

Pedalare “en danseuse”

La posizione che i francesi definiscono “en danseuse” viene adottata dal ciclista quando va “in piedi sui pedali”, cioè, come si dice in altro termine tecnico, “fuori sella”. Alternata alla posizione “classica” (seduti), questa tecnica di pedalata offre vari vantaggi. Ecco alcuni suggerimenti per padroneggiare questa posizione e sfruttarla al meglio.



Marco Pantani

Cosa significa pedalare “en danseuse”

Quando adotta questa sistema di pedalata, il ciclista **sta in piedi sui pedali, alzando il sedere dalla sella**. In quel momento ha solo quattro punti di appoggio sulla bici (le due mani sul manubrio e i due piedi sui pedali), eliminando il quinto appoggio della posizione tradizionale (sedere sulla sella).

Questa posizione è generalmente utilizzata dal ciclista in salita (in alternanza con la posizione seduta) e durante i rilanci o gli sprint. Genera più potenza, ma consuma più energia della posizione di pedalata seduta.

Quali sono gli errori più comuni quando pedali “en danseuse”?

Spesso, i ciclisti tendono a spingere alternativamente sui pedali, mentre è **necessario effettuare una pedalata rotonda per ottenere maggiore efficienza**. Questo significa accompagnare il pedale nelle diverse fasi della pedalata (spinta, bassa transizione, trazione e alta transizione). Grazie agli attuali sistemi che ancorano il piede al pedale, le fasi di trazione e transizione possono essere ottimizzate **tirando il pedale quando si alza il piede, quindi accompagnando la pedalata mantenendo il tallone alto prima di premerlo nuovamente**.



Gino Bartali

Concentrandoti sulla tua pedalata e **agendo sulle caviglie** puoi guadagnare secondi preziosi.

Inoltre, è anche importante **allenare correttamente la parte superiore del corpo**, compresa la fascia addominale/lombare, in modo da poter esercitare la massima potenza sui pedali.

Andare “en danseuse” può essere utile per alleggerire alcuni muscoli?

Quando si pedala in posizione seduta, i **muscoli del quadricipite** (situati sulla parte superiore della coscia) e il **grande gluteo** sono enormemente sollecitati. Nella posizione “en danseuse” essi partecipano molto meno alla pedalata (entrano in azione altri muscoli) e possono recuperare.



Federico Bahamontes

Per stancarsi meno è bene alternare la posizione da seduto e “en danseuse”?

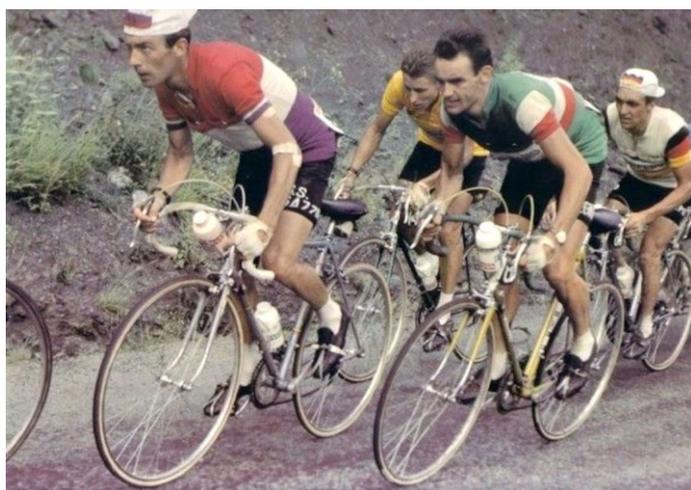
Sì. L'alternanza tra posizione seduta e posizione "en danseuse" è particolarmente **indicata durante le lunghe salite**, al fine di variare il lavoro dei diversi muscoli.

Quali sono i momenti migliori per utilizzare la posizione “en danseuse”?

Ci sono diversi momenti in cui è consigliabile adottare la posizione “en danseuse”.

In una lunga salita essa ti consente di rilanciare l'andatura quando vedi diminuire la velocità. Non esitare, in tale evenienza, a mettere 1 o 2 denti in meno, perché **questa posizione permette di avere un po' più di potenza** rispetto a quando si pedala seduti sulla sella.

Su percorsi relativamente piatti nei quali si pedala utilizzando il plateau più grande (53, 52 o 50), se si devono superare **piccoli dossi di poche centinaia di metri**, piuttosto che portarsi sul “plateau” più piccolo (34,36 o 39) o salire di qualche altro dente nella parte posteriore del cambio (pignone), ricorrere alla posizione “en danseuse” può permettere di superare questa breve difficoltà molto più velocemente anche se essa richiede un utilizzo maggiore di energia.



Charli Gaul e Imerio Massignan

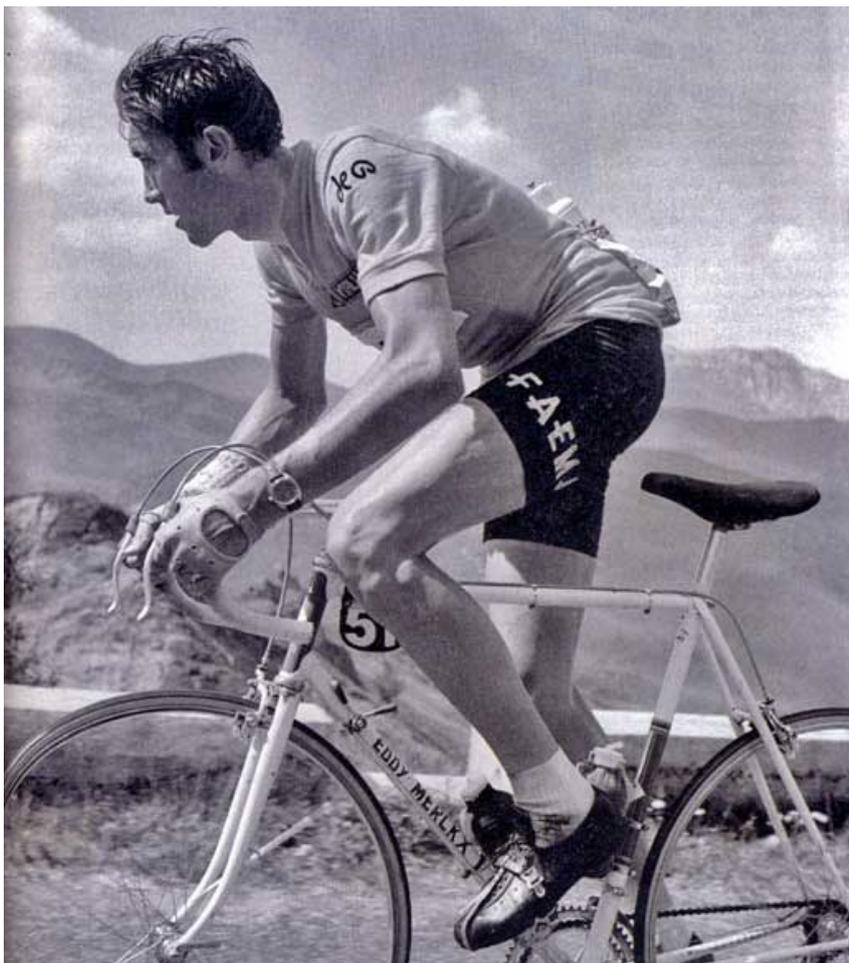
È necessario cambiare la posizione delle mani quando si pedala “en danseuse”?

Durante la pedalata “en danseuse”, le mani del ciclista devono essere posizionate in cima alle maniglie dei freni o nella curva del manubrio durante i rilanci o gli sprint. **È una questione di stabilità e manovrabilità della bici.**

Come migliorare questa posizione?

Per migliorare la tua efficienza “en danseuse”, devi **concentrarti sulle diverse fasi della pedalata.**

Per visualizzare il movimento, **comincia ad allenarti utilizzando rapporti piuttosto lunghi in salita.** A 50 o 60 pedalate al minuto avrai maggiore facilità in termini di coordinamento. Successivamente passerai gradualmente a sviluppi meno impegnativi.



Eddy Merckx

Tradotto da <http://www.entrainement-cyclisme.com/blog/pedaler-en-danseuse.html>

Originale: Thibault Richard - Comment bien pédaler en danseuse?



Fausto Coppi, il più grande di tutti.