

# «Arnaud pourrait se reconverter en bodybildeur»

Par **Benedict Vanclooster**. Photos **Jelle Vermeersch**

Dix-neuf bouquets glanés en seulement deux saisons chez les pros et une quatorzième place au classement UCI : à 21 ans, l'ouragan Arnaud De Lie (Lotto-Dstny) a déjà déposé sa carte de visite au sein du peloton professionnel. Son entraîneur Jeroen Dingemans prend le «Taureau de Lescheret» par les cornes et examine à loupe cette force de la nature.

## Torse

JEROEN DINGEMANS: « Quand on voit **Arnaud De Lie** torse nu, on voit des muscles bien dessinés. Arnaud est de type mésomorphe : il possède une physiologie pour produire des muscles rapidement. S'il travaillait uniquement sa musculation, il pourrait facilement se reconverter en bodybildeur. Mais ce n'est évidemment pas le but recherché : un haut du corps trop musclé est un poids non fonctionnel pour un cycliste. C'est pourquoi le programme d'entraînement de puissance que nous avons établi pour lui est très axé sur le cyclisme. En concertation avec les diététiciens, nous devons suivre de près sa croissance musculaire.

Arnaud a dit un jour : Quand je me vois en course à la télé, je me dis : comme je suis gros ! Mais il sait aussi qu'il s'agit d'une image déformée. Arnaud est très affûté, surtout à un âge où il ne serait pas inhabituel d'avoir encore un peu de graisse de bébé. Avec le changement de l'équipe de performance à la fin de l'année 2022 et l'arrivée de

la diététicienne Britt Lambrecht, Lotto-Dstny a effectué un grand pas en avant sur la question de la nutrition. Arnaud a aussi franchi un palier en suivant les conseils de Britt à la virgule près. Arnaud est un ours d'environ 78 kilos. Son physique est plutôt atypique dans le cyclisme moderne, mais il n'est pas question de le mettre au régime, pour le faire redescendre, disons à 74 kilos. L'affamer se ferait au détriment de sa puissance qui reste son arme la plus efficace. »

## Membres postérieurs

« Réaliser un certain effort de puissance d'une à deux minutes après une course exigeante est tout à fait dans les cordes d'Arnaud. C'est un coureur de classe mondiale dans ce domaine et il l'a prouvé l'automne dernier au GP de Québec. Pour moi, cela reste l'un de ses sprints les plus incroyables. Arnaud est remonté de très loin. Il a dû produire son effort beaucoup plus tôt que les hommes qu'il a finalement devancés sur la ligne (Corbin Strong et Michael Matthews, ndlr). Mais au contraire

de ses concurrents, il ne s'écrase pas et gagne avec quelques vélos d'avance. C'est dans ces moments-là qu'il peut dégainer son arme la plus efficace : l'explosivité alors qu'il est fatigué. Sur ce genre d'arrivées, il est déjà capable de rivaliser avec le gratin mondial, composé de Mathieu van der Poel, Wout van Aert et Tadej Pogacar.

Sur une arrivée comportant une pente douce de 2 à 3 % comme à Québec, la puissance brute dans les jambes est déterminante. Il faut maintenir un effort juste au-dessus de mille watts pendant suffisamment longtemps. C'est différent d'un sprint sur le plat où tout est question de vitesse pure. Arnaud se situe peut-être 5 % en dessous des purs sprinteurs en termes de puissance maximale absolue, mais il parvient à la maintenir plus longtemps. Dans un sprint sur le plat, la vitesse atteinte au moment du pic est si élevée que le vélo roule ensuite avec moins de résistance. Il faut être →

**Arnaud De Lie se situe peut-être 5 % en dessous des purs sprinteurs en termes de puissance maximale absolue, mais il parvient à la maintenir plus longtemps.**



← ensuite capable de conserver une haute fréquence de pédalage.

Les purs sprinteurs possèdent l'explosivité nécessaire pour cela, tandis qu'Arnaud s'appuie davantage sur sa puissance. Il a beaucoup de fibres musculaires rapides, mais elles ont aussi une énorme résistance. C'est pourquoi on peut le comparer à Tom Boonen, un sprinteur au style similaire qui avait trouvé un royaume à conquérir sur les courses flamandaises. La même évolution est déjà en cours avec Arnaud.

Si une arrivée légèrement pentue lui convient mieux, je suis persuadé qu'Arnaud est aussi capable de s'adjuger des sprints plats sur le Tour, comme l'a fait Boonen à son époque. Il n'y a pas de course plus dure que le Tour. C'est pour cela que je pense que les qualités d'Arnaud vont pouvoir s'exprimer en juillet prochain. Il est plus difficile de gagner le sprint massif pour Arnaud si la course n'a pas été usante.

Dans la catégorie WorldTour, Arnaud n'est pas encore parvenu à s'adjuger un sprint sur le plat. Je pense que ça s'explique principalement par son manque d'expérience, ainsi que celui de l'équipe dans ce domaine. Les gens oublient parfois qu'Arnaud est encore jeune. Hormis lors de Paris-Nice l'année dernière, il n'a pas encore disputé beaucoup de sprints massifs de niveau WorldTour. Pour briller à ce niveau, il est essentiel de répéter beaucoup de choses et de rouler la tête dans le guidon. Disposer dans nos rangs d'un poisson-pilote de classe mondiale en la personne de Jasper De Buyst apporte aussi beaucoup de confiance à Arnaud. »

## Membres antérieurs

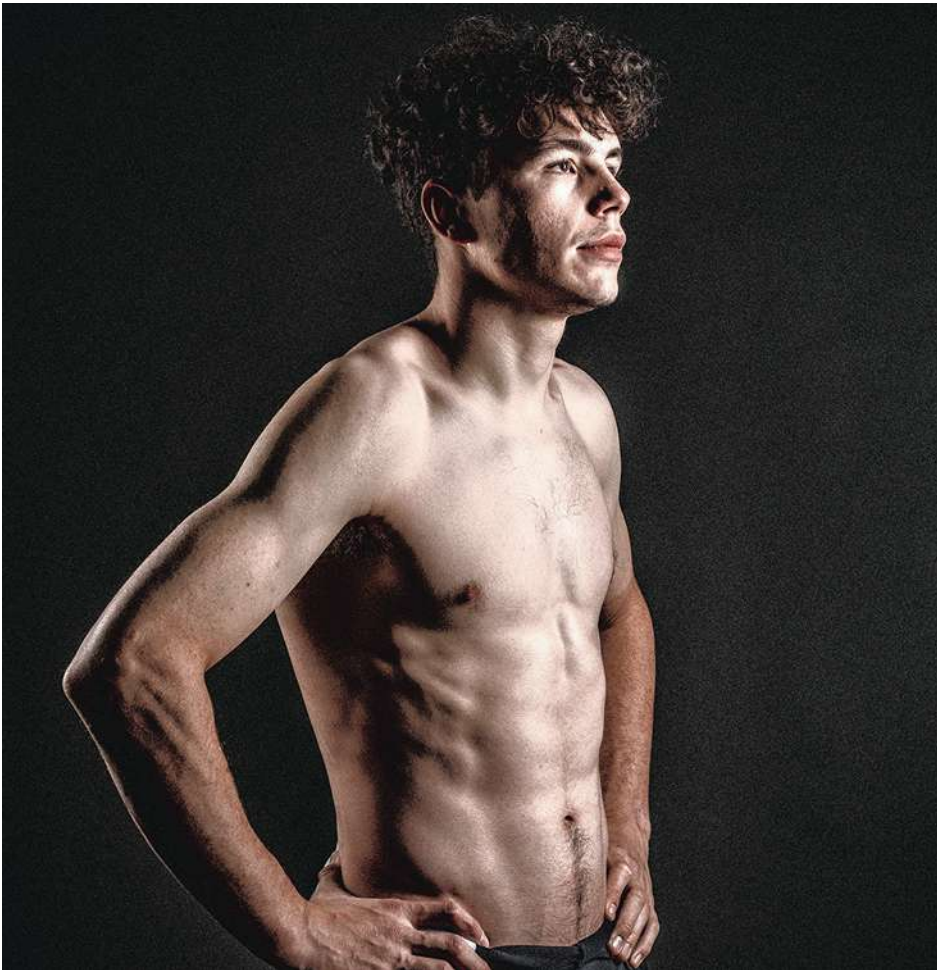
« Arnaud a également des bras très musclés. Il raconte lui-même en rigolant qu'il doit cette force à la traite des vaches à la ferme. En réalité, son corps est parfaitement équilibré. Les membres antérieurs

n'apportent peut-être qu'une contribution minimale au cyclisme, mais ils aident les membres postérieurs à développer efficacement chaque watt.

Dans des sprints comme à Québec ou sur le VAM-berg, lors des derniers championnats d'Europe, on voit très rarement Arnaud sprinter avec les mains en dessous du guidon. Contrairement à Wout van Aert, par exemple. C'est un réflexe chez lui de garder ses mains près des cocottes de freins. Il soulève alors son torse et perd en aérodynamisme, mais en même temps, cette position augmente l'angle des hanches et le transfert de puissance s'avère plus efficace. Cette tendance à tenir le haut de son guidon est aussi dictée par le fait que le dos d'Arnaud est légèrement plus convexe que celui de Van Aert. Ce dernier possède une très bonne rotation du bassin et peut plus facilement réduire l'angle des hanches sans sacrifier de sa puissance, comme lors d'un contre-la-montre. Sur les arrivées en côte, la position plus élevée d'Arnaud n'est pas forcément un inconvénient, car l'aérodynamisme n'est pas aussi déterminant sur ce type de sprint. Dans un emballage final rapide et sur du plat, l'Ardennais tient le bas de son guidon, car il ne veut pas se transformer en parachute et essaie de se faire le plus petit possible sur sa machine. »

## Le talon d'Achille

« Si vous demandez quel est le point faible d'Arnaud, beaucoup de personnes vous rétorqueront qu'il utilise un trop gros braquet. Quand on l'observe au cours du championnat d'Europe, on se dit qu'il n'est pas bien posé sur sa machine, qu'il bouge de trop et qu'il tourne les jambes à moins de 80 tours par minute. Mais quand on voit ensuite la force qu'il lui reste dans les jambes dans le VAM-berg pour lancer le sprint de Van Aert, on ne peut que conclure qu'il ne faut pas se fier à l'impression visuelle. Arnaud a inconsciemment roulé avec un gros braquet, mais de manière contrôlée au cours des premières heures du championnat d'Europe. Il a bien couru à l'économie.



Mais cela ne veut pas dire que le grand plateau est toujours la solution idéale. Nous travaillons depuis un an à l'amélioration de sa fréquence de pédalage. Sa cadence a déjà augmenté de dix tours par minute, mais cela reste un travail de longue haleine. On ne veut pas non plus qu'il pédale constamment entre nonante et cent tours par minute, comme le faisait Lance Armstrong. Ce serait contre sa nature.

Cette amélioration de sa fréquence de pédalage vise deux objectifs. Premièrement, pouvoir encore mieux utiliser son atout majeur, principalement la puissance et les fréquences de pédalage lentes. Aujourd'hui, il a encore trop le réflexe d'utiliser un trop gros braquet sur les portions les plus difficiles des deux premiers tiers d'une course.

Ce sera un point de travail important en vue de son premier Tour. La résistance des muscles d'Arnaud est

L'hiver dernier, son volume d'entraînement était encore inférieur de 5 à 10% à celui de Florian Vermeersch, pourtant de trois ans son aîné. Arnaud est progressivement arrivé au même niveau depuis cet hiver

Sa charge de travail et son entraînement dépendent également du niveau des courses qu'il dispute. Lors de sa première saison professionnelle, Arnaud a remporté neuf bouquets, presque tous sur des épreuves de catégorie 1.1. L'année dernière, il a participé à Paris-Nice, à un printemps presque complet, aux épreuves canadiennes et aux championnats d'Europe. En 2024, il devra encore franchir un palier en participant à son premier Tour des Flandres avant d'enchaîner avec sa première grande course de trois semaines. On mettra moins l'accent sur le nombre de courses gagnées, mais plus sur la qualité de ces dernières. Dans cette optique, son programme sera beaucoup

## Arnaud De Lie ne craint pas les mauvaises conditions météo. Mentalement, il part donc avec une longueur d'avance sur beaucoup d'autres coureurs.

si élevée que la fatigue musculaire apparaît très lentement chez lui. N'importe qui d'autre aurait les jambes en bouillie à la fin de la course s'il pédalait aussi fort. Lors d'un grand tour, il est impossible de courir toutes les étapes en développant autant de puissance à chaque fois. Arnaud risquerait de ne plus rien avoir dans les jambes en troisième semaine. »

### Système sanguin

« L'énorme résistance d'Arnaud est liée à ses facultés de récupération. Lors de certains efforts, il doit beaucoup moins puiser que d'autres dans ses réserves grâce à son système cardio-vasculaire. N'oublions pas que nous parlons d'un coureur qui vient seulement de souffler ses vingt bougies. Nous devons donc voir sa résistance comme un processus progressif.

plus ciblé et il s'alignera moins au départ d'épreuves peu réputées. Cette année, nous mettrons aussi l'accent sur l'entraînement en altitude. Sa première expérience dans le domaine, à Livigno pendant le dernier Tour de France, s'est révélée très positive. Le corps d'Arnaud semble avoir bien réagi à ce type d'entraînement. Nous avons donc prévu deux stages en altitude pour Arnaud. En janvier-février, pour préparer le printemps des classiques et en mai pour le Tour de France. Au cours de l'année, il effectuera aussi des simulations en altitude avec une tente d'altitude.

Ce premier grand tour sera une étape très importante dans son développement global de coureur. Au cours des trois semaines de ce type d'épreuve, vous passez un nombre considérable d'heures à

rouler dans les zones de fréquence cardiaque 1 et 2 et cela permet de renforcer considérablement le système cardiovasculaire. S'il termine le Tour avec succès, son moteur va devenir plus performant. Son seuil de graisse et ou sa puissance aérobique augmenteront aussi considérablement. »



### Dos et abdominaux

« Lorsque j'ai rejoint Lotto voici douze mois, Nikolas Maes, le directeur sportif, m'a dit au sujet d'Arnaud que : Nous devons le remettre droit sur son vélo. En effet, l'Ardenais était assis de manière asymétrique. Nous avons ajusté sa position sur le vélo et lui avons prescrit des exercices de stabilisation du tronc. Aujourd'hui, Arnaud a toujours un style d'ouvrier sur le vélo, mais sa position est au moins symétrique. Ces exercices de stabilisation sont aussi préventifs. Lorsque j'étais coureur (Dingemans a évolué jusqu'au niveau continental, ndlr), Sébastien Rosseler, surnommé le Buffle de Stoumont, officiait dans les pelotons. Je le compare parfois à Arnaud De Lie. Rosseler n'était pas aussi explosif, mais il était aussi terriblement puissant. Au point qu'il pouvait presque littéralement mettre son corps en pièces en pédalant. Si des gars comme Arnaud et Rosseler ne travaillent que les jambes, il existe un risque de voir leur dos ou leurs genoux leur en faire payer les conséquences. La carrière Sébastien Rosseler a toujours été marquée les blessures. Arnaud De Lie est pour l'instant →

← épargné, notamment grâce à ces exercices préventifs de stabilisation. Il se rend compte que sa puissance pourrait devenir un ennemi et il réalise ces exercices quasi quotidiennement. Victor Campenaerts le motive en ce sens en lui servant d'exemple. Victor est un garçon hyper-professionnel, dont l'état d'esprit peut déteindre sur Arnaud. Rien que pour cela, on était ravi que les deux hommes aient pu s'entraîner ensemble en Espagne pendant quelques semaines en décembre. »

## Mental

« En plus de sa puissance phénoménale, Arnaud De Lie possède un mental à toute épreuve. Je le remarque à sa manière d'appréhender les courses et à gérer les séances d'entraînement. C'est un fils d'agriculteur et il n'agit pas à la légère. Je ne dirais pas qu'il aime spécialement les mauvaises conditions météo, comme celles du dernier Gand-Wevelgem, mais il ne les craint pas.

Mentalement, il part donc avec une longueur d'avance sur beaucoup d'autres coureurs dans ces journées difficiles. Il en va de même pour l'entraînement, où il peut pleuvoir beaucoup, comme ces derniers mois en Belgique. Pas de problème pour Arnaud, qui va enfiler une veste supplémentaire. Même après une sortie d'entraînement où le ciel n'a pas arrêté de se déchaîner, il ne perd pas son sens de l'humour. Sur Strava, il a déjà nommé l'une de ses séances: Il n'a plu qu'une fois, avec un brin d'ironie.

Le Taureau de Lescheret possède une grande faculté à relativiser et à rester simple. Même s'il a démarré sa carrière professionnelle en boulet de canon, il n'a jamais pris la grosse tête. Le travail à la ferme l'aide aussi à relativiser. S'il n'était pas devenu coureur cycliste professionnel, il serait aujourd'hui agriculteur. Il y a d'ailleurs de fortes chances qu'il le devienne une fois qu'il aura définitivement rangé son vélo.

Avec Arnaud, tout ne semble peut-être pas aussi calculé qu'avec Van Aert ou d'autres coureurs ayant un plan de carrière clair. Je vais cependant démentir cette perception. Arnaud a vraiment ses objectifs en tête. Il aurait par exemple été très déçu s'il n'était pas parvenu à lever les bras sur une course WorldTour lors de la saison écoulée.

Son principal objectif en 2024 sera de s'adjuger une course WorldTour du printemps, que ce soit le circuit Het Nieuwsblad ou Gand-Wevelgem. Arnaud aurait déjà la course inaugurale du calendrier belge à son palmarès si Dylan van Baarle ne s'était pas présenté au départ. J'ai rarement vu un sprint comme celui qu'il a effectué pour décrocher la deuxième place. Le quatuor dans lequel il se trouve est rattrapé par le peloton dans le dernier kilomètre. Et il parvient à en ressortir au sprint. Et ce, alors qu'il avait déjà dû effectuer une longue poursuite plus tôt dans la course à la suite d'une chute.

Je suis également curieux de voir ce qu'il peut réaliser sur Milan-Sanremo. Je ne prétends pas qu'il peut gagner la Primavera dès cette année, mais je pense que cette course lui conviendra à terme. Les deux Monuments pavés font également partie de ses objectifs de 2024, alors que douze plus tôt, À travers la Flandre était encore considéré comme un objectif majeur. Sur les pavés du Nord, l'an dernier, je l'ai vu réaliser des choses impressionnantes en dehors du direct télé. À l'heure actuelle, je pense d'ailleurs qu'il a plus de chances de s'imposer sur le Vélodrome roubaisien que sur le Tour des Flandres. Ce sera d'ailleurs sa première participation sur le Ronde et je pense qu'avec son poids plus important que celui d'autres favoris les montées lui conviendront moins bien que les secteurs pavés plats de la course française. Sur cette dernière, il doit également acquérir plus d'expérience et il ne faut jamais oublier le facteur malchance qui rend cette épreuve si imprévisible. Sur les secteurs pavés, il s'agit d'enchaîner les efforts très intenses. Si vous utilisez un trop petit braquet, vous risquez de sautiller sur les pavés. Ce n'est pas son cas. C'est pourquoi cette course lui convient comme un gant. » ●

