

Équipement

Le vélo de course est idéal pour cet événement. D'autres types de vélos peuvent également convenir, comme le VTT ou les vélos hybrides.

Il y a deux critères importants à considérer au moment de choisir votre vélo : son poids et l'épaisseur des pneus. Ces deux points seront directement liés à la vitesse que vous pourrez atteindre au cours de l'effort. Ils peuvent même rendre la course entre **Londres et Paris** moins difficile.

Plus le vélo est lourd, plus il est soumis à la gravité. En d'autres termes, plus il pèse lourd, plus il sera difficile de pédaler en côte.

L'épaisseur des pneus est liée à « résistance au roulement ». Il y a en effet trois forces qui agissent sur un vélo : la gravité (mentionnée plus haut), la résistance à l'air (difficile à contrôler) et la résistance au roulement. Cette dernière est en fait due au frottement du pneu sur le sol. Pour schématiser, plus le pneu est fin et plus la résistance est faible. Mieux vaut donc équiper votre vélo de pneus minces et vous assurer qu'ils sont gonflés à la bonne pression (cette information se trouve en général sur le côté du pneu).

Vélos de course :



Ils sont reconnaissables à leur guidon de course, leurs pneus minces et leur cadre fin. Ces caractéristiques en font le vélo idéal pour participer à l'événement. Les pneus minces permettent en effet de réduire la résistance au roulement, le cadre fin garantit la légèreté du vélo et le guidon de course permet d'adopter différentes positions pour pédaler à l'aise. Tout cela permet de gagner en vitesse sans efforts supplémentaires, et il va sans dire que cela se ressent quand il faut parcourir une distance de **100 à 150 km**.



Vélos tout terrain :



Sur ces modèles le guidon est plat, les pneus crantés, le cadre épais. Certains ont une fourche à suspension et d'autres ont aussi un système de suspension à l'arrière. Ces caractéristiques rendent les VTT plus lents sur route.

Vélos hybrides :



Il s'agit d'un croisement entre le vélo de course et le VTT. Ils ont en général un guidon droit et des pneus semi-lisses, mais le cadre est différent d'un VTT et on se tient moins courbé. Le système de suspension est également moins important que sur un VTT mais ces vélos peuvent être lourds.

Si vous avez déjà un VTT ou que vous ne voulez pas investir dans un vélo de course exprès pour l'événement, vous pouvez procéder à quelques modifications simples qui permettront de transformer votre VTT ou votre vélo hybride et d'améliorer ses performances sur route.

Le changement le plus efficace consiste à changer les pneus pour un modèle fin ou lisse. *Attention à bien prendre la bonne taille de pneus. Demandez conseil à un vendeur si besoin.*

Essayez de retirer tous les éléments superflus de votre vélo pour l'alléger au maximum (antivol, paniers, sacoches, etc.). Laissez tout de même **deux porte-bouteille** car vous aurez besoin de rester bien hydraté.

Changez la hauteur de la selle pour augmenter votre puissance de pédalage et ne pas mettre vos genoux à rude épreuve. En règle générale, la selle doit être réglée de manière à ce que vous



puissiez à peine toucher le sol sur la pointe des pieds, et vos genoux ne devraient rester dans l'axe du cadre quand vous pédalez.

Si vous voulez améliorer encore davantage vos performances, des chaussures de vélo assorties de pédales spéciales vous permettront de gagner en vitesse. Le principe est un peu le même que pour les fixations de ski, vous pouvez tirer et pousser sur les pédales. Il existe deux types de chaussures et de pédales : un pour la route et un autre pour le tout terrain (VTT). Il est à noter que les pédales s'adaptent à tous les types de vélo. Si vous êtes un cycliste débutant, il sera peut-être plus facile de commencer par des pédales et chaussures pour VTT. Ces dernières sont moins raides et plus faciles à déchausser que les chaussures de course. Elles permettent aussi de marcher plus facilement une fois descendu du vélo grâce à la semelle revêtue de caoutchouc, contrairement aux chaussures de course qui sont lisses.



Pédales pour VTT



Chaussures pour VTT



Pédales pour vélo de course



Chaussures pour vélo de course

Enfin, avant de commencer l'entraînement sur votre vélo tout neuf ou sur votre vieille monture, nous vous conseillons de faire une révision complète. Votre vendeur de vélo pourra vous aider.

Reste de l'équipement

Le **casque de vélo** est obligatoire tout au long de l'événement, et nous vous recommandons vivement d'en porter un pendant l'entraînement.





Comme nous l'avons vu, un **GPS de vélo** peut compléter votre entraînement en vous indiquant la vitesse atteinte et la distance parcourue ainsi qu'une foule d'autres informations qui vous permettront de vanter vos performances du week-end auprès de vos amis et de vos collègues.



Il est conseillé de toujours emporter une ou deux **chambres à air de rechange**, un démonte-pneu et une pompe en cas de crevaison. C'est aussi une bonne idée d'emporter un couteau suisse, un peu d'argent en cas d'urgence, un téléphone portable et des vêtements imperméables, surtout en hiver. Sans oublier une boisson (non alcoolisée) bien sûr.



Chambre à air



Démonte-pneus



Pompe manuelle



Pompe à CO2

La **sacoche de selle** est pratique pour ranger votre équipement qui reste ainsi en permanence sur votre vélo : vous ne partez jamais sans lui.





Éclairage et vêtements réfléchissants pour la nuit. Vous n'en aurez pas besoin au cours de l'événement.



Lampe avant



Lampe arrière



Gilet réfléchissant

Les tenues de cyclisme peuvent coûter cher, mais cela vaut souvent le coup. Les shorts de coureur ne sont peut-être pas ce qui se fait de plus seyant mais le confort offert par le rembourrage vous fera vite oublier votre apparence au cours des longues sorties.



Les maillots laissent circuler l'air et permettent d'évacuer rapidement la transpiration pour rester frais en été. Leurs poches arrière sont aussi pratiques pour emporter vos affaires.

Les gants sont utiles non seulement parce qu'ils gardent vos mains au chaud mais aussi parce qu'ils les protègent en cas d'accident.

Une veste imperméable sera bienvenue si vous vous retrouvez sous la pluie. Elle permet aussi de rester au chaud par temps frais.



Il existe d'autres accessoires vestimentaires qui permettent de profiter du vélo quel que soit le temps : vêtements d'isolation thermique à enfiler sous le maillot pour rester au chaud en hiver, coupe-vent à porter pour se protéger du vent quand il fait trop chaud pour mettre une veste, jambières, surchaussures ou couvre-chaussures à mettre par-dessus vos chaussures quand il fait très froid afin de garder vos pieds au chaud et au sec. Les manchettes et les jambières servent aussi de couche supplémentaire et peuvent s'enlever facilement une fois que vous avez chaud.



Gants



Veste imperméable



Gilet sans manche



Surchaussures/Couvre-chaussures



Manchettes



Jambières

