

ASTUCES

Pour les frileux, il existe des chauffettes à coller sur la semelle intérieure de la chaussure. Ça coûte environ 2.5 euros, ça tient 3h-4h et vous avez les pieds au chaud. Ça prend 2 min à installer et ça ne crée pas d'épaisseur supplémentaire qui pourrait vous emprisonner le pied dans la chaussure. Ça a été testé tout le weekend et je vous assure que l'entraînement devient, par ce froid, tout suite plus agréable.

Vendu entre autres dans les magasins A.S Adventure.

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Pour ceux qui possèdent des pédales Crank brothers (egg beater) , ils auront pu constater qu'après un petit temps, le pied a tendance à bouger pas mal sur la pédale.

Il y a 2 raisons à ce problème:

- la calle est usée voir le Shoe shields également
- vous roulez avec des cales Crank brothers Premium. Elles sont plus petites et plus light mais elles ont moins de stabilité sur la pédale et donc le pied bouge beaucoup plus facilement.

L'ASTUCE est d'entourer de "toile isolante", les 2 parties de part et d'autre l'espèce de fouet à battre les blancs d'oeufs en neige de la pédale en faisant quelques tours. Ne faites pas 36 tours non plus sinon votre pied ne bougera plus du tout et bonjour les douleurs aux genoux.

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

C'est le Roc... Quels pneus?

Le Roc d'azur... On y est! On s'est dit que l'on pouvait vous présenter une petite liste de pneus adéquats qui pourraient convenir au sol rocailleux de Fréjus.

Il faut éviter les fines sections et les pneus trop crantés. Le circuit comporte pas mal de parties où le terrain est roulant mais est composé tout de même en grande partie de rocailles qui mettent les pneus à rudes épreuves.

Il faut donc un pneu qui roule et qui permet d'avoir du freinage ds les descentes.

Nous pensons aux pneus suivants:

- Maxxis Larsen Mimo 2.0
- Maxxis Crossmark 2.0
- Maxxis Ranchero 2.0
- Maxxis Larsen TT 2.0
- Hutchinson Python 2.0
- Hutchinson Pirhana
- Schwalbe Nobby Nic 2.1

Nous compléterons la liste cette semaine mais sachez que la liste ci-dessus fait partie des choix des gars du team et que l'entiereté de ces pneus, ont déjà fait leurs preuves sur le Roc!

L'échauffement... intelligent

On voit beaucoup de gars qui se 'vident' lors de leur échauffement. Ils sont à blocs pendant 20 minutes et sont sur la ligne de départ 30 minutes avant le start!!!

Le mieux, selon mon expérience, c'est de tourner les jambes relax pendant 15 minutes en ayant des puls similaires à la zone d'endurance. Vous allez sentir que votre corps commence à chauffer! A partir de là, faites des petits sprints pour faire monter les puls et bien réveiller les muscles. Après ça, faites un retour au calme et placez-vous sur la ligne ou dans les box au dernier moment afin de ne pas trop perdre de l'échauffement. Il est vrai qu'en vlt, on doit se placer très tôt dans les box et c'est un réel problème.

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Roulettes de dérailleurs Sram bloquées...

Dans la boue, il arrive souvent, après le nettoyage du vélo, que les roulements des roulettes de dérailleur de chez Sram se bloquent. Il suffit de les enlever, retirer le petit cache du roulement et faire baigner les roulettes dans du dégrissant. Ensuite, bien les sécher et les faire baigner dans du teflon. Ensuite remontez le tout et en principe après quelques tours de pédales, ça repart...

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Monter un pédalier double plateaux sur un Vlt...

Sachez qu'il est tout à fait possible de monter un pédalier double plateau sur son Vlt, ceci afin de gagner au niveau poids et au niveau fluidité de la chaîne. L'idéal est de monter un pédalier de Route triple plateaux mais en retirant la plaque... Pour toute question complémentaire, pat@go-d.be

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Pourquoi des boyaux en vlt?

- Tout d'abord, il faut savoir que le boyau vlt, c'est avant tout une espèce de «saucisse» en tissu sur lequel on vient coller une chappe de pneu classique soigneusement découpée .

Il existe différentes sections de boyaux selon le profil et la section du pneu que l'on décidera de monter. L'avantage du boyau vient surtout du fait que le pneu (la saucisse) est très souple et donc très très confortable. Il permet aussi de rouler à très basse pression tout en gardant un super rendement. L'inconvénient est que la «saucisse» et le pneu, un fois collés, sont indissociables ce qui fait que l'ensemble reste onéreux et assez exclusif. Il n'est pas non plus conseillé de les utiliser sur des circuits trop pierreux sous peine de déchirer le tissu de la saucisse. Evidemment, pour le montage, il faut une jante spécifique pour boyaux.

Roulettes de dérailleurs Sram bloquées...

- Dans la boue, il arrive souvent, après le nettoyage du vélo, que les roulements des roulettes de dérailleur de chez Sram se bloquent. Il suffit de les enlever, retirer le petit cache du roulement et faire baigner les roulettes dans du dégrissant. Ensuite, bien les sécher et les faire baigner dans du teflon. Ensuite remontez le tout et en principe après quelques tours de pédales, ça repart...

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Monter un pédalier double plateaux sur un Vtt...

- Sachez qu'il est tout à fait possible de monter un pédalier double plateau sur son Vtt, ceci afin de gagner au niveau poids et au niveau fluidité de la chaîne. L'idéal est de monter un pédalier de Route triple plateaux mais en retirant la plaque... Pour toute question complémentaire, pat@go-d.be

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Pourquoi des boyaux en vtt?

- Tout d'abord, il faut savoir que le boyau vtt, c'est avant tout une espèce de «saucisse» en tissu sur lequel on vient coller une chappe de pneu classique soigneusement découpée .

Il existe différentes sections de boyaux selon le profil et la section du pneu que l'on décidera de monter.

L'avantage du boyau vient surtout du fait que le pneu (la saucisse) est très souple et donc très très confortable. Il permet aussi de rouler à très basse pression tout en gardant un super rendement.

L'inconvénient est que la «saucisse» et le pneu, un fois collés, sont indissociables ce qui fait que l'ensemble reste onéreux et assez exclusif. Il n'est pas non plus conseillé de les utiliser sur des circuits trop pierreux sous peine de déchirer le tissu de la saucisse. Évidemment, pour le montage, il faut une jante spécifique pour boyaux.

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Un petit truc très peu onéreux, qui peut servir...

Vous pouvez scotcher sur le cintre du vélo, une fausse maille Sram qui vous dépannera en cas de bris de chaîne!

C'est léger, discret et ça peut vous permettre de terminer la course plutôt que de rentrer à pied en râlant!!!

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Montage de pneus classiques avec du No Tubes...

Lors du montage de nouveaux pneus en No Tubes, la souplesse de ceux-ci peut parfois poser problème, c'est pourquoi il est conseillé de les monter au préalable avec une chambre à air (juste quelques jours) le temps qu'ils prennent forme ...

Le gonflage au compresseur se fera alors (normalement) du premier coups...

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Un petit truc pour votre confort personnel et qui pourrait vous donner un peu plus de mordant.

Lors du chrono de la GO-D'S Cup, beaucoup de coureurs qui, sous prétexte qu'il faisait humide et froid, s'étaient équipés de longs collants ou de jambières pour prendre le départ.

Ok si le temps est frais et que le terrain est quasi sec, mais ne vous équipez pas de la sorte si le terrain est détremé. Votre collant ou vos jambières seront rapidement trempés et vos muscles seront en permanence refroidis, ce qui n'est pas l'idéal.

Il ne peut rien vous arriver de grave, mais croyez-moi, les sensations sont vachement plus agréables sans ces tissus trempés sur les jambes.

Préférez un peu de crème chauffante et un peu de courage pour démarrer et vous verrez qu'après les premiers borbiers franchis, vous ne sentirez plus le froid et vous aurez des jambes de gazelle!

... Essayez et vous verrez ...

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Etant donné les conditions boueuses persistantes, on va continuer dans les petites astuces pour combattre la boue!

Ca prend 30 secondes, ça ne coûte que quelques spray de WD40 ou de Silicone mais c'est assez efficace.

Passez, sur votre cadre, un spray sur toutes les parties susceptibles d'accueillir la boue comme le tube diagonal, et les alentours du boîtier de pédalier. N'oubliez pas le té et l'arceau de la fourche. FAITES ATTENTION DE NE PAS EN METTRE SUR LES DISQUES sous peine de devoir remplacer les plaquettes de frein.

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Quels pneus pour la boue???

Si le terrain n'est pas cassant (pierres, grosses racines...) mais très boueux et lourd, le top est de monter des pneus de petites sections, style 26x1.7 voir mieux 26x1.5.

Attention de ne pas monter des profils trop roulant car alors vous n'aurez aucun grip dans la boue. Choisissez un pneu composé de crampons espacés.

Ce genre de pneus vous assurera une excellente motricité, une accroche parfaite et surtout un dégagement de la boue qui vous évitera l'habituel stockage de boue au niveau du té de fourche et du boîtier de pédalier.

C'est un petit truc mais il vous fera gagner du temps et surtout de l'énergie!!

Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D Go-D

Lors d'un effort à l'extérieur et afin d'éviter les désagréables sensations de froid et d'humidité sur la peau, il est impératif de ne pas porter des textiles en coton!!!

Ceux-ci deviennent humides avec la transpiration et malgré une veste respirante style Gore-tex ou Windstopper, ils restent trempés et lourds.

Portez des matières synthétiques et laissez de côté vos vieux t-shirt.