

Fiche Pratique

REGLER MA POSITION SUR MON VÉLO



3 points d'appui : la selle, le cintre, les pédales.

Position adaptée = rendement des muscles +++

Mauvaise posture = Tendinites, crampes, lombalgies, courbatures, etc.

1) Pieds / Pédales :

Objectif : Efficacité de la force d'appui et la mobilité articulaire de la cheville

--> axe de l'articulation du gros orteil (bosse sur le bord interne du pied) à l'aplomb de l'axe de la pédale



2) Hauteur selle :



a) Méthode n°1 :

Hauteur entre axe et dessus de selle = hauteur de l'entrejambe X 0,885

b) Méthode n°2 :

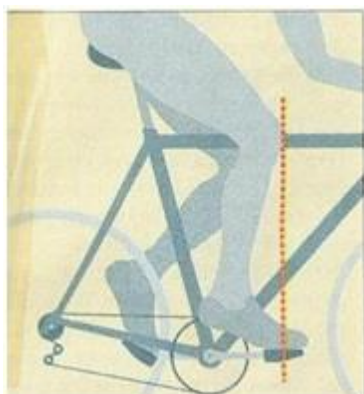
- La pédale est au point le plus bas de sa course
- Poser le talon sur cette pédale
- La jambe doit être complètement tendue (*sinon monter/descendre la selle*).
- Contrôle : pédaler en arrière avec les deux talons sur les pédales, un léger déhanchement doit être alors perçu. S'il est important, baissez légèrement la selle et contrôler

c) Méthode n°3 : "Holmes"

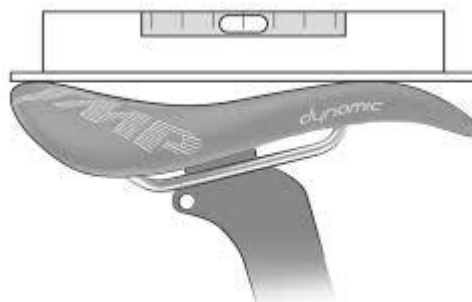
- Placez le vélo sur un home trainer
- Installez-vous sur le vélo
- Commencez à pédaler et demandez à un ami de vous filmer durant une minute (sur le côté, sans bouger).
- Regardez l'enregistrement et faites pause lorsque votre pédale est au point mort bas. Superposez un demi carré sur l'image pour mesurer l'angle de votre genou : si la mesure est supérieure à 35°, montez la selle ; si elle est inférieure à 25°, baissez la selle

3) Recul selle

Assis normalement sur la selle, placer les pédales à l'horizontale
Un fil à plomb partant du dessus de la rotule tombe au centre de l'axe de la pédale (*sinon avancer/reculer la selle*)



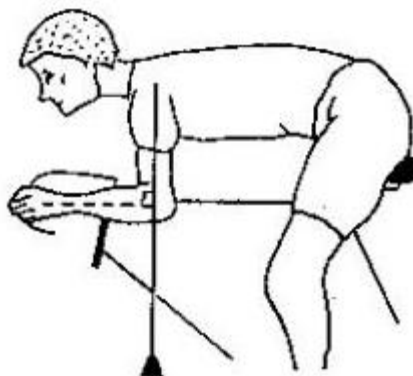
4) Inclinaison selle



Garçon : A l'horizontale

Fille : la selle - 2 mm (entre arrière et le bec)

5) Longueur potence



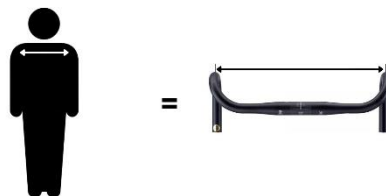
- Saisir le cintre dans sa partie profonde (creux du cintre),
- Bien s'asseoir sur la selle
- Fléchir en avant le tronc de telle manière que l'avant-bras et la main, bien alignés, soient horizontaux
- Contrôle : L'angle formé par le bras et l'avant-bras doit être droit. Un angle trop ouvert indique une potence trop longue

6) Hauteur cintre

Elle se définit par rapport à celle de la selle déjà réglée

La hauteur du cintre est égale ou inférieure à la hauteur de la selle, comprise entre 0 et 6 cm en dessous de la partie supérieure de la selle

7) Largeur cintre :



Elle doit être égale à la largeur des épaules = distance entre les deux os qui font l'angle de l'épaule. (Diamètre bi-acromial)

Contrôle : Mains sur les cocottes de freins, les bras tendus doivent être parallèles