

Je cherche des informations sur le sujet d'optimisation de vitesse dans une course de cyclisme

Réseau des bibliothèques de Caen-la-Mer notre réponse apportée le 12/12/2023.

La plupart des informations trouvées indiquent d'agir sur plusieurs facteurs pour améliorer sa vitesse à vélo : la position du cycliste, l'entraînement et la nutrition, et enfin le matériel lui-même.

Vous trouverez ci-dessous des références présentant ces différentes possibilités :

Article en ligne du Journal du CNRS :

Le vélo, c'est aussi de la science par Adèle Vanot, le 19/07/2016.

URL : <https://lejournald.cnrs.fr/diaporamas/le-velo-cest-aussi-de-la-science#plus-loin>

Article du blog du cycliste sur piste Mathias Guillemette (Canada) : « 7 facteurs d'optimisation aérodynamique »

URL : <https://www.mathiasguillemette.com/info>

Article du site Dans la tête d'un cycliste (podcast dédié aux passionnés de vélo sous toutes ses formes. Arnaud Manzanini vous donne rendez-vous chaque semaine pour des récits de passionnés et des conseils d'experts pour vous aider à optimiser entraînements, hygiène de vie et alimentation) :

« Optimiser sa puissance à vélo : nos astuces ! » /
URL : <https://www.danslateteduncycliste.com/blog/puissance-velo>

Livres trouvés sur <https://sportdocs.insep.fr/> catalogue informatisé des bibliothèques de l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) :

Le livre du cyclisme : le guide d'entraînement indispensable / Joe Friel ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Yannick Brolles.- Paris : Talent Sport, DL 2020.- 1 vol. (297 p.) : couv. ill. en coul ; 28 cm

The cyclist training bible 5th edition / ISBN 978-2-37815-126-3 (br.),

Joe Friel, l'un des entraîneurs en sports d'endurance les plus réputés, vous présente les dernières avancées en sciences du cyclisme qui vous permettront d'améliorer vos performances et de concevoir vos programmes d'entraînement personnalisés. Dans ce livre référence, l'auteur vous révèle comment vous entraîner pour des courses sur route, des contre-la-montre, du VTT, ou comment vous améliorer en sprint, en côte, en endurance et en récupération. Des techniques qui vous ouvriront les portes du succès. Dans ce Livre du Cyclisme, vous apprendrez à : travailler avec un capteur de puissance, l'outil le plus efficace pour mesurer l'intensité de votre séance utiliser le TSS (Training Stress Score) pour évaluer vos capacités et construire un meilleur plan d'entraînement concevoir votre propre plan d'entraînement et ainsi miser sur vos forces tout en limitant vos handicaps évaluer vos progrès grâce à plusieurs tests en conditions de course limiter la fatigue tout en maintenant votre forme physique avant les courses planifier votre saison grâce à des outils et conseils pratiques développer votre puissance dans les côtes et en sprint avec des exercices ciblés sur le vélo et en salle suivre des entraînements détaillés pour développer votre endurance, votre force, votre vitesse et votre puissance au sprint.

Anatomie et mouvements : un guide illustré pour gagner en force, en vitesse et en endurance sur un vélo / Dr Shannon

Sovndal ; préface de Christian Vande Velde.- Paris : Vigot, 2010.- 190 p. : ill. ; 26 cm / ISBN 978-2-7114-2096

De l'influence de la position aérodynamique sur le pédalage et le métabolisme des coureurs cyclistes / GNEHM-P / REICHENBACH-S / Source : Macolin SUISSE 1995, n 7, pp 9-11, 3p, ill

La recherche de la meilleure position aérodynamique est la condition pour améliorer les performances en vitesse en vélo. Les auteurs suisses de cette recherche comparent en laboratoire les effets de 4 positions sur les effets du pédalage et de la consommation d'O₂. Le coût énergétique de la position plate est légèrement plus importante mais l'amélioration de la pénétration dans l'air et le gain d'efforts résultants explique le succès de cette position. Les auteurs pensent que le choix de cette position peut se faire à moindre frais sur une piste avec un protocole simple permettant à tous les coureurs d'en faire usage

Ark de la Notice
: https://sportdocs.insep.fr/flora_insep/ark:/56432/00372632

Évolution des performances du cyclisme sur route / El Helou, Nour / 2008 / 3ème symposium de l'IRMES, 24/09/2008 – Paris, France.-

Lien

pérenne : https://sportdocs.insep.fr/flora_insep/jsp/index_view_direct_anonymous.jsp?record=aoinsep:DC_ARCHI:546

[Eurêkoi](#) – [Réseau des bibliothèques de Caen-la-Mer](#)