

Chaussures, Cales, Pédales.

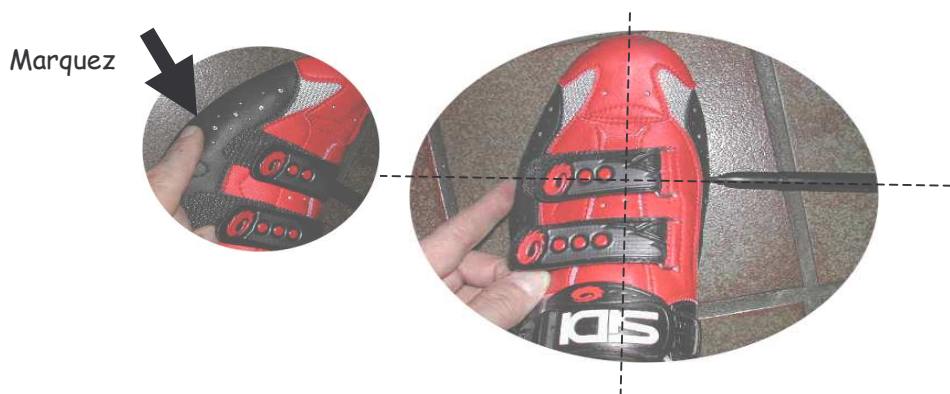
Le réglage de l'ensemble chaussures, cales , pédales, est toujours assez délicat.

Voici donc comment régler vos cales de chaussures, éviter que vos pédales fassent du bruit, faciliter et régler l'enclenchement du blocage et mémoriser votre réglage.

Repérage des axes de gros orteils



Chaussez vos chaussures. Avec le doigt, sentez et situez les axes de vos gros orteils (intérieur des pieds).



De l'autre cote des chaussure (extérieur des pieds)
Poursuivez les axes et marquez vos chaussures
suivant ces axes fictifs (un point de marqueur
effaçable)

Repérages des Axes de pédales

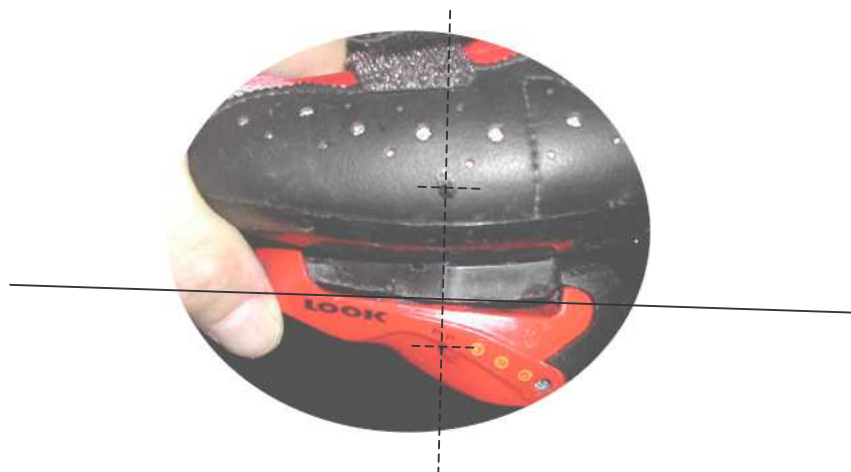


Marquez

Observez vos pédales. Marquez la position estimée des axes de rotation des pédales (si elle n'est pas indiquée par le constructeur).

Ajustement Axes Orteils/Axes Pédales

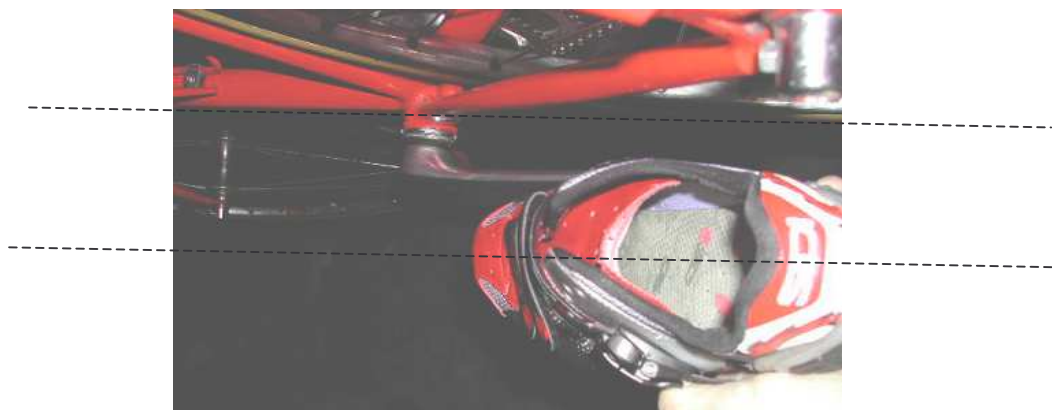
Après avoir fixé "à peu près" les cales sur vos chaussures et avoir serré modérément les vis,



Suspendez votre vélo. Fixez à vide vos chaussures sur les pédales. Observez le placement en essayant d'ajuster les axes des gros orteils au droit des axes de pédales.

Plusieurs essais sont nécessaires. La difficulté est qu'on est dans l'obligation de serrer les vis des cales pour les enclencher et les sortir, sans possibilité de réglage une fois enclenchées les chaussures. Courage, au bout de 3 ou 4 essais c'est bon.

Ajustement dans l'axe de pédalage



Pour l'orientation des chaussures, observez à l'œil si les chaussures tournent de façon parallèle à l'axe de progression du vélo. Vérifier aussi comment passe le talon à proximité du hauban de la roue arrière.

Sauf problème spécifique (pédalage de travers du fait d'une pathologie ou d'une habitude particulière), le réglage ainsi mené aboutit à ce qu'il faut.

Serrez les vis à bloc à la fin du réglage.

L'enclenchement, la sécurité et le confort



Pour faciliter la mécanique d'enclenchement et de sortie des pédales, et pour éviter des couinements désagréables propres aux pédales Look, graissez vos pédales au niveau des appuis et des systèmes d'enclenchement .



Ca facilite tout, sans nuire au fonctions de calage (tirage, liberté angulaire, sécurité).

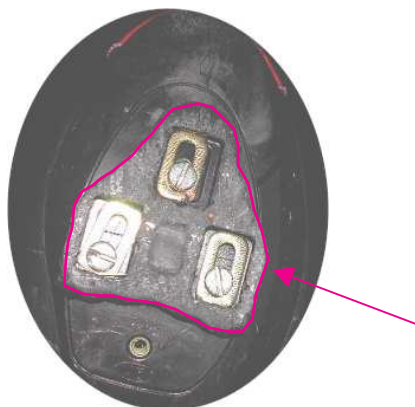
Inconvénient, ne marchez pas sur le tapis de votre salon ou sur la moquette avec vos chaussures après ...

Vous pouvez aussi régler la dureté d'enclenchement avec une vis en creux.



Surveillance et marquage définitif

Après chaque sortie, pendant 2, 3 ou 4 sorties, ajustez encore si nécessaire et vérifiez le serrage des vis. Elles ont tendance à se desserrer au début.



Quand tout est OK, marquez, à la pointe sèche ou avec un clou, le pourtour de la cale sur la chaussure en gravant sa position sur la semelle, cela vous facilitera le changement de cales usées.

Position et Vélo
www.pile-poil.net