

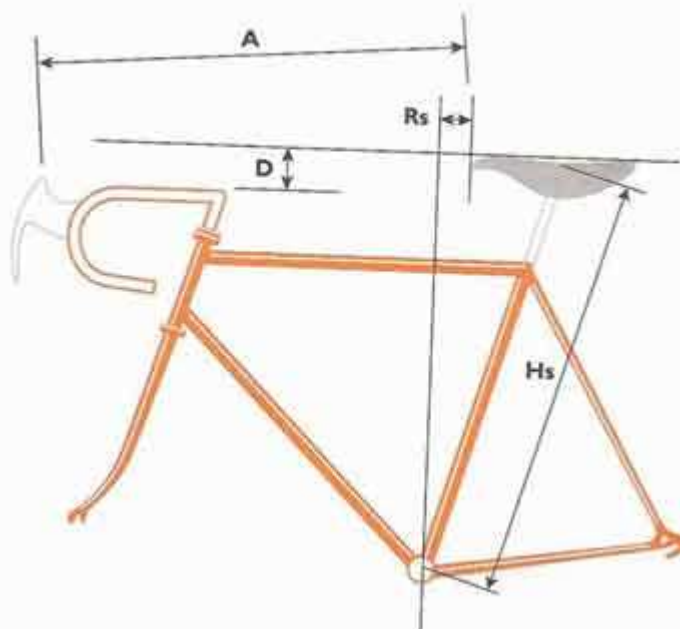
Doc' VPM présente Doc' VPM présente

Les cotes pour une bonne position

Pédaler c'est bien, le faire dans le confort c'est mieux. Doc'VPM nous livre ici quelques conseils pour trouver la bonne position.

REGLER SA POSITION

Doc VPM pédale peu (en ce moment) mais lit beaucoup... il nous livre ici un résumé des standards en matière de réglage et de position à adopter mais ceci... correspond à un idéal routier et non à un cyclotouriste occasionnel ni à un Vététiste, pour lequel les conseils suivront...



La hauteur de selle : (H.s)

Une bonne hauteur de selle permet au genou d'être très légèrement fléchi lorsque la pédale est en bas. Aucun déhanchement ne doit être constaté de l'arrière . L'angle du genou, lorsque la pédale est au point bas , est compris entre 150 à 155°.

Toute modification du réglage de la hauteur de selle doit être progressive ; il est conseillé de ne pas faire varier cette cote de plus de 2 mm à la fois Doit faire l'objet d'un réglage précis.

De nos jours certains cyclistes adoptent une posture de la jambe presque complètement tendu, ce qui développe un maximum de puissance, mais peu engendrer des douleurs à voir dans

Les pathologies du cycliste les plus courantes

A vous de juger !



La taille du cadre :

Cette taille dépend de la mesure de votre entrejambe (E.J)
Pour mesurer cette hauteur, appuyez vous contre un mur , pied nus, talons espacés d'environ 5 cm. Plaquer un bâton sous votre périnée et mesurer la distance du sol au bâton, vous obtiendrez une distance E.J , que vous multipliez par 0,66

Le recul de selle : (R.s)

Il est recommandé de régler le recul de selle de manière à ce qu'un fil à plomb passant juste devant la rotule soit à l'aplomb de l'axe de la pédale, manivelle à l'horizontale.

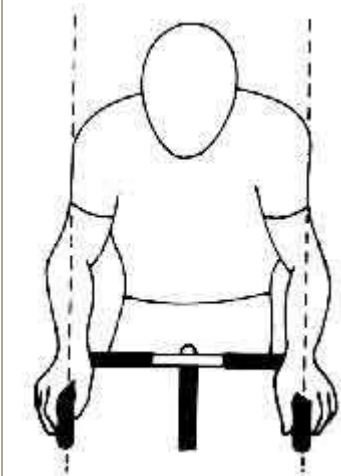
Cette manière de régler la position apporte un bon compromis entre puissance et souplesse du coup de pédale.

La cote R.s se mesure entre la verticale passant par l'axe du pédalier et le bec de selle

L'horizontalité de la selle :

Vérifier que le vélo est sur un sol horizontal.

Poser le niveau à bulle sur la selle; elle doit être horizontale, exceptionnellement le bec peut baisser si vous avez un cintre de triathlon (2mm).



Largeur du cintre :

La largeur du cintre est choisi en fonction de la largeur des épaules.

Plus le cintre est large , meilleur est le contrôle des trajectoires, le contraire avec un cintre trop étroit, mais on améliore la pénétration dans l'air le contraire avec le large



Le niveau du cintre par rapport à la selle (D) :

Il est important d'avoir une position basse bien étudiée.

Cette position de recherche doit rester confortable. C'est surtout le réglage de la longueur de la potence cote A et la cote D qui conditionne une position optimale.

- les mains se placent dans le creux du cintre
- se décaler légèrement sur l'arrière de la selle
- le corps est plié au niveau de la hanche
- les coudes sont fléchis de manière à avoir les avant bras quasiment à l'horizontal. Les bras sont placés en ligne avec le reste du corps sans écartement excessif
- laisser tomber les épaules

La position est ajustée de manière à obtenir un dos plat tout en conservant un relatif confort sur le vélo et un bon contrôle

L'allonge (A) :

C'est la longueur de la potence qui finalise la distance entre la selle et le cintre.

La cote donnant l'allonge se mesure du bec de selle au sommet des poignées de freins (faire une mesure à droite et à gauche pour une parfaite symétrie)

L'allonge est dite correct lorsque le cycliste est assis sur la selle les mains sur les poignées de freins et les coudes légèrement fléchis, le moyeux de la roue avant est caché par le haut du cintre. Etre plus en avant c'est mieux.