

Freestyle – Bike: Level 1 – Changer de vitesse

Pour pouvoir conserver le même rythme de pédalage, il faut toujours anticiper. Lorsqu'on s'approche d'une montée ou d'une descente, c'est important de changer de vitesse avant d'y être.

C'est beaucoup plus fatigant de changer de vitesse lorsqu'on est déjà sur une montée et ce n'est pas bon pour le dérailleur.

Plus vite on pédale, plus facilement on peut changer de vitesse. Il est donc préférable de le faire sur les passages plats plutôt que sur une montée, car la tension sur la chaîne est alors moins importante.

Si l'on doit quand même changer de vitesse sur une montée, il faut réduire la pression sur les pédales. Lorsque la chaîne fait du bruit et des cliquetis, c'est que la pression sur celle-ci est forte. En faisant attention à passer les vitesses au bon moment, on peut augmenter considérablement la durée de vie de ta chaîne.

Il faut aussi faire aussi attention à ce que la chaîne ne soit jamais en biais entre la roue avant et la roue arrière. Une chaîne qui tourne en biais risque de se casser beaucoup plus vite et demande beaucoup plus de force parce que les engrenages créent de la résistance.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO