

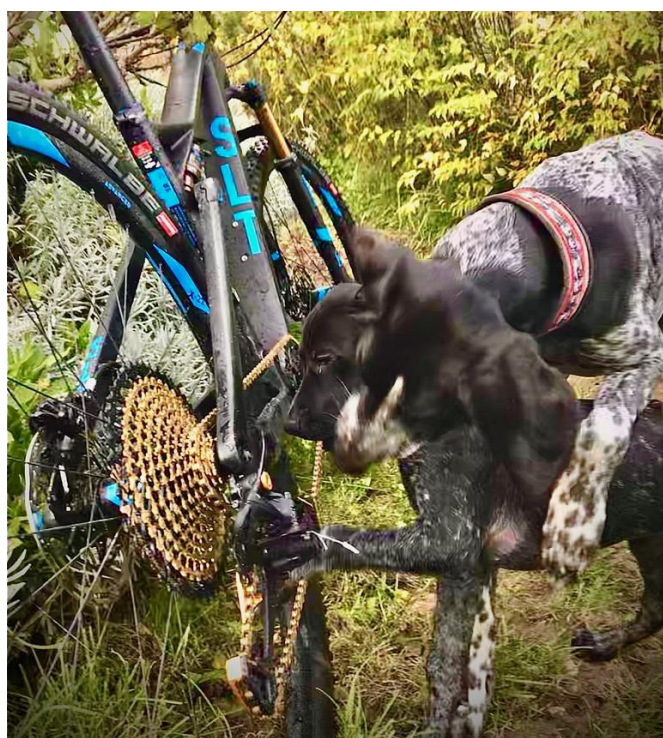
VTT - CHANGER SES VITESSES

EXPLICATIONS THÉORIQUES

1 - A L'ARRIÈRE :

Les VTT sont tous équipés :

- d'un dérailleur arrière permettant de changer la position de la chaîne sur la cassette arrière.
- d'une cassette arrière pouvant comporter de 9 à 12 pignons, les VTT les plus récents étant généralement équipés de 11 à 12 pignons.
- Plus la cassette aura un étagement important, plus le VTT offrira de possibilités. Les cassettes avec le plus gros étagement sont actuellement en 10-52 et équipent des VTT dit "mono-plateau" (10 correspondant au nombre de dents du plus petit pignon et 52 correspondant au nombre de dents du plus grand pignon).

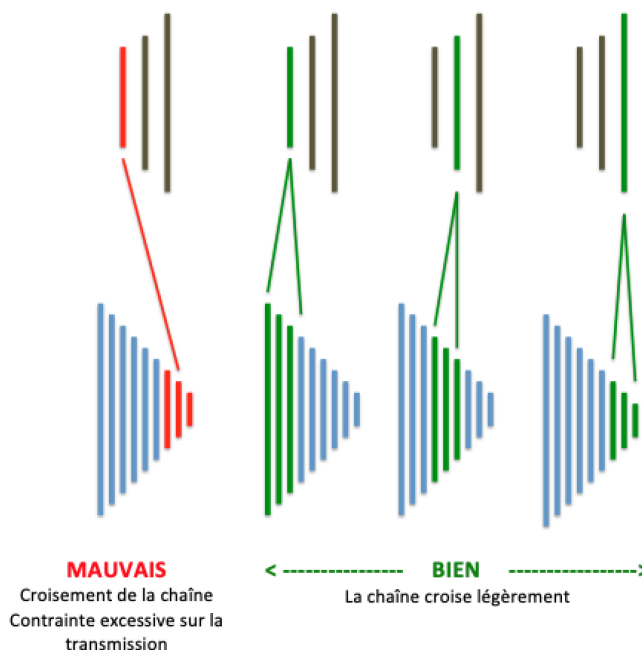


1 - A L'AVANT :

Certains VTT sont équipés de plusieurs plateaux à l'avant, on retrouve alors :

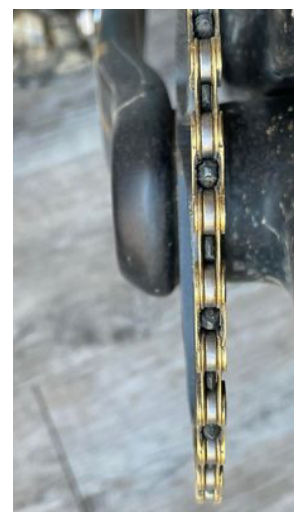
- d'un dérailleur avant permettant de changer la position de la chaîne sur les plateaux, au niveau du pédalier.
- de 2 à 3 plateaux. On voit alors indiqué "plateau 24-34-42" pour un pédalier équipé de 3 plateaux avec un plateau 24 dents, un plateau 34 dents et un plateau 42 dents
- sur ce type de VTT il faut penser à changer les vitesses en actionnant le dérailleur avant et arrière afin de limiter les croisements de chaîne.

Exemple d'un triple plateau



Certains VTT sont dit "mono plateau" :

- plus de dérailleur à l'avant, plus de vitesse à changer à l'avant.
 - le pédalier est équipé d'un unique plateau que l'on peut changer en quelques minutes avec un minimum d'outillage.
 - le choix de la denture dépend de sa pratique (on choisira des plateaux de 28 ou 30 dents sur les parcours physique et des plateaux de 34 ou 36 dents sur les parcours "roulant" en caniVTT avec un chien rapide)
 - ce type de VTT est conçu pour limiter les contraintes exercées sur la chaîne, on a plus à se soucier des croisements de chaîne
 - Le passage des vitesses est plus rapide, plus fluide.
- Les plateaux sont prévus pour limiter au maximum les risques de dérailler grâce notamment à la forme de leur denture.
- des "simulateurs" de vitesse existent sur internet afin d'estimer la vitesse de déplacement en fonction de la cadence de pédalage et du pignon. Ces petits simulateurs permettent d'aider à définir le plateau "idéale" en fonction de sa pratique, de sa cadence de pédalage optimale et du type de parcours réalisé.



INTÉRÊT DANS LA PRATIQUE DU VTT

Savoir changer de vitesse dans une pratique VTT permet de pouvoir maintenir un rendement optimal malgré les changements de dénivellation et virages.

Changer de vitesse permet de maintenir une cadence de pédalage optimale et éviter de pédaler en survélocité ou, à l'inverse, avec beaucoup trop de résistance et en force.

Savoir changer de vitesse dans une pratique VTT permet également de réduire les contraintes exercées sur la transmission lors d'une mauvaise utilisation des différentes vitesses.



Maîtriser le changement des vitesses est d'autant plus important que l'on pédale avec un chien en traction devant le VTT, cela permet :

1 - lors des accélérations : pouvoir continuer à aider son chien en ayant un pédalage efficace et éviter de mouliner excessivement

2 - à l'abord d'une côte : pouvoir réduire la résistance et pouvoir pédaler malgré le dénivelé, en continuant d'aider son binôme.

Le changement de vitesse ne devra alors pas être réalisé trop en amont de la côte au risque de perdre de la vitesse utile au franchissement.

Il ne devra pas être réalisé trop tard au risque de mettre en contrainte exagérément la transmission en plus de perdre de la vitesse.

3 - à chaque changement d'allure : pour maintenir une cadence de pédalage confortable et optimale, ne pas se retrouver à pédaler en force ou à mouliner ce qui nuit à l'efficacité du pédalage.

La cadence de pédalage optimale dépendra de chaque cycliste et variera généralement entre de 80 à 100 rpm (Rotation Par Minutes)

4 - pour récupérer en tournant les jambes : Il peut être utile de tourner les jambes sans trop de résistance afin de récupérer d'un effort très intense en fin d'effort ou avant de reprendre un nouvel effort intense.

EXERCICES PRATIQUES

Il n'y a plus qu'à s'entraîner !

Pour ça il est possible de s'amuser à passer des petites bosses et montées en s'entraînant à passer les vitesses au moment optimal : ni trop tôt (sinon on perd de la vitesse et on arrive au bas de la bosse à faible allure), ni trop tard (sinon on force sur la transmission).

Rien ne vaut la pratique pour acquérir de l'expérience et des automatismes. Mais avant cela, et afin de se forger de bonnes habitudes, on sera vigilant à éviter de :

- changer de vitesse en forçant exagérément dans une côte.
- changer de vitesse à l'arrêt.
- changer de vitesse à l'avant et à l'arrière simultanément afin de limiter le risque de dérailler.
- croiser excessivement la chaîne lorsque le VTT est équipé de 2 ou 3 plateaux à l'avant.