



*By ORIGINE*

# **COMMENT ROULER SUR DES PAVÉS?**

Nous te proposons un tableau récapitulatif qui met en avant les trois piliers essentiels de la pratique du cyclisme :  
**L'Équilibre, la Vitesse et le Pilotage.**

## **Conseils et Préparation**

# ÉQUILIBRE

<b>LES DÉFIS A SURMONTER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assurer une bonne adhérence des roues.</li></ul>
<b>LES TECHNIQUES RECOMMANDÉES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Éviter la perte d'adhérence en optimisant les points d'appui.</li><li>- Relâcher le haut du corps et les mains afin d'éviter les ampoules.</li><li>- Privilégier un pédalage assis pour plus de stabilité. (pas de danseuse)</li><li>- Accompagner le guidon sans tirer dessus. Pédaler en force pour alléger l'appui sur la selle.</li><li>- Augmenter l'appui sur les pédales et contrôler avec une cadence modérée.</li><li>- Réduire les contraintes articulaires et limiter les frottements.</li><li>- Adopter une posture détendue pour éviter la crispation.</li></ul>
<b>PLAN DE PREPRATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Effectuer une préparation physique adaptée sans charge pour renforcer l'équilibre.</li><li>- Intégrer des séances intensives en respectant ces techniques, idéalement sur un secteur pavé ou un chemin accidenté.</li></ul>

# VITESSE

<b>LES DÉFIS A SURMONTER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Préserver l'inertie pour compenser la résistance générée par les pavés.</li><li>- Conserver une vitesse constante sur les pavés.</li></ul>
<b>LES TECHNIQUES RECOMMANDÉES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Accélérer dès l'entrée sur le secteur.</li><li>- Être prêt à fournir un effort lactique si nécessaire.</li><li>- Conserver une allure stable.</li></ul>
<b>PLAN DE PREPRATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Améliorer sa capacité lactique à travers des exercices ciblés.</li></ul>

Grand prix de  
**Denain**  
CHALLENGE

BY ORIGINE

# PILOTAGE

<b>LES DÉFIS A SURMONTER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adhérer.</li><li>- Crever.</li><li>- Chuter.</li></ul>
<b>LES TECHNIQUES RECOMMANDÉES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Favoriser le haut du pavé ou le centre de la chaussée.</li><li>- Adopter une conduite fluide (freinage, changements de direction).</li><li>- Adoucir les changements de direction.</li><li>- Anticiper les obstacles avec le visuel (trous, virages, autres cyclistes, etc.)</li></ul>
<b>PLAN DE PREPRATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Faire du VTT chaque semaine.</li><li>- Repérer et s'entraîner sur les pavés.</li><li>- Analyser les images des éditions passées du Grand Prix de Denain Porte du Hainaut.</li></ul>

# ÉQUIPEMENTS

**Outre la technique, le choix du matériel joue un rôle crucial dans ce type d'épreuve. Voici quelques conseils pour te préparer au mieux à ce défi.**

<b>LES ROUES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Opter pour un modèle de qualité avec au moins 18 rayons à l'avant et 20 à l'arrière, afin de garantir des roues fiables et confortables.</li><li>- Choisir un profil bas pour limiter la prise au vent.</li></ul>
<b>LES PNEUMATIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Section comprise entre 28 et 32 mm.</li><li>- La pression des pneus dépend de votre poids, des conditions météorologiques (état de la chaussée) et de la section : elle varie entre 4 et 5,5 bars.</li></ul>
<b>LA SELLE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Opter pour un modèle de selle légère en carbone, tout en restant confortable.</li></ul>
<b>LES PORTES BIDONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Opter pour des porte-bidons en aluminium, facilement ajustables ou resserrables en cours de route.</li></ul>
<b>LE GUIDON</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il est possible de doubler la guidoline ou d'ajouter des inserts en gel pour une meilleure absorption des chocs.</li></ul>
<b>LE KIT DEPANNAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Des chambres à air de rechange.</li><li>- Une pompe.</li><li>- Un kit de réparation avec des rustines.</li></ul>
<b>L'HABILAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Des gants offrant une bonne protection de des paumes de mains.</li><li>- Un cuissard avec une peau de chamois confortable.</li></ul>

**En règle générale, avant le départ, assurez-vous de bien vérifier tous les serrages du vélo, car ils seront mis à rude épreuve avec les vibrations.**