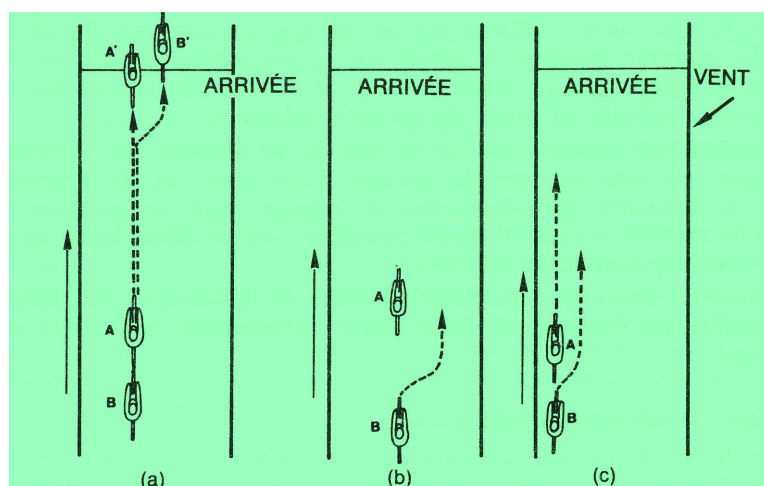
*Dans le cas d'une arrivée située au terme d'une courte ligne droite précédée d'un virage, la phase de préparation du sprint est fondamentale pour son déroulement. Le sprinter « long et puissant » vire en tête alors que le sprinter « qui saute » se fait emmener par un équipier ou prend le sillage d'un adversaire en se plaçant en seconde ou au maximum en troisième position.*

*Si l'arrivée est bien dégagée et se situe au terme d'une longue ligne droite la stratégie de placement diffère peu. C'est le moment choisi pour se dégager et prendre la tête qui est important. Le sprinter « long et puissant » effectue cette manœuvre 400 à 500m avant l'arrivée. Le sprinter « qui saute » attend les 100 à 200 derniers mètres maintenant l'incertitude jusque sur la ligne à l'approche de laquelle il « lance » son vélo dans un ultime effort. Pour les sprinters moyens, la distance idéale pour se dégager se situe entre les 200 et 400 derniers mètres.*

Lors d'une arrivée en côte, c'est plus la technique du sprint que la tactique qui varie, surtout si la côte présente un très fort pourcentage. Le sprint s'effectue alors pratiquement en totalité dans la position en « danseuse », et les distances d'attaque sont réduites.

#### ❖ Sprint à deux coureurs

Lorsque les deux échappés ont une avance suffisante, il est possible de temporiser si aucun d'eux ne veut emmener le sprint. Le coureur véloce, du type « sprinter court », qui « saute », à intérêt à ne pas aborder le final en tête, laissant son adversaire emmener, profitant de son sillage pour venir le déborder dans les derniers mètres. Le coureur du type « sprinter long et puissant » tente de surprendre de loin en se laissant légèrement « décoller » avant de porter son attaque, ou accélère progressivement en tête, se serrant bien du côté opposé au vent, de manière à obliger l'adversaire à produire un effort supplémentaire quand il essaie de déborder.



Sprint à deux coureurs, différentes tactiques

- Le coureur B se laisse emmener et tente de venir « sauter » A dans les derniers mètres.
- Le coureur B se laisse « décoller » et tente de surprendre A en démarrant le premier.
- Le coureur A emmène « collé » aux balustrades et oblige B à attaquer dans le vent s'il veut passer.

A valeur et qualités égales, le coureur surprenant son adversaire bénéficie d'un avantage dans la mesure où son attaque n'a pas été lancée trop loin de l'arrivée, car le fait d'être obligé d'emmener le sprint constitue un désavantage qu'il convient de réduire par une mise en œuvre techniquement parfaite.

#### ❖ Sprint de groupe restreint

La stratégie adoptée diffère en fonction du nombre plus élevé de coureurs appelés à disputer le sprint. Il convient pour chacun d'eux d'être très vigilant, et de ne pas se laisser enfermer, ce risque étant d'autant plus grand que le groupe sera conséquent.

Comme dans un sprint à deux, le sprinter « véloce » se fait emmener, (jamais au-delà de la troisième place) puis tente de venir « sauter » ses adversaires, alors que le sprinter « puissant », s'il n'emmène pas « devant », s'est préalablement dégagé du groupe pour pouvoir aborder les derniers 200 mètres en tête et finir son sprint sans être remonté.

#### ❖ *Sprint en peloton*

Comme pour tout sprint, ne pas se laisser enfermer. Ce risque est beaucoup plus grand en peloton que dans un groupe restreint. Il convient pour cela de ne pas quitter les premières places dans les dix derniers kilomètres de l'épreuve. En cas d'arrivée massive, il est souhaitable d'avoir un équipier pour emmener le sprint, celui-ci assure en tête de peloton une allure élevée décourageant toute tentative d'offensive. Le travail de ce dernier s'arrête au moment où le sprinter se dégage pour l'emballage final. Dans certaines circonstances bien précises, l'équipier s'écarte sur l'injonction du sprinter qui le suit, puis reprend immédiatement sa place une fois ce dernier passé, « refermant la porte » aux adversaires.

En l'absence d'équipier pour « l'emmener » lors d'une arrivée massive, le coureur profite du travail effectué par celui d'un autre sprinter en prenant garde de ne pas voir « la porte se refermer » au moment crucial, ou il se place dans la roue de l'un des hommes de tête et se dégage au moment opportun.

Les qualités du sprinter font en grande partie du domaine de l'inné : vitesse, force explosive, coup de rein. Néanmoins, tout coureur adroit, clairvoyant, intelligent en course, attentif et un peu téméraire, peut à force de travail, améliorer et imposer sa pointe de vitesse au terme d'une course sur route.

#### ❖ *Le final d'un sprint*

Le résultat d'une épreuve de 100 kilomètres et plus ; dépend parfois de l'ultime geste technique effectué à quelques centimètres de la ligne d'arrivée lorsque le coureur « lance son vélo ».

**« Lancer son vélo » est le geste technique effectué au terme d'un sprint lorsque deux coureurs au moins sont à la lutte pour la victoire à quelques mètres de la ligne d'arrivée. Il est le résultat d'une extension simultanée des deux bras, provoquant à la fois un recul du tronc et une pression accrue de la jambe d'appui sur la pédale, dont la résultante est la propulsion du cycle vers l'avant. Celle-ci, très violente est suivie d'un temps mort lié au changement de position occasionné par ce geste technique ayant pour conséquence une incapacité fonctionnelle de quelques centièmes de secondes.**

On comprend l'importance de la juste évaluation du moment où ce geste est effectué lorsque deux coureurs sont sur la même ligne. Celui qui lance son vélo trop tôt ou trop tard, est inévitablement battu par l'autre dont le lancer de vélo a été fait au moment opportun.

*D'autres éléments sont à prendre en considération dans le final d'un sprint, en particulier la concentration, l'attention et le maintien de l'effort jusqu'à ce que l'arrivée soit franchie. La joie de la victoire et la manière de la savourer en levant le ou les bras ne doit pas faire oublier que c'est au terme de celle-ci qu'est désigné le vainqueur. Trop de confiance se traduit par un relâchement et occasionne parfois des désillusions, même chez les plus grands champions. A l'inverse, il n'est pas inutile de lutter jusqu'au bout, même lorsque l'on croit être battu, l'adversaire pouvant commettre la faute précédemment citée.....*

### **Choix d'une course et de la tactique à appliquer**

*La connaissance du parcours, des adversaires et des facteurs technico-tactiques sont les éléments clés de la réussite dans une course sur route. Ils constituent le complément indispensable d'une bonne préparation physique générale et spécifique, et du conditionnement psychologique du coureur.*

*Cependant, la connaissance de l'ensemble des facteurs technico-tactiques décrits ne préjuge en rien de leur application rationnelle sur le terrain, car on ne peut pas prévoir à l'avance la manière dont va se dérouler une épreuve.*

**La tactique de course définie par l'entraîneur s'appuie sur la connaissance du coureur, de ses capacités et oriente le comportement particulier souhaitable, correspondant au type d'épreuve à laquelle celui-ci est confronté.**

**Le choix des objectifs du coureur doit répondre à ses possibilités d'expression ainsi le rouleur sera engagé de préférence dans des épreuves plates ou vallonnées ou il tentera d'exprimer sa puissance en s'échappant dans le vent. Des courses dures sont choisies pour le grimpeur dont le terrain de prédilection pour l'attaque se situe dans les côtes ou les cols, alors que le choix de parcours « nerveux », comportant de nombreuses « relances », sans grandes difficultés, convient mieux a priori au sprinter, qui « filtre » les échappées pour s'y insérer ou tente de bloquer la course pour favoriser une arrivée massive.**



*Le prochain chapitre traitera des courses contre la montre et des courses par étapes.*