

**C**omme un enfant à qui l'on a promis un cadeau, Maxime Monfort a pris son mal en patience. Puis, au bout de quatre mois d'attente, il vit enfin son vélo revenir d'Allemagne. Le temps pour les mécanos de SRM d'y adapter leurs manivelles et de transformer sa machine d'entraînement en un outil de travail optimal. Pour le prometteur Belge, ce vélo équipé d'un capteur de puissance est l'instrument indispensable à sa progression. Vulgarisé par le gratin du peloton professionnel, ce système est tout sauf un gadget. À condition de savoir l'utiliser et d'en analyser précisément les données. Seul ou bien entouré. « J'ai découvert le SRM début 2006, explique le coureur de Cofidis, installé près de Nice depuis huit mois. Auparavant, je me contentais d'un cardiofréquencemètre. Là, l'utilisation du facteur "puissance" permet d'affiner le travail, c'est obligatoire pour progresser. » Partant du principe que « le vélo, c'est d'abord les jambes », le grimpeur, âgé de 24 ans, a franchi un cap dans sa quête du savoir physiologique, en collaboration avec le staff de son équipe. « Plus jeune, j'avais déjà un entraîneur qui me préparait des plans. Ce n'est pas toujours gai, mais je considère qu'être coureur, c'est se plier à de vraies séances, pas se contenter de sorties cyclos. »

## À LA MADONE, ON CROISE CANCELLARA, DEKKER, BOONEN, OU LE DUO VINOKOUROV-KASHECHKIN.

Le système SRM intégré aux manivelles, boîtier rouge fixé au cintre, le jeune Wallon est prêt à passer de la parole au geste. En déménageant sur la Côte d'Azur, il a certes allié l'utile à l'agréable, mais, au-delà des conditions météo, c'est sur les routes escarpées de l'arrière-pays qu'il a trouvé son bonheur. Le terrain est idéal pour accumuler les kilomètres, varier les plaisirs et, donc, bosser. Dur. Mais pas n'importe où. Au-dessus de Menton, en surplomb de la Méditerranée, il a choisi le col de la Madone pour effectuer des tests grandeur nature au fil de la saison. La Madone, une montée de près de 12 km à 7 % de moyenne, est considérée par beaucoup comme le meilleur endroit pour évaluer sa condition. Longtemps, le record de l'ascension a été détenu par Tony Rominger avant que ses 31'30" tombent sous les roues de Lance Armstrong : 31'05", en juin 1999. Sous le contrôle du sulfureux docteur Ferrari, le Suisse et l'Américain venaient vérifier là les bienfaits de leur « préparation ». Aujourd'hui, on y croise Cancellara, Dekker, Boonen, ou le duo Vinokourov-Kashechkin.

D'octobre à avril, sur ses quatre premières ascensions chronométrées, le coureur de Cofidis a toujours amélioré ses chronos. Aujourd'hui, pour sa deuxième montée équipée d'un SRM, il a troqué collant et veste contre cuissard et maillot manches courtes. « Ça va forcément jouer sur mon temps », pronostique-t-il, prêt à établir un nouveau temps référence. À la sortie de Menton, à l'approche du premier virage en épingle, une pression sur son boîtier et le voilà lancé. Coup de pédale fluide, relances incisives et regard concentré, le jeune homme est à l'ouvrage, mais maître de son sujet. Sur l'unique replat de la montée, à 3 kilomètres du sommet, pas question de souffler. Malgré les quelques chèvres échappées du talus voisin, il termine à bloc, bouche grande ouverte. Au panneau « Col de la Madone, 925 m », son « Yes ! » rageur est explicite. En 33'40", il bat de 1'35" son ancien record, développant 385 watts en moyenne sur les 11,93 kilomètres d'ascension, contre 370 quinze jours plus tôt. « Je m'y attendais un peu, concède-t-il sitôt la séance achevée. Je ne l'avais jamais montée dans de telles conditions. 21 °C, vent un peu favorable, c'était parfait. La dernière fois, ça soufflait en rafales ! »

À la maison, assis devant son ordinateur, la deuxième phase du travail commence. Transférer les données du boîtier au PC, remplir les champs « type de séance », « difficulté de l'exercice », « sensations », « humeur du jour » ou « météo » et envoyer le tout via un serveur à Lionel Reynaud, ingénieur chargé du suivi biomécanique des coureurs de Cofidis. C'est ce dernier qui analyse les données enregistrées par le SRM et les courbes retraçant l'effort. À lui, ensuite, en concertation avec Lionel Marie, l'entraîneur de l'équipe, d'élaborer des plans de travail qui tiendront

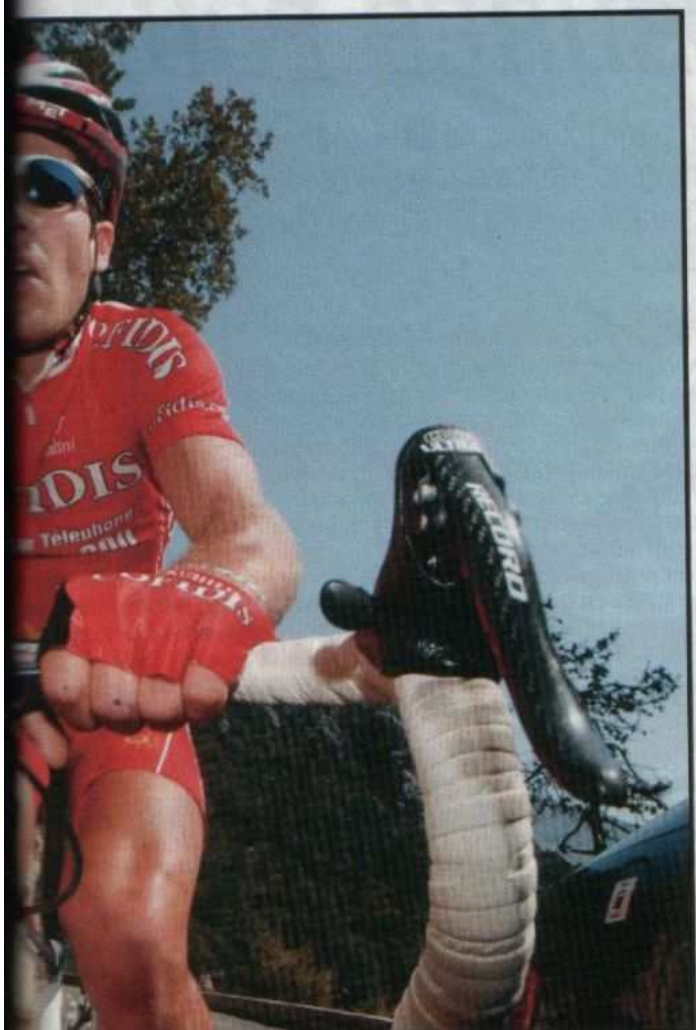


C'est dans le célèbre col de la Madone, au-dessus de Menton, que Maxime Monfort...

Loin de la polémique autour du dopage, de jeunes coureurs se prennent en main pour progresser. Parmi eux, **Maxime Monfort** qui combine son nouveau lieu de résidence avec les dernières avancées technologiques. Le choix de la tête au service des jambes.

PAR FRÉDÉRIC ADAM - PHOTOS BRUNO BADE

# TÊTE



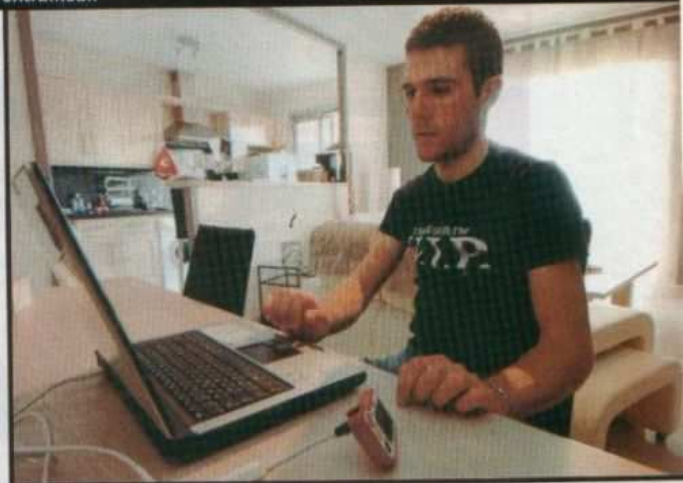
compte des progrès ou faiblesses révélés par le précieux mouchard. « Le SRM n'est pas un instrument magique, avertit néanmoins le coach à distance. Les chiffres donnés par un capteur de puissance ne sont que des indications que l'on ne saurait déchiffrer sans un échange avec le coureur. Un test comme celui de la Madone est d'ordre perceptif, la consigne étant de faire l'ascension à bloc, mais aux sensations. La communication entraîneur-entraîné est primordiale. La dernière fois, il était parti trop fort avant de s'écraser. Là, il est monté régulier, avec une meilleure cadence de pédalage et des relances plus efficaces. » Le résultat, selon Reynaud, d'un travail spécifique, mis en place après la première séance, muni du fameux boîtier rouge. « Puisque sa fréquence de pédalage est bonne, on a mis l'accent sur sa force et sa force explosive. Il doit désormais porter ses efforts sur les changements de rythme. »

L'élève, enthousiaste, s'est pris au jeu. « J'ai compris qu'il fallait optimiser l'entraînement, explique Maxime. Plus on se teste, mieux on se connaît. Désormais, je sais ma cadence de pédalage idéale, 85 tours par minute. C'est aussi grâce au SRM que Lionel calcule mes seuils d'effort. En comparant la courbe d'effort à mes sensations, nous savons quand je suis dans le rouge, combien de temps je peux tenir à tel rythme, telle cadence et telle fréquence cardiaque... » Reste à appliquer en compétition les bienfaits de la méthode. « L'idéal serait de courir avec le SRM, confie Reynaud. Que les gars comprennent pourquoi ils ont coincé à tel endroit, qu'ils constatent leurs erreurs par eux-mêmes afin de rectifier le tir. » Un nouveau pas à franchir dans un milieu professionnel encore très conservateur.

En attendant, le curieux Monfort poursuit son apprentissage et compte bien de nouveau améliorer son chrono sur sa montée fétiche, si possible à l'approche du Tour. « J'ai calculé qu'un kilo de moins sur la Madone me ferait gagner vingt secondes », sourit-il en se défendant de vouloir « chasser le gramme » à l'entraînement. Pas question de tomber dans l'excès. « Pour l'instant, chaque fois qu'il y monte, souligne son entraîneur, c'est pour vérifier qu'il a progressé. » Une sorte de récompense qui le rassure et lui permet d'éprouver le sentiment du travail bien fait. En attendant les lauriers qui vont avec. ■



sa préparation grâce aux données précieuses transmises par son SRM et disséquées ensuite par son entraîneur.



# RECHERCHEUSE