

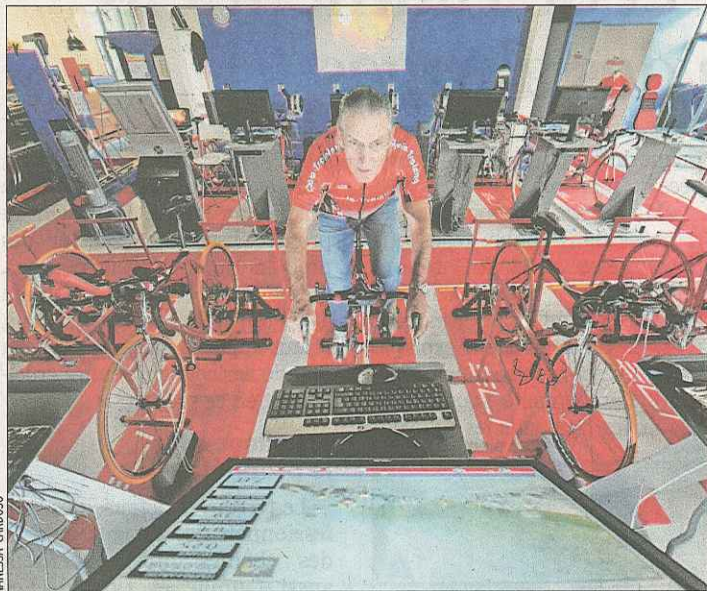
# A Lutry, un nouveau système permet de faire le Tour de France à l'abri du froid

## CYCLISME

Pour garder la forme pendant l'hiver, les cyclistes peuvent désormais s'entraîner au chaud tout en parcourant les étapes des grandes courses sur un simulateur électronique.

Ceux qui ont essayé le savent: les vélos d'appartement ont la faculté de lasser les plus motivés. Une nouvelle technologie apporte désormais un petit plus aux cyclistes pendant l'hiver. Un simulateur électronique permet de se retrouver réellement au cœur des grandes courses. A l'écran, on retrouve les images du Tour de France ou du Giro. Du côté des pédales, le simulateur relié à l'ordinateur reproduit la résistance de la route, en montée et en descente. Un centre d'entraînement vient d'ouvrir à Lutry. C'est une première en Suisse.

Dès les premiers coups de pédales, la route s'anime. On passe la banderole du Tour de France alors que, sur le côté de la route, les spectateurs atten-



**Jean-Claude Rizet** et son équipement, qui permet de visualiser sur un moniteur le parcours réel de celui qui pédale.

dent le peloton. Si la ferveur n'est pas totalement au rendez-vous, c'est que les 30 parcours disponibles à Lutry ont été filmés quelques heures avant le passage des pros. Mais pour le reste, tout y est. Juché sur un vrai vélo, on ressent les dénivel-

lations du parcours grâce au couplage du film et du simulateur. De quoi découvrir l'ivresse (et la fatigue) procurée par l'ascension du mont Ventoux. «Le seul inconvénient, après une longue utilisation, c'est le retour sur la route: on n'est plus habi-

tué à la circulation», constate Jean-Claude Rizet, au centre Cyclo-Training de La Conversion.

## Vrais vélos

Ancien coureur cycliste d'élite, Jean-Claude Rizet (65 ans) a retrouvé la petite reine il y a dix ans, après une carrière d'assureur. A la suite d'un «pépin de santé», il a fréquenté bon nombre de cardiologues. De quoi récolter de précieuses connaissances en matière d'entraînement.

Dans son centre, il offre ainsi de nombreux conseils aux cyclistes soucieux de leur forme. «J'ai voulu de vrais vélos, dit le coach. On ne peut pas apprendre à pédaler sans ça.» Jean-Claude Rizet aborde la question de l'entraînement avec beaucoup de sérieux. Sans oublier la phase de repos, «au moins aussi importante que l'effort». Des fauteuils bardés de technologie procurent les massages habituellement réservés aux équipes professionnelles.

**ALAIN DÉTRAZ**