Aizenay Vélos Sports

Fiche Pratique

COMMENT CHOISIR MON VÉLO ?

Voici une question qui revient souvent ! En effet l'investissement dans un nouveau vélo ne se prend pas à la légère et vous ne pouvez pas vous permettre de “tâtonner” sur ce point. Un vélo qui correspond bien à votre morphologie vous apportera **confort, rendement et maniabilité** alors qu'à l'opposé un vélo mal adapté va rapidement vous infliger gènes et douleurs qui risqueront de transformer votre loisir préféré en calvaire !

Il existe aujourd'hui de nombreuses marques sur le marché et chacune a tendance à prendre les mesures à sa façon, nous allons donc essayer de vous orienter afin de trouver la taille de vélo qui vous convient le mieux.

Pour les enfants nous vous conseillons des vélos d’occasion car nos enfants grandissent vite !

1) A quoi correspond la taille des vélos ?

Historiquement, tous les cadres de vélo présentaient un tube supérieur droit et la longueur du tube de selle définissait la taille du vélo, cette notion s'est brouillée avec l'apparition de nouvelles géométries : cadres de vélo de route sloping (tube supérieur incliné), vtt tout suspendus, vélos de ville, etc...
Effectivement, certains fabricants utilisent désormais des tailles internationales (S, M , L...), certains continuent à indiquer leurs tailles en “tailles réelles” (ce qui correspond donc à une mesure virtuelle sur un cadre sloping), tandis que d'autres se sont mis à indiquer des tailles sloping. Il faut donc faire attention à la façon dont le fabricant indique ses mesures afin d'être sûr de trouver le vélo qui vous correspond le mieux.

2) QUELLES SONT LES MESURES À PRENDRE POUR VOTRE TAILLE DE VTT OU DE VÉLO ?

Les mesures indispensables pour le choix de votre nouveau vélo sont la taille, la hauteur d'entrejambe et l'amplitude des bras.
Commencez par mesurer votre hauteur d'entrejambe. Pour cela, placez-vous debout adossé à un mur, pieds nus légèrement écartés (20 cm environ) et talons bien en contact avec le mur. Placez ensuite un support rigide, un livre fera l'affaire, en contact avec votre périné (muscle qui se trouve en contact avec la selle lorsque vous êtes sur le vélo). Puis en vous faisant aider d'une autre personne, prenez la mesure depuis le sol jusqu'au haut du livre, il vous suffit ensuite de multiplier la valeur obtenue par 0,665 pour obtenir une taille réelle de vélo de route en centimètre ou par 0.226 pour obtenir une taille réelle de vtt en pouces.
Si, après vos calculs, vous tombez “entre 2 tailles” c'est la partie supérieure de votre corps qui sera déterminante dans le choix de l'une ou l'autre taille. En effet, la longueur de votre tronc et de vos bras définira la distance adéquate par rapport au cintre ou au guidon. Pour cela il est nécessaire de définir votre “index APE”, ce dernier est obtenu par soustraction de votre taille à votre “amplitude des bras” (longueur de l'extrémité d'un bras à l'autre lorsque vous avez les bras écartés). Si la valeur obtenue est supérieure à zéro il faut prendre la taille de vélo supérieure, et inversement prendre la taille inférieure si la valeur est inférieure à zéro.

3) TABLEAUX DES TAILLES VÉLOS

Les tailles de vélos s’expriment de différentes façons. Pour les vélos de Route, Gravel et Cyclocross, la taille sera indiquée en centimètres (cm). Pour les VTT les tailles sont indiquées en pouces (p) et/ou en tailles classiques (XS à XXL). Référez-vous à votre taille, ainsi que, votre entrejambe pour connaitre la taille qui vous correspond le mieux.

Tailles (cm)	Entrejambes (cm)	Tailles des cadres (cm)	Tailles des cadres (pouces)	Tailles des cadres
152 – 160cm	68cm	48cm	14p	XS
161 – 162cm	73cm	48cm	14p	XS
163 – 164cm	74cm	48cm	14p	XS
165 –166cm	75cm	50cm	14p – 16p	XS – S
167 – 168cm	76cm	50cm	16p	S
169 – 170cm	77cm	52cm	16p	S
171 – 174cm	79cm	52cm	16p – 18p	S – M
175 – 178cm	81cm	53cm	18p	M
179 – 180cm	82cm	53cm	18p	M
181 – 182cm	84cm	54cm	18p	M
183 – 184cm	86cm	55cm	18p – 21p	M - L
185 – 187cm	87cm	56cm	21p	L
188 – 189cm	90cm	57cm	21p	L
190 – 192cm	91cm	60cm	21p – 22p	L - XL
192 – 194cm	92cm	60cm	22p	XL
194 – 198cm	93cm	60cm+	22p – 24p	XL -XXL
198 – 200cm+	94+cm	60cm+	24p	XXL

*Les tailles de vélos indiquées dans ce tableau sont données à titre informatif. Chaque marque de vélo dispose de tailles différentes entre chaque cadre. Pour en savoir plus, renseignez-vous sur la fiche technique du vélo de votre choix.

4) COMMENT CHOISIR LA TAILLE D'UN VÉLO ENFANT ?

Les tailles de vélos enfants sont définies par la taille des roues. Les enfants grandissent très vite et certains parents ont tendance à vouloir prendre le vélo le plus grand possible afin d'en prolonger la durée de vie, nous déconseillons fortement cette pratique car l'enfant risque de prendre peur sur un vélo trop grand pour lui et de se décourager rapidement. Il existe également un risque pour sa sécurité.

Le premier critère à prendre en compte lors du choix du vélo est sa taille : elle doit bien correspondre à celle de votre enfant pour qu'il soit parfaitement à l'aise et qu'il prenne du plaisir. Optez pour un vélo ayant une tige de selle et un guidon réglable pour pouvoir l'ajuster lorsque votre enfant grandira. La taille du vélo se caractérise par la taille des roues : entre 10 et 24 selon la taille de votre enfant. Vous pouvez vous référer à notre guide des tailles dans lequel sont répertoriées toutes les correspondances âge-taille de l'enfant-taille des roues.

Le deuxième critère à prendre en compte est la matière du vélo, il faut en effet qu'il soit solide et léger pour faciliter sa maniabilité. Pour cela l'acier ou l'aluminium font parfaitement l'affaire.

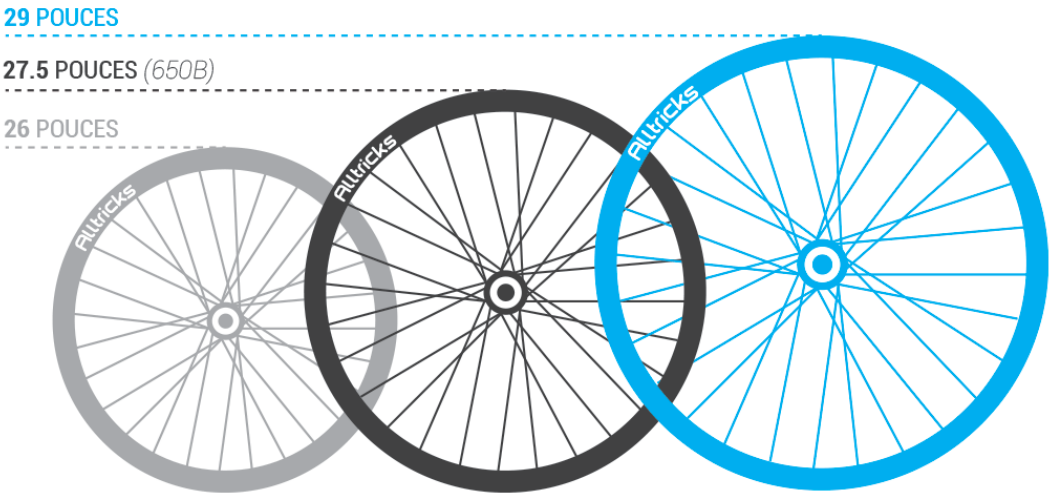
Le troisième critère est la géométrie du cadre : plus il est bas, plus il sera facile pour l'enfant de monter sur le vélo et plus il sera stable pendant qu'il roule.
Le choix d'un vélo pour un enfant passe par la taille des roues. Le diamètre des roues détermine sa taille et sa géométrie. Même si un enfant grandit vite, vous devez vérifier que son vélo est toujours adapté à sa taille. Si son vélo n'est pas adapté, sa progression sera ralentie.

Ages	Tailles (cm)	Longueurs des jambers(cm)	Tailles des roues (pouces)
2 – 5 ans	85 – 110cm	35 – 45cm	12"
3 – 6 ans	100 – 120cm	40 – 50cm	14"
4 – 7 ans	105 – 135cm	45 – 55cm	16"
5 – 9 ans	110 – 150cm	50 – 60cm	18"
6 – 10 ans	120 – 155cm	55 – 65cm	20"
9 – 13 ans	135 – 165cm	65 – 75cm	24"
12 – 14 ans +	150 – 170cm	70 – 80cm	26"

*Les tailles de vélos indiquées dans ce tableau sont données à titre informatif. Chaque marque de vélo dispose de tailles différentes entre chaque cadre. Pour en savoir plus, renseignez-vous sur la fiche technique du vélo de votre choix.

5) QUELLE TAILLE DE ROUE CHOISIR POUR VOTRE VTT ?

Depuis la naissance du VTT dans les années 80, tous les vélos étaient livrés avec des roues de 26 pouces. A partir de 2009, les fabricants ont développé le standard du 29 pouces puis un standard intermédiaire, le 27.5 pouces. Mais comment choisir ?



- Si vous privilégiez la maniabilité et la vivacité, nous vous conseillerons de prendre un 26" par ailleurs, ces roues étant les plus petites, ce seront également les plus légères.

- Si au contraire vous cherchez du confort et du rendement, nous vous orienterons vers le 29”. En effet, la section des pneus étant plus importante, l'effet de suspension du pneu aura tendance à gommer les aspérités du terrain.

Ensuite, le grand diamètre des roues procure un angle d'attaque (angle entre la roue et le sol) réduit qui vous permettra de franchir plus facilement les obstacles. Enfin, en roulant les roues de 29” vont générer plus de force centrifuge et seront donc plus stables que les roues de 26”. Par ailleurs, les personnes de grande taille trouveront plus facilement des géométries à leur convenance avec ces roues. Cependant, pour obtenir une rigidité équivalente, ces roues sont plus lourdes et présenteront donc plus d'inertie à la relance.

- Si vous êtes une personne de compromis et que vous recherchez le meilleur équilibre entre maniabilité, confort et rendement, les fabricants ont également pensé à vous avec la renaissance du 27.5”. Historiquement connu en France sous le terme 650B, ce standard de roue était à l'époque utilisé sur les vélos de route loisir. Il équipe désormais une large gamme de vélos chez tous les fabricants.

Ces conseils sont à prendre avec une certaine mesure car votre pratique, votre morphologie, votre niveau et le terrain sont autant de paramètres à prendre en compte dans le choix de la taille des roues de votre vélo. Par exemple un vélo avec des roues de 29”, donc avec un centre de gravité haut, ne conviendra pas du tout à un pratiquant débutant de petite taille.

6) Choix des vélos pour l’école de vélo *(pour les enfants se destinant au cyclisme)*

Pour l’école de vélo : VTT et vélo de route

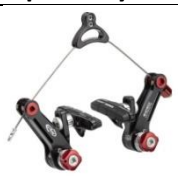
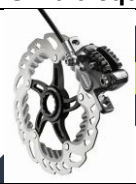
Pour la section cyclisme :

- Fin août à fin septembre : Sorties routes
- Début octobre à fin février : Sorties chemins
- Début mars à début juillet : Sorties routes

1er choix s’offre à vous pour une saison :
1 Vélo de course/route
et
1 Vélo de cyclo-cross

2ème choix plus économique et conseillé par l’AVS pour une saison :
1 Vélo de cyclo-cross qui fera office de vélo de route

Pour cela il est conseillé que les freins soient de type :

V-Brake	Frein spécial cyclo-cross	Frein à disque
		

Si besoins les encadrants et accompagnateurs sont à votre disposition pour vous donner des conseils lors des entrainements !

7) Nos partenaires :

INTERSPORT®
LE SPORT COMMENCE ICI
LA ROCHE SUR YON

Source : Alltricks et nous 😉