

Guide de la Pression des Pneus pour le Vélo Gravel

La pression idéale pour un vélo Gravel est le compromis parfait entre le rendement sur route et l'adhérence/confort sur graviers, terre, ou boue. Contrairement au vélo de route, la pression doit être significativement plus basse.

1. Facteurs Déterminants pour la Pression Gravel

La pression optimale dépend de plusieurs variables qui s'influencent mutuellement :

Facteur	Impact sur la Pression	Règle Générale
Largeur du Pneu (Section)	Plus la section est large, plus la pression doit être basse.	Une section plus large (40 mm et plus) offre un plus grand volume d'air, permettant de rouler avec moins de pression pour plus de confort.
Poids du Cycliste	Plus le poids total (vélo + cycliste + bagages) est élevé, plus la pression doit être augmentée.	Le poids est l'élément le plus critique pour définir la pression de base.
Type de Terrain	Plus le terrain est technique (pierres, racines, boue), plus la pression doit être basse.	Une faible pression améliore l'adhérence en augmentant la surface de contact.
Type de Montage	Les systèmes Tubeless permettent une pression plus basse sans risque de crevaison par pincement.	Le Tubeless est le standard pour le Gravel.

2. Pression de Base par Poids et Largeur de Pneu (Recommandations Générales)

Les experts fournissent des tableaux de référence basés sur la largeur du pneu et le poids du cycliste (tout équipé).

Poids du Cycliste (kg)	Largeur Pneu 35 mm (Bar / PSI)	Largeur Pneu 40 mm (Bar / PSI)	Largeur Pneu 45 mm (Bar / PSI)
60 kg	2,7 / 39	2,4 / 35	2,2 / 32
75 kg	3,3 / 48	3,0 / 44	2,7 / 39
90 kg	4,0 / 58	3,6 / 52	3,2 / 46

Poids du Cycliste (kg)	Largeur Pneu 35 mm (Bar / PSI)	Largeur Pneu 40 mm (Bar / PSI)	Largeur Pneu 45 mm (Bar / PSI)
105 kg	4,7 / 68	4,2 / 61	3,8 / 55

Note : Ces valeurs sont des points de départ pour un terrain mixte et pour un montage Tubeless.

3. Ajustements Avancés de la Pression

A. Différence Roue Avant / Roue Arrière

Comme en VTT, le poids est réparti de manière inégale.

- Roue Arrière :** Supporte 60% à 70% du poids. Doit être gonflée avec une pression plus élevée.
- Roue Avant :** Supporte moins de poids et est cruciale pour la direction et l'absorption des chocs. Doit être gonflée avec une pression plus basse pour une meilleure adhérence.
- Ajustement :** Il est courant de mettre 0,2 à 0,5 bar de plus à l'arrière qu'à l'avant.

B. Ajustement selon le Terrain et la Météo

La pression doit être dynamique et ajustée avant chaque sortie en fonction de la surface dominante :

Type de Surface Dominante	Ajustement Recommandé	Conséquence
Asphalte / Chemin de terre lisse	Augmenter légèrement la pression (+ 0,2 à 0,3 bar).	Maximiser le rendement sur les surfaces dures et lisses.
Graviers épais / Rocaille / Racines	Diminuer la pression (0,3 à 0,5 bar) par rapport à la valeur de base.	Augmenter l'adhérence, le confort et la capacité du pneu à se déformer pour absorber les chocs.
Boue / Conditions humides	Diminuer la pression.	Améliorer le grip et le débourrage du pneu dans la boue.

C. Le Choix du Tubeless

Le montage Tubeless (sans chambre à air, avec liquide préventif) est fortement privilégié en Gravel, car il permet de réduire significativement la pression sans

risque de crevaison par pincement (le fameux "snake bite"). C'est essentiel pour le confort et l'adhérence sur les chemins techniques.

4. Outils et Bonnes Pratiques

- Mesure : Utilisez impérativement un manomètre précis (souvent intégré à une pompe à pied), en privilégiant la lecture en Bar pour les valeurs basses du Gravel.**
- Précision : En Gravel, 0,1 bar fait une réelle différence. Un manomètre numérique peut être utile pour une précision optimale.**
- Test sur Route : Le meilleur réglage s'obtient par l'expérience. Commencez par la valeur recommandée (section 40 mm), puis baissez la pression par paliers de 0,1 bar jusqu'à ce que vous commenciez à sentir le pneu trop "flou" ou qu'il rebondisse trop sur le goudron. Remontez très légèrement à partir de ce seuil.**