

Souvent sous-estimée par les néophytes, la fréquence de pédalage (ou cadence) est un des outils les plus importants pour utiliser au mieux ses capacités respiratoires et musculaires. En pédalant trop lentement – donc avec un braquet trop gros - l'on surutilise son système musculaire et, à l'inverse, en tournant les jambes trop rapidement, on s'essouffle inutilement du fait de l'hyperventilation.

Sur le plat, la plupart des cyclistes ont tendance à utiliser une fréquence de pédalage trop faible (donc un braquet trop gros), soit aux alentours de 70 à 80 coups de pédales par minute, alors que l'idéal se situe aux alentours de 90 à 100 coups de pédales par minute. Pour mieux maîtriser cette technique qui améliorera vos sorties à vélo, avelocoaching.com vous recommande l'utilisation – à faible coût d'ailleurs - d'un petit compteur de vitesse incorporant la cadence de pédalage.