

# BMX – Le vélo qui voulait imiter le motocross

**BMX** est un terme qui vient de Bicycle Motocross ! Motocross peut en effet se dire MX en Anglais. Pourquoi parle-t-on de Motocross à propos d'un vélo ? Le BMX, né à la fin des années 60 en Californie, est en fait une adaptation du motocross, sport déjà très en vogue à l'époque. Les jeunes, ados ou tout simplement ceux qui n'ont pas les moyens de se procurer une moto décident de développer un moyen plus abordable d'imiter leurs idoles. Les passionnés de BMX ont d'ailleurs poussé la similitude jusqu'au bout en reprenant les mêmes vêtements et en construisant le même type de circuit avec beaucoup de bosses et de virages relevés.

Quelques conseils techniques pour choisir un BMX race :

Au moment de choisir votre nouveau BMX, toujours favoriser la vélocité à la puissance. Les BMX race sont vendus avec des développements standards, Il est donc important d'adapter le vélo à la morphologie du pilote.

## Choisissez la taille de votre BMX race :

Pour un pilote de moins de 1m20 préférez un BMX micro mini

puis les pilotes de 1m20 à 1m35 préférer un BMX de taille mini

puis les pilotes de 1m30 à 1m45 préférer un BMX de taille junior

puis les pilotes de 1m40 à 1m55 préférer un BMX de taille expert

puis les pilotes de 1m50 à 1m65 préférer un BMX de taille expert xl

puis les pilotes de 1m60 à 1m75 préférer un BMX de taille pro « TT20.5 »

puis les pilotes de 1m70 à 1m85 préférer un BMX de taille pro xl

puis les pilotes de 1m80 et plus préférer un BMX de taille pro xxl

## TYPES DE BMX



Taille du pilote	Taille du cadre	Longueur du tube sup.	Hauteur du guidon	Largeur du guidon	Longueur des manivelles	Developpement
< 1.30m	Micro-Mini	40 à 43	3 à 6 cm	51 à 57cm	145 à 155mm	(39/40/41)x18
1.30 à 1.45m	Mini	43 à 45cm	5 à 9cm	53 à 60	150 à 160mm	(40/41)x18 à 39 x17
1.35 à 1.50m	Junior	45 à 48cm	7.5 à 13cm	56 à 63	155 à 165mm	39/40/41 x17
1.45 à 1.65m	Expert	48 à 50cm	13 à 18cm	65 à 69	165 à 175mm	(41/42/43)x17 à (40/41x16)
1.55 à 1.75m	Pro	50 à 52cm	18 à 20cm	69 à 71cm	175 à 180mm	41/42/43x16
1.70 à 1.80m	ProXL	> 52cm	18 à 22cm	71cm	180 à 185mm	43/44x16 à +
> 1.80m	Pro XXL	> 53cm	>22 cm	> 72cm	185mm	> 44x16

Ces indications sont à moduler en fonction de la morphologie, des aptitudes et des sensations du pilote  
D'après Dans Competition USA

Le MICRO MINI et le MINI sont équipés de roues 20"x1"1/8, d'un cadre court et d'un guidon bas.

Le JUNIOR est équipé suivant les marques de roues 20"x1"1/8 ou 20"x1"3/8, d'un cadre assez court et d'un guidon bas.

L'EXPERT est équipé de roues 20"x1"3/8, son cadre est plus long et son guidon plus haut, les manivelles de pédalier sont plus longues.

Le PRO est équipé de roues de 20"x1"75, d'un guidon est de taille Pro à XL. Les tailles des cadres varient en longueur pour s'adapter à toutes les morphologies.

Le CRUISER est équipé de roues de 24". Fabriqué à l'origine pour les parents désirant s'initier au BMX, les cruisers ont leur catégorie à partir de Benjamins.

Après avoir mesuré l'entrejambe (jambes légèrement écartées) du pilote, choisir la longueur des manivelles puis y adapter le développement.

Les manivelles trop courtes augmentent l'effort à fournir, les manivelles trop longues provoquent des déhanchements importants lors du pédalage.

## Longueur manivelles (par l'entrejambe)

Entrejambe	Manivelle	Entrejambe	Manivelle	Entrejambe	Manivelle
51 cm	140 mm	69 cm	170 mm	86 cm	190 mm
53 cm	145 mm	71 cm	175 mm	81 cm	182 mm
56 cm	150 mm	74 cm	177 mm	84 cm	185 mm
58 cm	155 mm	76 cm	180 mm		
61 cm	160 mm	79 cm	180 mm		
64 cm	162 mm				
66 cm	165 mm				

## Géométrie

[B] Top tube, mesuré en pouce (2.54cm) ou en cm.

[C] Bases Arrières, plus elle sont courtes, plus le cabrage sera facile.



## Choisir son BMX 20 pouces et son développement

Attention à trouver le bon compromis car pas assez de développement et le pilote mouline, trop le stop dans ses relances.

Roues 20" de 1-1/8e de large pour les plus petits.

Roues 20" de 1-3/8e de large pour les tailles intermédiaires.

Roues 20" de 1-7/8 de large pour les grands.

**TABLEAU DES  
DEVELOPPEMENTS  
Roues 20\*1,75**

	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>
<b>18</b>	3,84	3,75	3,66	3,58	3,49	3,40	3,31	3,23	3,14
<b>17</b>	4,06	3,97	3,88	3,79	3,69	3,60	3,51	3,42	3,32
<b>16</b>	4,32	4,22	4,12	4,02	3,93	3,83	3,73	3,63	3,53
<b>15</b>	4,61	4,50	4,40	4,29	4,19	4,08	3,98	3,87	3,77
<b>14</b>	4,93	4,82	4,71	4,60	4,49	4,37	4,26	4,15	4,04
<b>13</b>	5,31	5,19	5,07	4,95	4,83	4,71	4,59	4,47	4,35
<b>12</b>	5,76	5,63	5,50	5,36	5,23	5,10	4,97	4,84	4,71

**TABLEAU DES  
DEVELOPPEMENTS  
Roues 20\*1-3/8 et  
1-1/8**

	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>
<b>18</b>	4,14	4,05	3,96	3,86	3,77	3,67	3,58	3,49	3,39
<b>17</b>	4,39	4,29	4,19	4,09	3,99	3,89	3,79	3,69	3,59
<b>16</b>	4,66	4,56	4,45	4,34	4,24	4,13	4,03	3,92	3,82
<b>15</b>	4,97	4,86	4,75	4,63	4,52	4,41	4,30	4,18	4,07
<b>14</b>	5,33	5,21	5,09	4,97	4,84	4,72	4,60	4,48	4,36
<b>13</b>	5,74	5,61	5,48	5,35	5,22	5,09	4,96	4,83	4,70
<b>12</b>	6,22	6,08	5,93	5,79	5,65	5,51	5,37	5,23	5,09

## Le Cruiser, le BMX aux roues de 24" et son développement

Plateau	Pignon	DEV	Plateau	Pignon	DEV	DEV	Plateau	Pignon	DEV	Plateau	Pignon
35	12	5,58	41	12	6,54	3,72	35	18	5,18	46	17
35	13	5,15	41	13	6,03	3,83	36	18	5,19	38	14
35	14	4,78	41	14	5,60	3,93	37	18	5,23	41	15
35	15	4,46	41	15	5,23	3,94	35	17	5,26	44	16
35	16	4,18	41	16	4,90	4,04	38	18	5,30	36	13
35	17	3,94	41	17	4,61	4,05	36	17	5,33	39	14
35	18	3,72	41	18	4,36	4,14	39	18	5,36	42	15
36	12	5,74	42	12	6,70	4,16	37	17	5,38	45	16
36	13	5,30	42	13	6,18	4,18	35	16	5,44	37	13
36	14	4,92	42	14	5,74	4,25	40	18	5,47	40	14
36	15	4,59	42	15	5,36	4,28	38	17	5,48	43	15
36	16	4,30	42	16	5,02	4,30	36	16	5,50	46	16
36	17	4,05	42	17	4,73	4,36	41	18	5,58	35	12
36	18	3,83	42	18	4,46	4,39	39	17	5,59	38	13
37	12	5,90	43	12	6,85	4,42	37	16	5,60	41	14
37	13	5,44	43	13	6,33	4,46	35	15	5,61	44	15
37	14	5,06	43	14	5,88	4,46	42	18	5,74	36	12
37	15	4,72	43	15	5,48	4,50	40	17	5,74	39	13
37	16	4,42	43	16	5,14	4,54	38	16	5,74	42	14
37	17	4,16	43	17	4,84	4,57	43	18	5,74	45	15
37	18	3,93	43	18	4,57	4,59	36	15	5,87	46	15
38	12	6,06	44	12	7,01	4,61	41	17	5,88	43	14
38	13	5,59	44	13	6,47	4,66	39	16	5,89	40	13
38	14	5,19	44	14	6,01	4,68	44	18	5,90	37	12
38	15	4,85	44	15	5,61	4,72	37	15	6,01	44	14
38	16	4,54	44	16	5,26	4,73	42	17	6,03	41	13
38	17	4,28	44	17	4,95	4,78	35	14	6,06	38	12
38	18	4,04	44	18	4,68	4,78	40	16	6,15	45	14
39	12	6,22	45	12	7,17	4,78	45	18	6,18	42	13
39	13	5,74	45	13	6,62	4,84	43	17	6,22	39	12
39	14	5,33	45	14	6,15	4,85	38	15	6,29	46	14
39	15	4,97	45	15	5,74	4,89	46	18	6,33	43	13
39	16	4,66	45	16	5,38	4,90	41	16	6,38	40	12
39	17	4,39	45	17	5,06	4,92	36	14	6,47	44	13
39	18	4,14	45	18	4,78	4,95	44	17	6,54	41	12
40	12	6,38	46	12	7,33	4,97	39	15	6,62	45	13
40	13	5,89	46	13	6,77	5,02	42	16	6,70	42	12
40	14	5,47	46	14	6,29	5,06	37	14	6,77	46	13
40	15	5,10	46	15	5,87	5,06	45	17	6,85	43	12
40	16	4,78	46	16	5,50	5,10	40	15	7,01	44	12
40	17	4,50	46	17	5,18	5,14	43	16	7,17	45	12
40	18	4,25	46	18	4,89	5,15	35	13	7,33	46	12