

FEDERATION FRANCAISE DE VELO



Se remettre en selle

Par Isabelle Gautheron, Directrice technique nationale

Confort et fiabilité

Savez-vous que sur une journée complète de randonnée, vous pouvez donner plusieurs dizaines de milliers de coups de pédales. Votre machine sera parfaitement adaptée à votre morphologie et aux besoins engendrés par la randonnée au long cours.

Un vélo de randonnée n'est pas une adaptation d'un vélo de cyclospor mais bien une machine à part entière avec des caractéristiques spécifiques tant au niveau du cadre que des accessoires. A première vue, ce qui distingue le vélo de randonnée d'un vélo cyclospor est la présence d'accessoires : garde-boue, porte-bagages, sac de guidon. Pour une efficacité maximum et pour éviter des désagréments, il est nécessaire de les prévoir avant l'achat du vélo. Choisir des composants dont on est sûr de trouver les pièces détachées en rechange est un impératif.

La démarche de bon sens dicte la sagesse. Soignez le montage de votre vélo et veillez à son entretien régulier. Votre monture, révisée régulièrement, devrait vous prémunir de pannes irrémédiables. Dans ce cas, votre vélociste sera un interlocuteur privilégié.

Conseil : Ne pas se laisser tenter par des équipements « ultra light » ou « dernier cri », lesquels s'avèrent être illusoires dans bien des cas.

#1. Cadre et fourche

Le cadre est la pièce maîtresse de votre vélo. Fiable, solide et léger, il ne sera pas conçu sur les mêmes bases (géométrie) qu'un vélo de course. Sa géométrie doit favoriser le confort et un pédalage en douceur. Quelle que soit l'option choisie (cadre standard ou fabrication sur mesures), il doit posséder trois qualités essentielles : rigidité, fiabilité et légèreté. Les cadres

en acier ou en titane allient ces 3 qualités de base. La conception des tubes, leur épaisseur et leur assemblage constituent des repères essentiels. A l'inverse les cadres en aluminium ou en matériaux composite semblent trop rigides, donc moins adaptés pour accomplir de grandes distances.

La fourche, élément essentiel de la direction, doit être résistante tout en absorbant les vibrations dues au revêtement de la chaussée. Sa chasse positive (comprise entre 50 et 60 mm) doit apporter stabilité et maniabilité.

Conseil : un cadre acier ou titane sera plus adapté qu'un "alu" ou carbone.

#2. Roues et pneumatiques

Les roues seront avant tout rigides. Vérifier régulièrement la tension des rayons. Le diamètre de la jante est arrêté au moment de l'achat du vélo (650mm, 700mm, 26") et conditionne le choix des pneumatiques. Les jantes plates (éventuellement semi-profilées) seront plus adaptées à la grande distance, puisque plus souples.

Quant aux pneumatiques, quelle que soit la marque, le plus important est la section. Optez pour des pneus de 23 mm (pas moins), 25 mm voire 28 mm.

Vous augmenterez d'autant la longévité de vos pneus en les gonflant à la bonne pression (indiquer généralement sur le flanc du pneu). Pour apporter plus de souplesse, il est possible de monter des chambres à air en latex. Il faudra les regonfler régulièrement car elles perdent lentement la pression initiale.

Conseil: Attention, les jantes à haut profil sont à proscrire. Veiller à ce que le cadre (passage entre haubans et bases), puisse admettre éventuellement les pneus de 28 mm

#3. La selle

Point d'appui principal, sa qualité doit résulter d'une seule règle : s'adapter à votre anatomie. Bon nombre de randonneurs utilisent une selle cuir, rodée et retaillée pour un meilleur confort. On trouve sur le marché des selles modernes avec des inserts gel, à coque plastique avec mousse injectée. D'autres sont évidées dans leur partie centrale pour minimiser les points de compression. Choisissez toujours une selle de type étroit qui contribuera à minimiser frottements et irritations.

Il est bien difficile d'occulter le rôle primordial du cuissard. Celui-ci aura un fond (peau) large et absorbant dont les coutures doivent impérativement se trouver à la périphérie et en dehors de la zone de contact avec la selle.

Conseil : Ne croyez pas qu'une selle large apporte plus de confort.

#4. Le poste de pilotage

Sur les longues distances, le cintre est un point d'appui particulièrement sollicité. N'hésitez pas à relever votre potence de quelques millimètres (2 ou 3mm). Cela vous aidera à vous décontracter. En fonction de vos sensations et du placement naturel de vos mains sur les cocottes, les poignées (freins et changement de vitesses intégrés) seront parfaitement positionnées et permettront de bien reposer les paumes des mains. N'hésitez pas à poser une guidoline en matière épaisse et amortissante. Concernant le choix du guidon, certains

n'hésitent pas à utiliser un guidon plat (type VTT) multi-positions avec embouts. Toujours en quête de bien être.

Conseil: Pour les gants cyclistes, veiller à l'emplacement des coutures, le renfort et l'épaisseur de la protection de la paume.

#5. Les pédales

Le système automatique est généralisé. Veiller à ce que la surface de la plate forme permette un appui suffisant. Le bon réglage des cales fixées aux chaussures et l'interface entre la pédale et la chaussure doit permettre une liberté angulaire suffisante du pied pour dissiper toute contrainte sur l'articulation de la cheville et du genou. Les pédales avec cales intégrées doivent permettre la marche.

Conseil : Pour les pédales automatiques, privilégier les modèles admettant des chaussures autorisant la marche. (Système SPD). Une cale mal réglée ou usée est une cause fréquente de tendinite.

#6. Les développements

Adoptez d'emblée le triple plateau. Vous augmenterez d'autant votre gamme de développements dont l'étalement est déterminant pour franchir sans encombre tous les types de terrain. Une gamme bien étagée permet au randonneur cycliste de s'économiser. Notre choix, pour les plateaux : 28-40-50 dents. A l'arrière, les cassettes à 9 ou 10 pignons sont généralisées. Vérifiez régulièrement la rondelle de serrage qui maintient l'ensemble sur le corps. Notre choix : 13-14-15-16-17-19-21-23-25-28 dents. Certains préfèrent utiliser un pédalier compact, plus léger et plus facile à régler au niveau du dérailleur avant. Dans ce cas, nous préconisons la gamme de braquets suivante: Plateaux:34-48. Cassette : 13-14-15-16-17-19-21-23-25-28 dents.

Conseil : Il n'existe pas de côtes infranchissables, il n'y a que des braquets inadaptés !

#7. L'éclairage

Il est obligatoire et c'est l'un des points essentiels de l'équipement. Il doit répondre à 3 exigences de sécurité :

- permettre de voir parfaitement où l'on roule
- être identifié par les autres usagers de la route
- être conforme au Code de la route

À l'avant : la source lumineuse doit être suffisante. L'alimentation peut se faire :

- soit par boîtier à piles alcalines et ampoules halogènes ou leds dont l'autonomie doit être vérifiée.
- soit par dynamo sous boîte de pédalier où la source lumineuse est durable (sauf à l'arrêt).

- soit par accumulateurs (batteries) permettant une excellente source lumineuse, supérieure aux autres systèmes mais dont le poids est important et l'autonomie plus faible.

À l'arrière : les diodes lumineuses présentent de bonnes garanties d'efficacité, de fiabilité et de longévité.

Conseil : Utilisez une lampe frontale en éclairage d'appoint. Le faisceau lumineux suit le regard, ce qui est pratique pour lire les panneaux directionnels, une carte routière ou éclairer le bas-côté de la route.

#8. Les accessoires complémentaires

La trousse de réparation comprendra 2 chambres à air, 2 démonte-pneus, 1 emplâtre (bande de pneu coupée de 10cm), 1 outil multifonctions, 1 clé à rayons, 1 dérive chaîne, 1 câble de frein et de dérailleur arrière, sans oublier la pompe ou 2 cartouches d'air, 2 porte-bidons et 2 bidons (75 cl), 1 porte-sac, 1 sacoche de guidon et des garde-boue, bien utiles en cas de pluie. A ces accessoires indispensables, vous pouvez ajouter un compteur électronique ou un GPS...histoire de vérifier votre situation et la distance parcourue.

Conseil : L'autonomie reste l'apanage du randonneur : n'omettez pas de monter un sac de guidon et un porte-bagages arrière. Ils seront bien utiles pour emporter les vêtements de rechange.