

VITESSE DE JAMBE : GAUL ET ARMSTRONG AU COUDE A COUDE

Pendant le septennat de Lance Armstrong, on attribuait sa supériorité manifeste et hors norme, notamment en montagne, à une aptitude à tourner les jambes au-delà de cent rotations à la minute.

Les observateurs citaient même des chiffres avoisinant les 110-115. Dans le quotidien *le Monde*, Antoine Vayer (*), entraîneur de cyclistes professionnels, commente ces chiffres "inhabituels" chez un as de la route : « *Lance Armstrong évoque souvent l'augmentation de sa fréquence de pédalage pour expliquer sa force, notamment en montagne. C'est comme si on disait à quelqu'un qui n'a jamais utilisé un ordinateur qu'il suffisait d'appuyer sur les touches pour savoir s'en servir. On a beaucoup dit qu'il effectuait 110 ou 115 coups de pédale par minute mais, pendant le contre-la-montre entre Fribourg et Mulhouse (Tour 2000), il tournait plutôt à 100 à 105 coups de pédales à la minute. Quoi qu'il en soit, c'est la première fois qu'on voit quelqu'un tourner les jambes à cette vitesse. C'est le signe d'une forme exceptionnelle. Un athlète qui s'essouffle a tendance à utiliser un plus grand braquet pour moins mouliner. Avec Lance Armstrong, on atteint un plafond. Il a le même braquet que les autres, mais il tourne plus les jambes.* »

Or, cinquante plus tôt, à la fin des années 1950, le Luxembourgeois Charly Gaul (**), surnommé l'Ange de la Montagne, était un adepte des mêmes fréquences de pédalage. En tout cas, c'est ce que rapporte Jean Leulliot, un journaliste parmi les mieux informés : « *Charly Gaul est le seul coureur à qui la qualificatif de phénomène puisse être accordé. Le Luxembourgeois, âgé seulement de 22 ans, a adopté les principes des cyclotouristes et cela lui a réussi à merveille. Il pousse de petits développements et, grâce à un entraînement intensif, il tourne les jambes à une grande vitesse. Il ne pousse pas... il tourne. Sa cadence tours-minutes est beaucoup plus élevée que celle des autres coureurs. Le nombre de tours-pédales est de 60 tours-minutes, ce qui correspond aux pulsations du cœur. Or, Charly Gaul, quand il attaque dans un col, tourne à **110 ou 115** et sur le plat il tourne à 70-75. L'emploi des petits développements lui donne une efficacité fantastique dans ses démarrages en montagne. Il n'est pas rare de le voir employer 47 x 25, soit 3,95 m en montagne, alors qu'en ce passage Louison Bobet employait 47 x 21, soit 4,70 m.* »

Si ces chiffres sont authentiques – il faut toujours se méfier avec la presse – on peut affirmer que l'ÉPO n'a rien à voir avec la vitesse de jambe du Texan dans la mesure où, à l'époque de Charly Gaul, ce booster de globules n'était pas commercialisé.

(*) Antoine Vayer (FRA), *Le Monde*, 22.07.2000

(**) Jean Leulliot (FRA), *Route et Piste*, 03.08.1955