

# Soyez CALÉ

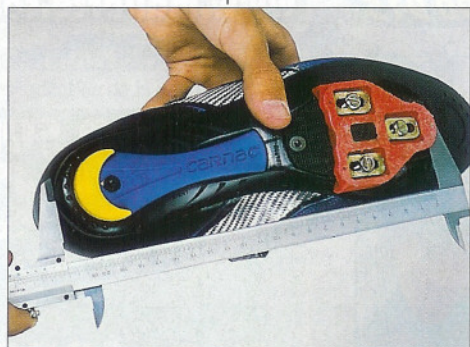
Même si l'on soumet au minimum les cales à la marche, cet accessoire, surtout s'il est en plastique doit être remplacé très régulièrement. Mais comment retrouver le réglage exact après remplacement ? Voici des petites astuces sur les modèles les plus courants. Par S. Pigeau/Photos E. Vallée

**L**a liaison pédale/chaussure ne doit pas être négligée, car cette association joue un rôle très important. Elle réclame donc une attention toute particulière. En effet, une cale endommagée qui entraîne un jeu dans la liaison pédale/chaussure a bien souvent des conséquences désastreuses, souvent tendineuses ! La plupart des cales en résine méritent d'être remplacé tous les 3000 kilomètres environ.

## Nouveau standard

Les butées métalliques peuvent faire un peu plus, mais en cas de doute, contrôlez les témoins d'usure, ils sont là pour ça. Pour faciliter le remplacement, certains fabricants équipent leurs cales de petits crans qui s'incrusteront et laisseront une empreinte sur les semelles en carbone ou en résine. Très utiles, ils permettent lorsque vous remplacez vos cales, de les positionner au même endroit que les précédentes. Néanmoins, veillez à contrôler la cote. Vous pouvez aussi faire une marque que vous retrouverez facilement. Dans quelques mois, un nouveau standard de cale et de semelle à quatre inserts va être commercialisé. La société Look a développé une pige de positionnement dans la cale qui se vissera dans un quatrième trou taraudé dans la semelle. Ce système devrait résoudre l'éternel problème de repositionnement de la cale. Mais pour ceux qui ont encore les anciens systèmes, voici un petit tour d'horizon des techniques de positionnement sur les modèles les plus courants. ■

## Cale 3 points



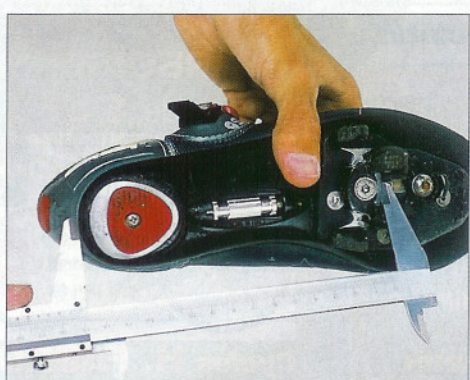
1 C'est le type de cale le plus répandu car ce système regroupe les cales Look, Campagnolo et Shimano. Ce n'est pas le plus facile à régler. Vous pouvez faire des repères, mais un contrôle géométrique en profondeur et latéralement permet de se rassurer et bien souvent de ne pas se tromper.

## Cale Time



2 La particularité du système de cale Time tient dans le fait que la butée métallique dite de référence est fixée sur une plate-forme. La cote se prend donc de celle-ci jusqu'au talon de votre chaussure.

## Cale SPD-R



3 Avec ce système de cale deux points, l'ennui c'est qu'après avoir positionné la cale en profondeur, elle risque de bouger latéralement en raison des deux seuls points d'ancrage. L'idéal est de faire un repère.

## Cale Speedplay



4 Pour les modèles Speedplay, hormis le réglage de profondeur qui peut se faire au calibre à coulisse, en haut ou en bas de la cale, il faut aussi tenir compte du déport latéral. Mesurez la cote latérale ou faites une marque.

