

## Le choix d'un BMX

Les documents suivant vous aideront à choisir un vélo adapté à la morphologie du pilote.

Un conseil, les vélos sont souvent livrés avec des développements standards, souvent trop "durs" pour les petites catégories. Il est donc très important de réduire ces développements (il est souvent possible de négocier ce changement lors de l'achat d'un vélo neuf chez le vendeur).

Autre point important, la longueur des manivelles souvent trop longues ce qui entraine un déhanchement visible.

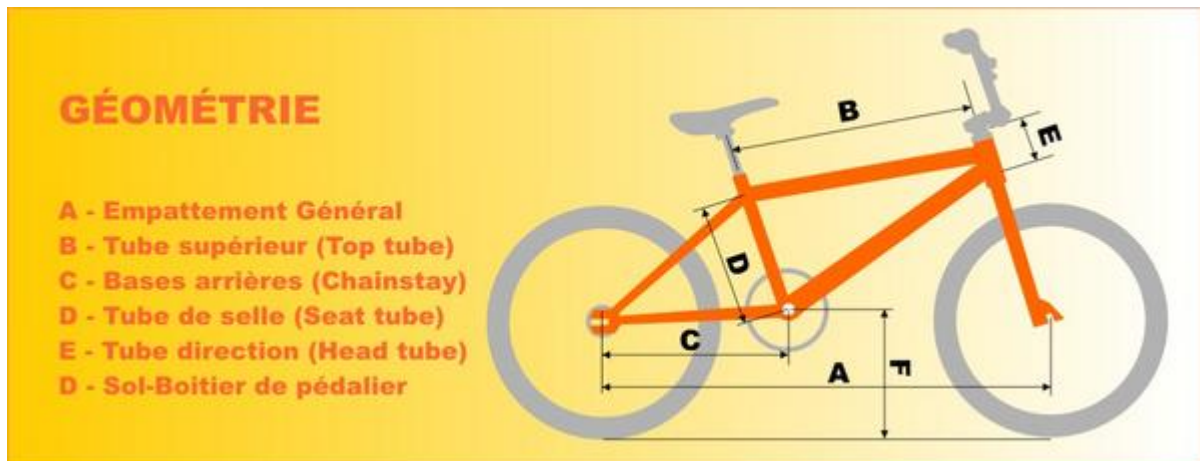
La vélocité étant primordiale en BMX, des manivelles adaptées favorise cette vélocité. La puissance vient après !

Avant d'acheter un vélo neuf, regardez les infos des vélos neufs donc, et demandez à votre vendeur ce qu'il est possible de faire !

Pour conclure, choisir en premier la longueur de manivelle en fonction de l'entrejambe, puis adapter le développement.

Attention, plus les manivelles sont courtes, plus l'effort à fournir est important pour le "start" et "la relance".

Un bon réglage est primordial pour ne pas épuiser nos "jeunes pilotes".



## TYPES DE BMX



## TAILLE DES BMX (à titre indicatif)

Taille du pilote	Taille du Cadre	Longueur top tube	Hauteur guidon (pouces)	Largeur guidon	Taille potence	longueur manivelles	Braquet (plateau x pignon)
inf à 1,10 m	Micro	Inf à 42 cm	1,75" à 3"	48 à 53 cm	0 à 40 mm	130 à 140 mm	(36 à 38) x 16
1,05 à 1,30 m	Mini	41 à 45 cm	2' à 4'	49 à 56 cm	30 à 45 mm	140 à 150 mm	(38 à 40) x 17 ou (35 à 37) x 16
1,25 à	Junior	45 à 48 cm	3,5' à 5,5'	55 à 64	35 à 45	145 à 160	(39 à 41)

1,40 m				cm	mm	mm	x 17 ou (36 à 38) x 16
1,35 à 1,50 m	Expert	48 à 50 cm	5' à 6'	62 à 66 cm	40 à 50 mm	155 à 165 mm	(40 à 42) x 17 ou (37 à 39) x 16
1,48 à 1,60 m	Expert XL	50 à 51 cm	5,75' à 6,75'	64 à 68 cm	45 à 50 mm	165 à 170 mm	(41 à 43) x 17 ou (38 à 40) x 16
1,58 à 1,70 m	Pro	50 à 52 cm	6,5' à 7,5'	67 à 71 cm	45 à 53 mm	165 à 175 mm	(40 à 43) x 16
1,68 à 1,80 m	Pro XL	52 à 54 cm	7,5' à 8,25'	70 à 72 cm	50 à 57 mm	170 à 180 mm	(42 à 44) x 16
1,75 m à 1,85 m	Pro XXL	54 à 56 cm	8,25' à 8,5'	71 à 74 cm	53 à 60 mm	175 à 180 mm	(42 à 44) x 16
1,85 m et +	Pro XXXL	56cm et +	8,25' et +	73 cm et +	57 mm et +	180 et +	(42 à 44) x 16

Les mesures sont données par fourchette. Elles doivent être adaptées en fonction de la morphologie du pilote et de la géométrie du cadre (n'hésitez pas à demander aux coachs au préalable). L'idéal étant de prendre les références au milieu de cette fourchette. Ensuite, on peut évidemment être dans le haut ou le bas de la fourchette lorsque la taille du pilote correspond à cela.

Les braquets sont donnés par fourchette également. Ils sont basés sur des roues 1"1/8 et 1"3/8 (« petites roues ») jusqu'à Expert XL inclus. Pour les Pro ils sont basés sur des pneus 1,50". Pour les Pro XL et plus ils sont basés sur des pneus 1,75". Une taille de pneu en plus augmente le développement d'environ une dent (en comparaison entre des roues de la même taille), faites donc bien attention à cela. Lorsque l'on passe en « grosses roues », les roues sont moins hautes. Il est naturel de plus mouliner avec ces vélos (pro et plus).

## Longueur manivelles (par l'entrejambe)

Entrejambe	Manivelles	Entrejambe	Manivelles
38-42cm	130mm	62-70cm	160mm
40-46cm	135mm	67-75cm	165mm
44-50cm	140mm	72-80cm	170mm
48-54cm	145mm	75 cm et +	175mm
52-60cm	150mm	80 cm et +	180mm
57-65cm	155mm		

## DEVELOPPEMENTS

Voici 2 tableaux donnant, en fonction du couple couronne/pignon, les développements (distance parcourue en mètre pour 1 tour de pédale).  
Comment lire - ex : couronne de 39 dents, pignon de 17 dents, donne un développement de 3,89m pour une roue de 20 pouces X 1-3/8.

Pour les "matheux" voici la formule:  $3,14159265XD = \text{circonférence} \times (\text{nb dents plateau} / \text{nb dents pignon})$

Vous pouvez donc trouver l'équivalent en métrage dans ce tableau. Mais les braquets données dans le tableau au-dessus restent tout de même les plus adaptés et donc conseillés.

**TABLEAU DES  
DEVELOPPEMENTS  
Roues 20\*1,75**

	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>
<b>18</b>	3,84	3,75	3,66	3,58	3,49	3,40	3,31	3,23	3,14
<b>17</b>	4,06	3,97	3,88	3,79	3,69	3,60	3,51	3,42	3,32
<b>16</b>	4,32	4,22	4,12	4,02	3,93	3,83	3,73	3,63	3,53
<b>15</b>	4,61	4,50	4,40	4,29	4,19	4,08	3,98	3,87	3,77
<b>14</b>	4,93	4,82	4,71	4,60	4,49	4,37	4,26	4,15	4,04

<b>13</b>	5,31	5,19	5,07	4,95	4,83	4,71	4,59	4,47	4,35
<b>12</b>	5,76	5,63	5,50	5,36	5,23	5,10	4,97	4,84	4,71

TABLEAU DES  
DEVELOPPEMENTS  
Roues 20\*1-3/8 et 1  
-1/8

	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>
<b>18</b>	4,14	4,05	3,96	3,86	3,77	3,67	3,58	3,49	3,39
<b>17</b>	4,39	4,29	4,19	4,09	3,99	3,89	3,79	3,69	3,59
<b>16</b>	4,66	4,56	4,45	4,34	4,24	4,13	4,03	3,92	3,82
<b>15</b>	4,97	4,86	4,75	4,63	4,52	4,41	4,30	4,18	4,07
<b>14</b>	5,33	5,21	5,09	4,97	4,84	4,72	4,60	4,48	4,36
<b>13</b>	5,74	5,61	5,48	5,35	5,22	5,09	4,96	4,83	4,70
<b>12</b>	6,22	6,08	5,93	5,79	5,65	5,51	5,37	5,23	5,09