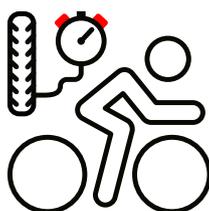


# Paramétrage du vélo

**Thème MP** Innover – Suivre activement l'évolution du sport

## Objectif

Les participant-e-s connaissent les différents paramétrages à faire sur le vélo. Ils comprennent ainsi l'influence que ces changements apportent lors d'une course et peuvent l'appliquer à leur style de conduite.



- 1.** Fais un tour avec ton vélo en essayant de faire attention aux sensations que tu ressens.
- 2.** Fais un tour avec chaque vélo à disposition sous différents paramétrages et essaie de ressentir la différence avec ton propre vélo.
- 3.** Discutez dans le groupe l'influence des paramètres suivant dans une course :
  - a. Hauteur du guidon
  - b. Taille des pneus
  - c. Pression des pneus
  - d. Rapport / Taille de manivelle
  - e. Type de pédale
- 4.** Est-ce un sujet que tu abordes dans ton club ? Comment pourrais-tu introduire cette thématique dans tes cours ? Discutez-en en groupe