

Cyclisme

Le vélocouché a fait sensation vendredi lors du national Ufolep à Saint-Sulpice-le- Guérétois



Le vélo couché permet au pilote d'aller vite tout en allégeant la souffrance physique.?

© photos : bruno barlier

Bien différent du vélo classique, le vélocouché est encore une discipline bien confidentielle, mais elle est plébiscitée par tous ses pratiquants.

« Je me demande comment ils font pour tenir en équilibre sur deux roues ». Au passage des coureurs, les spectateurs sont surpris. Ils n'ont pas l'habitude de voir des cyclistes dans des vélos les mettant dans la position couchée. Mais depuis deux ans, la discipline figure au championnat national Ufolep. « C'est encore un sport très confidentiel avec environ 5.000 pratiquants en France. Ce n'est rien à côté des millions de pratiquants du cyclisme classique, précise Sébastien Courteille, président de l'Association française de vélocouché (AFV). Avec nos rassemblements de l'association, on tente de développer la discipline ».

Un confort « incroyable »

La discipline se découpe en trois catégories. Les vélos couchés sur deux roues, les trike sur trois roues et les vélomobiles, qui sont des vélos sur trois roues carénés pour gagner en aérodynamisme.

À la base, beaucoup de cyclistes traditionnels sont passés au vélocouché par souci de confort. « J'avais mal aux cervicales sur mon vélo, alors j'ai décidé de sauter le pas, explique Lionel Millet, qui est un fervent de la discipline depuis huit ans. Et quand on y a goûté, on est obligé d'apprécier, le confort est incroyable ». La métaphore préférée des pratiquants : le passage d'un tabouret à une chaise longue, quand on migre sur le vélo couché. « En fin de compte, après une course, on a seulement mal aux cuisses, car il faut quand même bien forcer, mais le reste va bien », continue Lionel, après sa course.

Et surtout avec la vitesse qui va avec. « On a l'impression d'être dans un karting tout en faisant moins d'efforts, admet Olivier Gaté. Et mes poignets vont beaucoup mieux ».

Ce confort physique permet au vélocouché d'être particulièrement apprécié pour les balades. « Étant donné notre position, on a une vue imprenable sur l'horizon, c'est un régal pour les randonnées cyclistes » souligne Sébastien.

Niveau compétitions, le vélocouché n'est pas encore bien pourvu. « D'abord parce qu'on n'est pas dans une logique de concurrence. On se connaît tous et on roule ensemble pour le plaisir », explique Sébastien Courteille. La compétition au format national Ufolep donne cependant un sérieux coup de projecteur sur la discipline. « La plupart des participants viennent des quatre coins de la France, on est heureux de se retrouver pour des rassemblements comme ceux-là », enchérit le président.

Mais le vélocouché, c'est donc tout positif ? Peut-être pas forcément quand on s'y lance. « Déjà, il faut être curieux de nature pour se lancer dans l'idée, détaille Sébastien. Ensuite, il faut être patient pour pouvoir trouver la position idéale ». Patient, voire nanti d'une abnégation sans faille, car les muscles travaillés avec le vélocouché ne sont pas du tout les mêmes qu'avec un vélo

classique. Tous les automatismes sont à revoir. « Au début, on regrette simplement de l'avoir acheté, plaisante à moitié Olivier. C'est comme apprendre à nouveau à faire du vélo, il faut être très persévérant ».

**Le vélocouché :
de la curiosité et
de la persévérance**

Même si les efforts fournis sont moins violents pour le corps, le vélocouché, ce n'est pas qu'une partie de plaisir. « J'aimerais bien en voir certains qui se moquent en faire, réplique Olivier. Beaucoup pensent qu'il nous manque plus que le porte-gobelet ». Pourtant, chacun des pratiquants arbore un physique relativement affûté.

Et concernant les problèmes entre cyclistes et automobilistes ? Balayé d'un revers de main selon Olivier. « On aurait tendance à croire qu'on est moins visible. Mais les automobilistes sont surpris de voir un vélo comme celui-ci. Leur premier réflexe est de freiner. Et de nous prendre en photo parfois ». Mais jamais de les klaxonner. Ou alors juste pour les encourager.

Romain Conversin

- **SAINT-SULPICE-LE-GUÉRÉTOIS**