

Ergonomie pour un freinage optimal à vélo



La position des mains sur les poignées

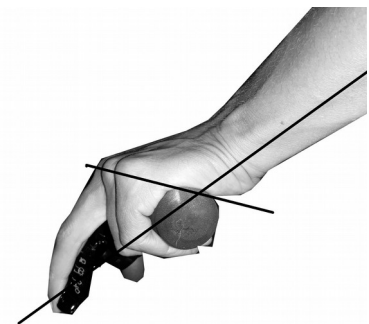
- au bord extérieur des poignées



L'inclinaison des leviers de frein

- de telle sorte que l'axe des doigts sur le levier de frein soit dans le prolongement de l'axe du bras, en position "repos" pour le chemin des tendons. La paume de la main doit être légèrement en butée sur la poignée, et ainsi ne pas glisser vers l'avant en cas de choc.

Correction technique : changer l'angle du levier en ayant au préalable dévissé la bague de ce dernier

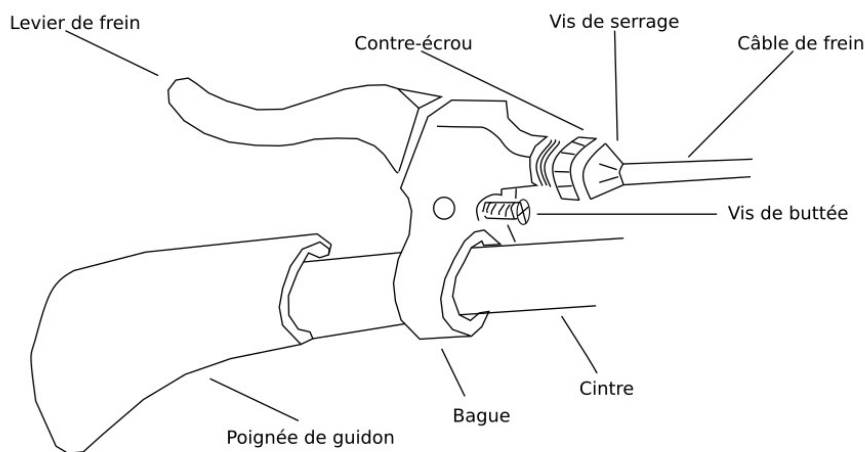


La position des mains sur les leviers de frein

- un ou deux doigts, l'index et éventuellement le majeur, pour une meilleure sensibilité et donc une plus grande précision dans le dosage du frein
- la dernière phalange des doigts au niveau du levier de frein pour qu'ils puissent se recourber sur ce dernier au moment du freinage
- Ne pas utiliser l'index pour serrer la poignée, pendant que d'autres doigts actionnent le levier de frein, il pourrait être coincé par le levier de frein.
- Actionner les leviers de freins par leur extrémité extérieure pour bénéficier de la force maximum (effet de levier) et d'une plus grande précision dans le freinage.



Correction corporelle : Corriger la position générale du corps de telle sorte que l'élève soit assis bien droit sur la selle, voire légèrement en arrière (position "fauteuil") et qu'ainsi ses doigts atteignent bien les leviers de frein.

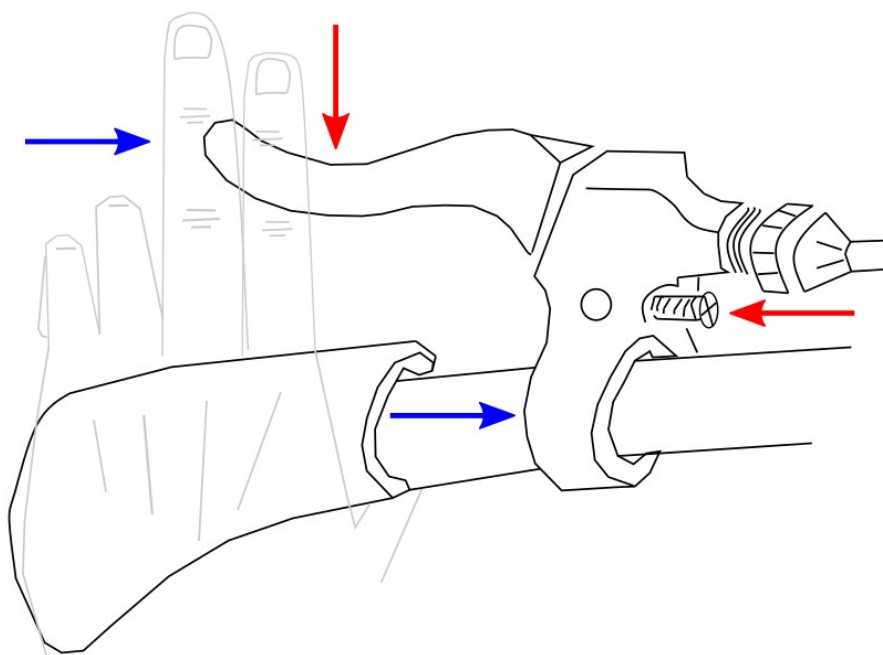


Correction technique :

- Vérifier que le guidon soit à une hauteur adaptée.
- Visser ou dévisser la vis de butée pour rapprocher ou éloigner les leviers de frein des poignées.

Correction technique :

Éloigner la bague de la poignée (ou la rapprocher) de telle sorte que l'index et le majeur se trouvent à l'extrémité du levier de frein (s'assurer avant d'avoir suffisamment de force pour pouvoir freiner uniquement avec ces 2 doigts)



Comment freiner ?



Freiner uniquement du frein avant ? Non.

Freiner brusquement uniquement du frein avant, sur un revêtement qui adhère, bloque la roue avant et soulève la roue arrière du vélo, ce qui peut entraîner une chute.

Freiner uniquement du frein arrière ? Non plus.

Freiner brusquement uniquement du frein arrière, sur un revêtement qui adhère, bloque la roue arrière qui dérape, et peut aller jusqu'à faire chasser le vélo, ce qui peut entraîner une chute.

Freiner des deux freins à la fois ? Oui !

Il faut donc prendre l'habitude de freiner des deux freins à la fois. Ainsi le freinage est plus efficace.

Il faut freiner rapidement mais progressivement, le but est de parvenir à ralentir suffisamment le vélo avant d'atteindre le point de blocage des roues. Si le vélo n'est toujours pas arrêté alors qu'on atteint le point de blocage des roues, il sera plus efficace de relâcher les freins et de freiner à nouveau plutôt que de continuer à freiner roues bloquées.

Astuces pour éviter les freinages brusques :

- garder en permanence les mains sur les freins, ce qui permet de réagir plus vite si nous avons besoin de freiner, et par conséquent de pouvoir freiner moins brusquement
- conserver les distances de sécurité avec les autres usagers
- avoir une bonne mobilité du regard (près, loin) pour pouvoir anticiper
- adapter sa vitesse au contexte
- rester concentré sur sa conduite
- anticiper les réactions des autres usagers
- s'entraîner au freinage d'urgence pour que la méthode idéale de freinage devienne un réflexe