

## Guide de la Pression des Pneus pour le BMX

Le BMX se distingue des autres disciplines cyclistes par des pressions de pneu souvent très élevées (BMX Race) ou modérées à hautes (BMX Freestyle), essentielles pour la vitesse, la réactivité et la prévention du pincement des chambres à air.

### 1. Caractéristiques Générales du BMX

Caractéristique	Spécificité BMX	Conséquence sur la Pression
Poids du vélo	Léger et rigide.	Minimise l'impact du poids total, mais exige des pressions pour éviter les crevaisons par pincement.
Taille des roues	Généralement 20 pouces (petites).	Nécessite des pressions élevées pour un bon rendement et pour absorber les chocs sans pincer la chambre à air.
Unités	Souvent mesurée en PSI (Pounds per Square Inch) en BMX.	Les valeurs en PSI sont souvent très supérieures aux vélos de route ou VTT. (1 bar = 14,5 PSI).

### 2. Pression pour le BMX Race (Course)

En BMX Race, l'objectif est la vitesse maximale, le rendement et la précision dans les virages et sur les bosses (pumptrack).

#### A. Plage de Pression Recommandée

La pression est typiquement très haute pour minimiser la résistance au roulement.

Pneu / Roulage	Plage de Pression (PSI)	Plage de Pression (Bar)	Objectif
Général	60 à 110 PSI	4,1 à 7,6 bars	Vitesse et Réactivité
Compétition (Max)	Peut atteindre 100-120 PSI (selon le pneu)	6,9 à 8,3 bars	Rendement Optimal

#### B. Ajustements Spécifiques au Race

- Piste sèche et lisse : Pression plus proche du maximum (90-110 PSI) pour un rendement maximal.

- **Piste mouillée ou meuble :** Réduire légèrement la pression (5 à 10 PSI) pour augmenter la surface de contact et améliorer l'adhérence dans les virages et au départ.
- **Roue Avant vs. Arrière :** Certains pilotes maintiennent une pression légèrement inférieure à l'avant (environ 5 PSI de moins) pour améliorer le grip dans les virages, le pneu arrière étant plus axé sur la propulsion et le rendement.

### 3. Pression pour le BMX Freestyle (Street, Park, Dirt)

En BMX Freestyle, l'objectif est le contrôle, le confort pour amortir les réceptions (Park/Dirt) ou la résistance aux chocs violents (Street).

#### A. Plage de Pression Recommandée

La pression est un compromis entre l'amorti et le risque de crevaison/pincement. Elle est généralement plus basse qu'en Race, mais reste élevée par rapport aux autres disciplines.

Discipline	Plage de Pression (PSI)	Plage de Pression (Bar)	Objectif Principal
Park (Skatepark)	80 à 110 PSI	5,5 à 7,6 bars	Vitesse et Réactivité sur surfaces lisses
Dirt (Pistes de bosses)	60 à 90 PSI	4,1 à 6,2 bars	Contrôle et Amorti pour les réceptions
Street (Urbain)	70 à 100 PSI	4,8 à 6,9 bars	Résistance au Pincement (chocs contre les trottoirs/rails)

#### B. Ajustements Spécifiques au Freestyle

- **Street (urbain) :** Il est crucial de maintenir une pression élevée (90-100 PSI) pour éviter de pincer la chambre à air lors des impacts violents (chocs contre les bords de trottoirs ou réceptions à plat).
- **Dirt/Sauts :** Une pression légèrement plus basse (60-80 PSI) peut être préférée pour amortir l'impact des réceptions et offrir une meilleure adhérence sur la terre.

### 4. Conseils Pratiques pour le Gonflage BMX

1. **Vérifiez le pneu :** Regardez toujours le flanc du pneu pour connaître la pression maximale (MAX PSI) autorisée. Ne la dépassez jamais.

- 2. Outil de Mesure : Une pompe à pied de qualité avec un manomètre précis en PSI est indispensable. Les pressions élevées sont difficiles à évaluer par simple pression du pouce.**
- 3. Législation/Normes : Les valves utilisées sont généralement de type Schrader (comme les voitures), mais certaines jantes haut de gamme peuvent utiliser des valves Presta. Assurez-vous d'avoir l'embout compatible sur votre pompe.**
- 4. Ressenti Personnel : La pression idéale est aussi une question de préférence personnelle. Effectuez des tests en variant par paliers de 5 PSI sur votre terrain habituel (piste ou skatepark) pour trouver votre équilibre entre rendement et confort.**