CYCLISME Préparer les jeunes coureurs à affronter les cols

L'École des grimpeurs fête son premier anniversaire

Tous les mercredis, une douzaine de jeunes cyclistes partent à la conquête des cols locaux. Ils sont en catégories benjamins, minimes, cadets ou juniors, et en tout, ce sont entre 30 et 60 kilomètres qu'ils avalent chaque semaine, en fonction de leur niveau. « Il y a aussi une séance libre le samedi matin, pour ceux qui peuvent ou veulent », précise Nicolas Buisson, entraîneur et cycliste confirmé, à l'origine de la création de l'École des grimpeurs, en janvier 2012. À l'époque, ils n'étaient que sept coureurs.

« Nous travaillons beaucoup les cols, car cela permet de développer sa vélocité, sa force, son oxygénation et son mental, détaille-t-il. « Il y a un déficit chez les jeunes coureurs, car il y a très peu de cols dans les compétitions de leurs catégories et quand ils passent professionnels, ils n'y sont pas habitués, il faut tout reprendre à zéro ». Il ajoute néanmoins ne pas « négliger le terrain plat et les contre-la-montre. » Car il estime que c'est important d'être « complet » et de s'initier à cette dernière discipline, où il faut « se mesurer à soi-même, gérer son effort et aller vite du début à la fin ».

Le Tour du Pilat dans le viseur

L'objectif du club est de « construire une équipe de jeunes » qui se connaissent et progressent ensemble. Et d'ici quelques années, ils espèrent participer au Tour du Pilat, une course en trois étapes, dont deux de 120 kilomètres et un contre-la-montre. Pour arriver à ce résultat, « la rigueur est essentielle », insiste Nicolas Buisson. Mais les entraînements sont aussi ludiques : « Je veux qu'ils se fassent plaisir avant tout », précise-t-il. Alors, s'il y a une sélection à l'inscription, l'École des grimpeurs est ouverte à tous, même à ceux pour qui la compétition n'est pas une priorité.

A.B.

PRATIQUE

Informations et inscriptions sur le site Internet du club www.ecoledesgrimpeurs.com ou auprès de Nicolas Buisson au 06 08 14 47 62.

Nicolas Buisson, l'entraîneur, et son fils Hugo, membre du club.