

CanivTT - LES PÉDALES AUTOMATIQUES

DÉFINITIONS EXPLICATIONS THÉORIQUES

LES CALES-CHAUSSURES : les pédales automatiques sont des pédales venant se solidariser à la chaussure. Elles doivent donc être utilisées avec une paire de chaussures adaptée, pouvant accueillir une paire de cales sous la semelle. Les cales doivent correspondre à la pédale, il n'existe pas de standard universel. Pour solidariser la chaussure à la pédale il suffit de mettre la cale en contact avec la pédale et appuyer. Pour désolidariser, un petit mouvement de rotation en amenant le talon vers l'extérieur permet de se libérer rapidement.



LES PÉDALES AVEC VIS DE RÉGLAGE : certains modèles de pédales permettent de régler la dureté afin de rendre la libération plus ou moins facile. Le réglage d'un petit ressort permet ainsi de venir libérer plus facilement le pied, ce qui peut être intéressant pour les personnes de petit gabarit ou mal à l'aise avec l'utilisation de ces pédales, notamment lorsque l'on débute avec des pédales « auto ».

Vis de réglage



LES PÉDALES MI-AUTOMATIQUES / MI-PÉDALES PLATES : Certaines pédales automatiques présentent une face « pédale automatique » et une face « pédale plate » : cette alternative peut reconforter certaines personnes septiques ou angoissées à l'idée d'utiliser des pédales automatiques. Toutefois, cela nécessite de chercher le bon côté de la pédale en fonction du type de chaussure.



LES PÉDALES AUTOMATIQUES AVEC CAGE : Il existe également un compromis qui peut être intéressant : la pédale automatique avec cage. Ces pédales sont entourées d'une grosse cage plastique qui permet de pédaler en basket au besoin ou d'appuyer sur la pédale même si la chaussure n'est pas clipsée.

INTERET DANS LA PRATIQUE DU CANI-VTT

Comme pour toutes les pratiques cyclistes, les pédales automatiques présentent plusieurs avantages :

- elles permettent un pédalage plus efficace et un meilleur rendement : on peut appuyer sur la pédale lors de la phase descendante et tirer sur la pédale lors de la phase montante.

Cela permet notamment des relances plus puissantes en sortie de virage ou dans les petites côtes afin de soulager au mieux le chien.

- elles évitent de perdre le contact avec les pédales dans les parties « cassantes » en solidarissant le cycliste à son VTT.

L'utilisation de pédales automatiques pour la première fois nécessite un petit apprentissage afin d'automatiser le décrochage.

La majorité des chutes dues à l'utilisation de pédales automatiques se passent à l'arrêt, la personne oubliant de décrocher le pied de la pédale avant de vouloir le poser au sol.

Il est toujours préférable d'apprendre à utiliser ce type de pédale sans chien, avant de vouloir les utiliser en cani-VTT.

Une fois que l'on a essayé les pédales automatiques, on ne s'en sépare plus jamais et on n' imagine plus pédaler sans, parole de canivététiste !

EXERCICES PRATIQUES

Pour profiter au mieux de l'intérêt des pédales automatiques, quelques petits exercices peuvent être réalisés :

PÉDALER ROND : Il est tout d'abord nécessaire d'apprendre à pédaler « rond » pour profiter au mieux des pédales. Tirer sur la pédale en phase montante n'est pas instinctif lorsque l'on débute avec des pédales auto et pour cause : lorsque l'on pédale avec des pédales plate, le pied positionné sur la pédale qui remonte vient exercer un léger appui afin de garder le contact, appui qui s'oppose au travail de la jambe opposée qui elle vient appuyer sur la pédale pour faire avancer le VTT... Dit autrement : vous perdez de l'énergie mais grâce aux pédales automatiques vous allez enfin rentabiliser cette énergie !

L'UNIJAMBISTE : le travail de l'unijambiste va permettre d'apprendre à tirer sur la pédale en phase montante ; pour cela, l'exercice va consister à ne pédaler que sur une jambe à la fois, en alternant. Exemple : 4 fois 1 minute jambe gauche + 1 minute jambe droite puis 2 minutes avec les 2 jambes en essayant de pédaler le plus « rond » possible.

Bien entendu cet exemple est à adapter en fonction de votre condition physique, il n'est pas nécessaire de mettre une grosse résistance au début, l'idée étant de bien prendre conscience de ce pédalage le plus « rond » possible avec la pédale que l'on vient successivement appuyer, pousser de manière latérale, tirer, pousser de manière latérale, appuyer... et ainsi de suite.

Cet exercice permet d'apprendre à tirer sur la pédale, mais il est également important d'apprendre à pousser la pédale sur le point haut et le point bas, dans un mouvement de transfert. S'il est assez facile d'appuyer sur la pédale et de tirer dessus, il est souvent plus complexe de passer ces points hauts et bas que l'on appelle couramment des « points » morts.

Anne Fulleringer
Commission VTT