

BMX
LA BEROUCHE

L'ÉQUIPEMENT

PROTECTIONS ET HABITS



CASQUE

PLASTRON

PANTALON

GENOUILLÈRES

GANTS



CASQUE

Le casque doit être intégral et avec une visière. Préfères un modèle bien aéré, léger et avec des mousses déhoussables et lavables!

DORSALE OU PLASTRON INTÉGRAL

Une protection dorsale protégera ton dos uniquement. Un plastron intégral protégera ton dos, ton torse, tes épaules et tes coudes. Choisi un modèle léger et si possible près du corps.

GENOUILLÈRES

Préfères les genouillères avec protège tibia, afin d'éviter des blessures lors d'un retour de pédale.

GANTS

Indispensable dans l'équipement du pilote de BMX.

PANTALON

Tu dois être à l'aise et libre de tes mouvements, choisis un modèle qui te convient et qui est résistant.

Ci-dessus l'équipement obligatoire à la pratique du BMX race.

Où trouver le nécessaire pour équiper en toute sécurité votre championne ou champion ?

Les sites en ligne Suisse:

www.pro-section.com (également une boutique à Rolle)

www.olirace.ch (également une boutique à Givisiez)

www.probikeshop.ch

www.gghoffroad.ch Boutique à La Chaux-de-Fonds, spécialisé dans le Motocross, mais qui vend des vélos "Inspyre" et des habits "Kenny", uniquement sur commande.

Les sites Français:

www.alltricks.fr

www.cyclesevasion.com

Vous trouverez également chez ces fournisseurs toutes les pièces de BMX, accessoires et outils nécessaires (pneu, pédales, fourches, poignées, freins, etc...)



MÉMO TECHNIQUE DU VÉLO

LE VÉLO





LES TAILLES



TAILLE VÉLO	TAILLE PILOTE	TOP TUBE	TAILLE PNEUS	RAPPORT PIGNON - COURONNE
MICRO	1M - 1M15	40 - 43 CM	1x1-1/8	18 x 39/40/41 ou 16 x 35/36/37
MINI	1M15 - 1M35	43 - 45 CM	1x1-1/8	18 x 40/41 ou 16 x 36/37/38
JUNIOR	1M35 - 1M45	45 - 48 CM	1x1-1/8 ou 1x1-3/8	17 x 39/40/41 ou 16 x 38/39
EXPERT	1M40 - 1M45	48 - 50 CM	1x1-3/8	17 x 41/42/43 ou 16 x 40/41
EXPERT XL	1M45 - 1M65	49 - 51 CM	1x1-3/8	17 x 41/42/43 ou 16 x 41/42
PRO	1M55 - 1M70	50 - 52 CM	1.5 ou 1.75	16 x 41/42/43
PRO XL	1M70 - 1M80	52 CM ET +	1.75	16 x 43/44
PRO XXL	1M80 ET +	52 CM ET +	1.75	16 x 44 ET +

Le tableau ci-dessus donne de bonnes indications, mais chaque enfant est différent et des petites corrections peuvent être apportées. Rien ne vaut un essai sur piste et les conseils des coachs.

LES DONNÉES TECHNIQUES

TAILLE VÉLO	HAUTEUR GUIDON	LARGEUR GUIDON	ENTRE-JAMBES	LONGUEUR MANIVELLES
MICRO	3-6cm = 1-2''	51 - 57 cm	38 - 40 cm	130 mm
MINI	5-9cm = 2-3.5''	53 - 60 cm	40 - 44 cm	135 mm
JUNIOR	7.5-13cm = 3-5''	56 - 63 cm	44 - 48 cm	140 mm
EXPERT	13-18cm = 5-7''	65 - 69 cm	48 - 51 cm	145 mm
EXPERT XL	15-18cm = 6-7''	65 - 69cm	51 - 55 cm	150 mm
PRO	18-20cm = 7-8''	69 - 71 cm	55 - 58 cm	155 mm
PRO XL	20-22cm = 8-8.5''	+ 71 cm	58 - 63 cm	160 mm
PRO XXL	+22cm = +8.5''	+ 71 cm	63 - 66 cm	165 mm
			66 - 69 cm	170 mm
			69 - 74 cm	175 mm
			74 - 76 cm	177 mm
			76 - 83 cm	180 mm

Le tableau ci-dessus donne de bonnes indications, mais chaque enfant est différent et des petites corrections peuvent être apportées. Rien ne vaut un essai sur piste et les conseils des coachs.



Pneus

On veillera à respecter ces tailles, elles sont adaptées au BMX et à son pilote. Des gros pneus sur un petit vélo et votre enfant aura de la peine à les faire tourner!

Veillez également à ce que les pneus soit adaptés à la taille des jantes (un pneu 1 x 1-1/8 sur une jante 1 x 1-1/8)

La pression se situe entre 4 et 6.5 bars, les informations de gonflage se trouve sur la tranche du pneu. Ce qu'on recherche c'est la vitesse, pas le confort, donc gonfler les suffisamment.

Rapport de transmission

C'est le rapport entre le pignon arrière et la couronne avant.

Le rapport de transmission peut s'adapter au pilote ou à la piste. Un rapport "trop court" et le pilote pédalera dans le vide, un rapport "trop long" et il n'arrivera pas à accélérer et à relancer. Soyez attentifs à cela pour trouver le meilleur compromis en fonction du vélo et de votre enfant.

Longueur des manivelles

Des manivelles trop courtes sur un rapport "trop court" et votre enfant pédalera dans le vide.

Des manivelles trop courtes sur un rapport "trop long" et votre enfant n'avancera pas et s'épuisera.

Des manivelles trop longues et il se déhanchera sur son vélo.

Veillez donc à vous approcher au plus près des tableaux ci-dessus et adapter, si besoin, à la morphologie de votre enfant.

Pédales

Préférez des pédales plates avec des picots, pour un meilleur grip sur les chaussures. Privilégiez également des chaussures à semelles plates, pour plus de maintien. Les pédales à clips sont uniquement autorisées dès la catégorie 12-13 ans.