

N°6 La Boîte de vitesses

* Point mort

(entre la 3^{ème} et la 4^{ème}, petit ressort)

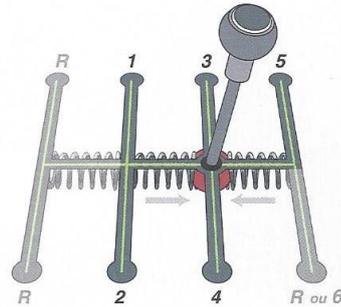
* Position de la main (utiliser la paume)

→ **TRES IMPORTANT**

(pour éviter les erreurs de vitesses futures)

→ **Bien insister** sur placement de la main

(il faut très rigoureux à manipuler le levier !)



* Manipulation de la boîte

POUR MONTER (paume de la main et bien fermer les doigts)

-1^{ère} : **Main sur le côté.** On pousse à gauche en butée et on monte en maintenant la pression sur la gauche.

-2^{ème} : **Main sur le côté.** On maintient la pression du levier vers la gauche et on descend.

-3^{ème} : **Main dessus.** Pas de pression avec la paume et on laisse partir le levier légèrement vers la droite. Le ressort travaille pour le décalage.

-4^{ème} : **Main dessus.** On laisse descendre le levier tout droit vers le bas.

→ **Pas de main sur le côté surtout.**

-5^{ème} : **Main légèrement incliné vers la droite** et on pousse sur le ressort en remontant (sans lever le coude/bras)

POUR DESCENDRE

-4^{ème} : **Main dessus.** Pas de pression avec la paume et on laisse partir le levier légèrement vers la gauche. Le ressort travaille pour le décalage.

→ **Pas de main sur le côté surtout.**

-3^{ème} : **Main dessus.** On laisse monter le levier tout droit vers le haut.

→ **Pas de main sur le côté surtout.**

-2^{ème} : **Main sur le côté.** On maintient la pression assez fortement du levier vers la gauche et on descend.

→ **Pas de main dessus surtout.**

-1^{ère} : **Main sur le côté.** On maintient la pression du levier vers la gauche et on monte.

→ **Pas de main dessus surtout.**

EXERCICES :

→ **A l'arrêt :** (d'abord **MONTER** puis **DESCENDRE**)

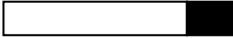
1-en regardant le levier

2-sans regarder le levier

→ **En roulant sans pédales** (le moniteur est en double-commande aux pédales)

→ **En roulant avec pédales** (**ATTENTION : on ne regarde pas le levier**)

Explications Allure/Puissance :

		<u>MONTEE</u>	<u>DESCENTE</u>
ALLURE / PUISSANCE		1 ^{ère} 0 km/h	15-20 km/h → 1 ^{ère}
		2 ^{ème} 20 km/h	40 km/h → 2 ^{ème}
		3 ^{ème} 40-45 km/h	60 km/h → 3 ^{ème}
		4 ^{ème} 60-65 km/h	70-80 km/h → 4 ^{ème}
		5 ^{ème} 80 km/h (Eco)	80 km/h → 5 ^{ème}

Plus l'allure augmente, plus la puissance (force) diminue...

Sur-régime : Fort cri intense (on monte une vitesse ou on décélère)

Sous-régime : Le VH tousse, broute,... (On rétrograde ou on accélère si possible)

Synchronisation des pieds :

MONTER :

- je débraye d'un seul coup en lâchant l'accélérateur = système de balancier
- on embraye assez vite **en glissant le talon** et **on bloque à moitié** de pédale (petite pause du pied au patinage) pour éviter les secousses
- on accélère alors doucement** en finissant de remonter l'embrayage
- on pose enfin le pied gauche sur le côté (passage de roue)**
- ne pas regarder le levier** pour passer les vitesses
- enchaîner 1^{ère} → 2^{ème} assez vite (15/20 Km/h) sauf grande montée

DESCENDRE :

- on ne lâche pas le frein avant l'embrayage : IMPORTANT**
(Sauf 5^{ème} → 4^{ème} dans une montée à 80 km/H, on ne freine pas)
- Effectuer un freinage progressif
 - *garder la même pression sur le frein lors du débrayage
 - *appuyer doucement sur la pédale de frein sans la lâcher surtout
- ATTENTION : freiner ≠ ralentir

PENDANT LES EXERCICES : Monter les vitesses 1-2-3-4 / descendre 4-3-2-1

ATTENTION :

- Position des pieds
- Position de la main au levier
- Adapter l'allure en fonction de ses capacités