

## CAPSULE DE LA SEMAINE # 7

### **TECHNIQUES DE BASE À VÉLO (2 de 2)**

#### Les virages

Voici une règle qui peut sembler anodine : Vous ne devriez jamais regarder où vous ne voulez pas aller. **Il est vrai que plus vous fixez un obstacle, plus vous avez de chances de le heurter.** Ça peut devenir dangereux aux coins de rues. Dans un virage, si vous fixez le trottoir ou une ligne sur la pavé, vous risquez de heurter le trottoir ou de dépasser cette ligne et de vous ramasser dans le décor.

Il est recommandé de regarder à l'intérieur du virage ou bien où on veut aller. Et non seulement en tournant les yeux, si vous tournez aussi votre tête légèrement, votre corps et votre vélo suivront.

#### Les changements de vitesse

Plusieurs cyclistes ne changent pas vitesse assez souvent ce qui peut entraîner des usures prématurées de certaines composantes mais surtout des genoux et du cycliste! Le cycliste est le moteur du vélo. Tout comme le moteur d'une voiture, le cycliste est plus efficace à l'intérieur d'une plage de révolutions (RPM, vitesse de pédalage). Généralement entre 70 et 90 tours de pédales par minute. Pour maintenir une certaine efficacité, vous devez changer de vitesse à chaque fois que vous sentez que votre cadence (vitesse de pédalage) est trop lente ou trop rapide. En gardant en tête cette directive, vous changerez de vitesse plus fréquemment et vous vous fatiguerez beaucoup moins vite.

Comment choisir les bons engrenages? Tout d'abord, ne vous laissez pas décourager pas la quantité de combinaisons possibles et n'ayez pas peur de briser quoi que ce soit en faisant un 'mauvais' changement de vitesse. Vous ne pouvez rien briser si vous pédalez doucement en changeant de vitesse (vous devez pédaler pendant le changement de vitesse). **Il n'y a pas d'engrenage spécifique à utiliser ni de séquence à suivre. Vous devez changer de vitesse quand votre corps vous le demande.**

La manette de vitesse de droite sert aux micro ajustements des vitesses. Il devient donc légèrement plus difficile ou plus facile de pédaler. Lorsque le terrain a une petite inclinaison ou bien vous accélérez ou décélérez un peu, vous pouvez changer de vitesse avec cette manette. La manette de gauche sert à modifier considérablement les efforts de pédalage, par exemple, si vous amorcez une descente dans une côte abrupte. Ou bien si vous désirez que le pédalage devienne beaucoup plus facile rapidement, vous pouvez opter pour le plateau le plus petit.

*Il est recommandé de garder la chaîne droite. Vous ne pouvez pas utiliser le grand plateau du pédalier avec le plus grand engrenage (voir figure 1) ni le plus petit plateau avec le plus petit engrenage (voir figure 2) pour 2 raisons. Tout d'abord, la chaîne est de travers, ce qui peut user prématurément les plaquettes de la chaîne. Deuxièmement, la longueur de la chaîne n'est pas faite pour aller sur les 2 grands engrenages. Aussi, si on utilise les 2 petits engrenages, la chaîne sera trop flottante et pourrait avoir tendance à "débarquer" les mêmes rapports peuvent être obtenus avec le 2<sup>e</sup> plateau du pédalier. Les combinaisons les plus désirées sont le grand plateau avec le petit engrenage pour atteindre une plus grande vitesse ou bien le petit plateau avec le grand engrenage pour monter une pente abrupte. Le 2<sup>e</sup> plateau peut être utilisé avec n'importe lequel engrenage arrière.*

