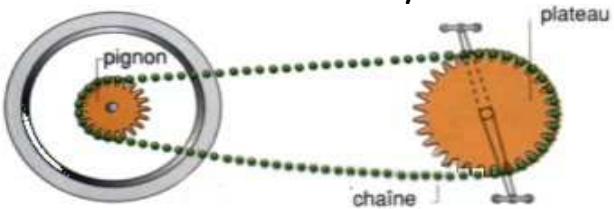


## Entraînement sur les cyclos et VTT



### Le plateau et la cassette chez les cyclos

**Le pédalier double traditionnel.** Il se compose de 2 plateaux ( couronnes) identifiés par le nombre de dents.

Le très traditionnel 42/52 (42 dents pour le petit plateau et 52 dents pour le grand ) a tendance à être remplacé par d'autres combinaisons: 39/53,38/53,40/52,39/52,40/50,39/50....

Chacun aura de bonnes raisons d'opter pour tel ou tel pédalier en fonction de l'utilisation prévue.

Le double sera réservé aux jeunes cyclistes pleins de vigueur et aux compétiteurs..

**Le pédalier triple.** L'axe est plus long pour permettre le montage des trois plateaux

Le 32/42/52 a tendance à disparaître au profit du 30/40/50 ou du 30/39/53....

D'autres combinaisons restent possibles. Les vrais cyclotouristes utilisent la combinaison 48/38/30.

Le triple convient bien aux sportifs en âge avancé et aux cyclotouristes sans distinction de niveau

**La cassette :**Elle est composée de 9 ou 10 pignons(sur les vélos anciens ou moins performants on trouve 7 ou 8 pignons).Abusivement on parle de 9 ou 10 vitesses.

Vous trouverez de nombreuses combinaisons par exemple: 12/23 9v-13/26 10v .C'est à dire 12 ou 13dents pour le petit pignon et 23 ou 26dents pour le plus grand ,9v=9 vitesses (9 couronnes) ,10v=10 couronnes.

### Le plateau et la cassette chez les vététistes

Chez les vététistes ,c'est plus simple ,Le plateau double n'existe pas et les combinaisons restent limitées.

**Le plateau triple :**Dans la majorité des cas il se limite au 22/32/42 ou 44 dents

**La cassette :**le nombre de pignons (ou vitesses) est limité à 9.On trouve presque exclusivement la 11/32 9v et la 11/34 9V recommandé ,les côtes sont plus faciles à avaler.

### Braquet et développement.

**Le braquet** (ex:42x12)est la combinaison entre le nombre de dents sur le plateau (42)et le nombre de dents sur le pignon (12)de la cassette .Le braquet induit un développement, en prenant en compte la taille de la roue motrice

Le **développement** est la distance parcourue par le vélo lors d'un tour de pédalier.

Développement en mètres pour vélo de route équipé de roue 700cm et pneu de 23cm

Cyclo	Nombre de dents de la couronne (ou pignon) sélectionnée sur la cassette													
	30	28	26	24	23	21	20	19	16	15	13	12	11	
Dents du plateau	30	2,12	2,27	2,44	2,65	2,76	3,02	3,18	3,34	3,97	4,23	4,89	5,29	5,77
	34	2,40	2,57	2,77	3,00	3,13	3,43	3,60	3,79	4,50	4,80	5,54	6,00	6,54
	40	2,82	3,02	3,26	3,53	3,68	4,03	4,23	4,46	5,29	5,65	6,52	7,06	7,70
	50	3,53	3,78	4,07	4,41	4,60	5,04	5,29	5,57	6,62	7,06	8,14	8,82	9,62
	52	3,67	3,93	4,23	4,59	4,79	5,24	5,51	5,80	6,88	7,34	8,47	9,18	10,01

Développement en mètres pour VTT équipé de roue 26 pouces et pneu de 2pouces(26x2.00)

VTT	Nombre de dents de la couronne (ou pignon) sélectionnée sur la cassette													
	34	32	30	28	26	24	22	20	19	18	16	14	12	
Dents du plateau	20	1,17	1,25	1,33	1,42	1,53	1,66	1,81	1,99	2,10	2,22	2,49	2,85	3,32
	22	1,29	1,37	1,46	1,57	1,69	1,83	1,99	2,19	2,31	2,44	2,74	3,13	3,66
	32	1,88	1,99	2,13	2,28	2,46	2,66	2,90	3,19	3,36	3,55	3,99	4,56	5,32
	42	2,46	2,62	2,79	2,99	3,22	3,49	3,81	4,19	4,41	4,65	5,24	5,98	6,98
	44	2,58	2,74	2,93	3,13	3,38	3,66	3,99	4,39	4,62	4,88	5,49	6,27	7,31