

Comment bien choisir son BMX ?

Spectaculaire et ludique, le BMX se décline en version freestyle et en piste. Ces deux pratiques requièrent des vélos adaptés à leurs contraintes.



Pratique

- ✔ **PST (park street trail)** : Répond à un usage polyvalent sur tout type de surface, en skatepark, en ville, sur les aménagements urbains, ou en champs de bosses.
- ✔ **Race** : courses disputées sur pistes de 400 m composées d'obstacles variés.



Équipement

- ✔ **Pour la pratique du PST (park street trail)**: les repose-pieds ("pegs") permettent de prendre appui sur les modules des skateparks et en street. Le rotor empêche les câbles de freins de s'emmêler. On peut ainsi tourner le guidon indéfiniment en toute sécurité. Ces équipements sont dédiés aux figures les plus spectaculaires.
- ✔ **Pour la pratique du Race** : un pédalier trois pièces est un atout pour les accélérations car il est très rigide et léger.

Le conseil du coach

Pour ce sport à risques sur surface dure, ne pas faire l'impasse sur les protections individuelles et autres renforts des articulations, à savoir:

- Le casque
- Maillot manche longue
- Pantalon rembourré (à certains endroits)
- Les chaussures (selon pédales)
- Les gants
- Protection particulières : plastron, genouillères, coudières.



Cadre

- ✔ **Cadre acier** : est recommandé pour la pratique du PST (park street trail) pour leur grande robustesse.
- ✔ **Cadre en aluminium** : est recommandé pour la pratique du Race, il est incontournable pour sa légèreté et sa rigidité. Les accélérations sont ainsi plus efficaces.

