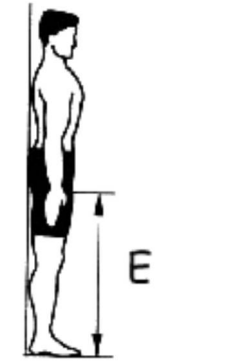
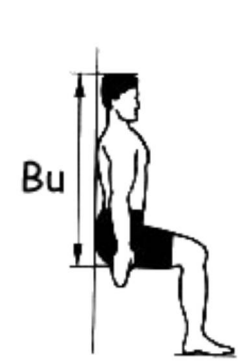
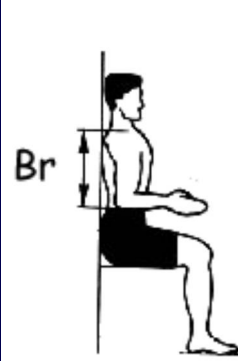
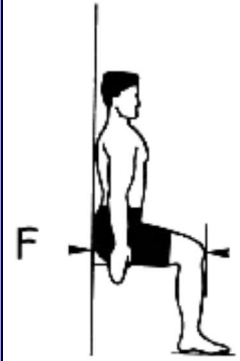


REGLER sa MACHINE

Les informations ci-après restent une base de réglages.
Elles sont à adapter suivant vos sensations.

* SE MESURER

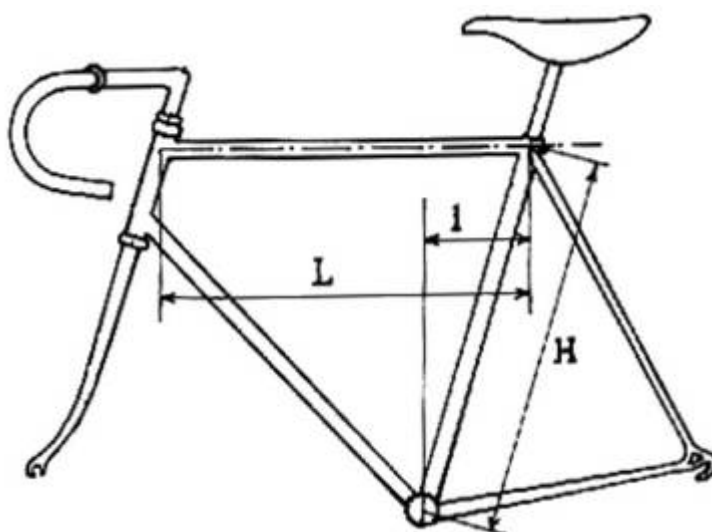
Avant de choisir un vélo, le cycliste devra mesurer:
son entrejambe, la hauteur du buste, la longueur du bras et de la cuisse.

Entrejambe	Buste	Longueur du bras	Longueur de cuisse
			
<p>Debout, les talons légèrement écartés, le dos et les talons contre un mur. Mesurer la hauteur de l'entrejambe.</p>	<p>Assis, sur un tabouret, le buste droit, le dos contre un mur. Mesurer du sommet de la tête jusqu'au dessus de la tabouret.</p>	<p>Assis, le bras formant un angle droit, le dos contre un mur. Mesurer la distance entre le haut de l'épaule et la pointe du coude.</p>	<p>Assis, les cuisses horizontales, les fesses contre un mur. mesurer la distance entre le mur et l'extrémité du genou.</p>

* LE CHOIX du CADRE

Il sera fait en fonction de 3 cotes de base qui sont :

- La hauteur du cadre, entre axes: H
- Le recul du tube de selle: l
- La longueur du cadre: L



La hauteur du cadre: H

La hauteur de cadre H s'obtient assez facilement par un simple calcul mathématique:

$$H=0.65 \cdot E$$

(Attention, cette hauteur se mesure par rapport à au tube horizontal. Donc dans le cas d'un cadre slopping (le tube supérieur n'est plus horizontal !!!), il faut utiliser un niveau pour trouver la ligne horizontale qui coupe le tube de selle).

Le recul du tube de selle: I

Cette cote est fondamentale dans la géométrie du cadre car elle détermine l'inclinaison du tube de selle.

Si le recul de selle est trop petit, il est impossible de reculer la selle suffisamment pour obtenir la position souhaitée.

Il n'y a pas de méthode de calcul pour cette cote, c'est à vous de déterminer cette valeur en fonction de votre position optimale.

La longueur du cadre: L

Pour trouver la bonne longueur du cadre L, il faut tenir compte des proportions du corps entier, en particulier de la taille du buste:Bu, et des bras:Br. On peut calculer cette longueur par la formule :

$$L=(Bu+Br)/2,4$$

La longueur de la potence

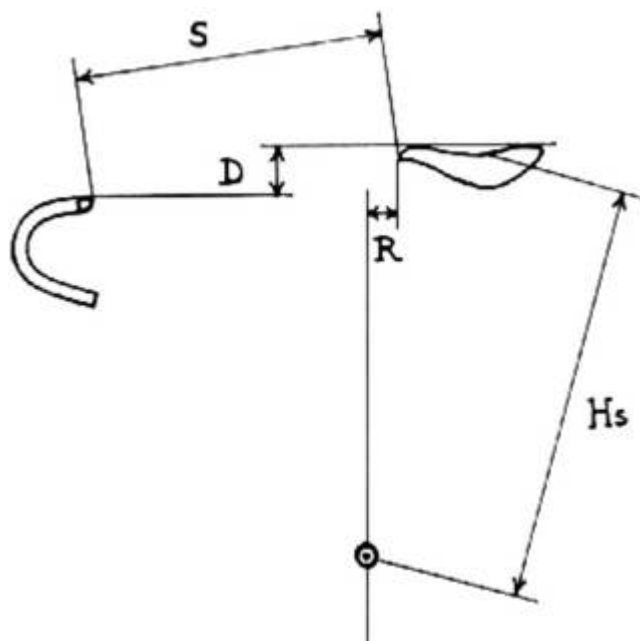
La potence est un élément que l'on ne peut pas régler, mais que l'on peut choisir en fonction du cadre du vélo. Le tableau suivant donne les valeurs traditionnellement utilisées selon la longueur du cadre :

Longueur du cadre	Potence
46	8 à 10 cm
48	9 à 11 cm
50	9,5 à 11,5 cm
52	10 à 12 cm
54	10,5 à 13 cm
56	11 à 13,5 cm
58	11,5 à 14 cm
60	12 à 14 cm

En théorie, la longueur peut-être augmentée de 1 à 2 cm si l'on diminue corrélativement la longueur de la potence de la même quantité.

[haut de page](#)

* LE REGLAGE du VELO



Les 4 réglages majeurs sont à opérer dans l'ordre suivant :

- 1. La hauteur de selle: Hs
- 2. Le recul de selle: R
- 3. La distance selle-cintre: S
- 4. L'écart selle-potence: D

3 éléments supplémentaires : largeur du cintre , longueur de manivelles et réglages des cales compléteront cette description

La hauteur de selle: Hs

La hauteur de selle H est donnée par la formule suivante:

$$Hs = 0,885 \times E$$

Hs se mesure en posant horizontalement une équerre sur la selle, de façon que son grand côté soit à l'endroit le plus creux. Prendre la distance entre la boîte de pédalier, comme pour la hauteur de cadre, et le bord de l'équerre, et ajouter la valeur du rayon de la boîte.

Le recul de selle: R

Le recul de selle se mesure très facilement avec un fil à plomb et une équerre posée longitudinalement sur le tube horizontal, en butée contre le bec de selle. On peut utiliser le tableau suivant pour trouver la bonne mesure selon la valeur de l'entrejambe :

Entrejambe: E	Recul de selle: R
75 à 78 cm	4 à 6 cm
79 à 82 cm	5 à 7 cm
83 à 86 cm	6 à 8 cm
87 à 90 cm	7 à 9 cm

Il est plus efficace de pédaler à l'arrière, avec un recul de selle important, plutôt que sur l'avant.

Il existe une autre formule pour calculer cette distance à partir de la longueur de cuisse :

$$R = F/8,3$$

La distance selle-cintre: S

La distance selle-cintre se mesure en posant le mètre en butée d'une part sur le cintre, d'autre part sur le bec de selle. On peut utiliser le tableau suivant pour trouver la bonne mesure selon la valeur de l'entrejambe :

Entrejambe: E	Distance selle-cintre:S
75 à 78 cm	47 à 51 cm
79 à 82 cm	50 à 54 cm
83 à 86 cm	53 à 57 cm
87 à 90 cm	56 à 60 cm

Un fois la selle bien réglée, il reste à placer le cintre à bonne distance du bec de selle de façon à se mettre aisément en position de recherche de vitesse ou bien, au contraire, à rouler les mains en haut, le buste dégagé. La marge de manœuvre est assez grande.

Il existe une autre formule pour calculer cette distance depuis la longueur de bras et la hauteur du buste :

$$S = (Bu+Br)/2$$

L'écart selle-potence: D

Cet écart mesure la différence entre les hauteurs de la potence et du sommet du bec de selle. On peut utiliser le tableau suivant pour trouver la bonne mesure selon la valeur de l'entrejambe :

Entrejambe:E	Ecart selle-potence: D
75 à 78 cm	5 à 6 cm
79 à 82 cm	6 à 7 cm
83 à 86 cm	7 à 8 cm
87 à 90 cm	8 à 9 cm

Pour une position plus aérodynamique , il faut abaisser la potence.

La longueur des manivelles

La longueur des manivelles est un sujet controversé qui n'obéit pas à des lois normatives précises.

Le tableau suivant aidera à effectuer un choix:

Entrejambe	Manivelle
74 à 80 cm	170 mm
81 à 86 cm	172,5 mm
87 à 93 cm	175 mm

Cela n'empêchera pas d'augmenter ces dimensions de 2,5 mm, voire 5 mm, à l'occasion d'une course de côte, ou contre la montre, ou en montagne, en prenant soin, à l'entraînement, de mettre au point un réglage de la selle légèrement différent, qui conserve les sensations d'efficacité.

Voici une autre proposition qui augmentera l'efficacité du pédalage:

Entrejambe	Manivelle
74 à 77 cm	170 mm
78 à 81 cm	172,5 mm
82 à 85 cm	175 mm
86 à 89 cm	177,5 mm
90 à 93 cm	180 mm

D'autres préféreront utiliser la formule de calcul:

$$\text{Longueur} = (E/8+244)/2$$

Le réglage cale-pédale

Le placement du pied est primordial : Si le pied est trop avancé, le coup de pédale, qui semble tout d'abord gagner en puissance, perd ensuite de sa souplesse, ce qui diminue à la longue son efficacité et engendre une lassitude musculaire. Si le pied est trop en arrière, la jambe tourne bien, mais manque de force dès qu'il faut démarrer, grimper, ou mettre du braquet.

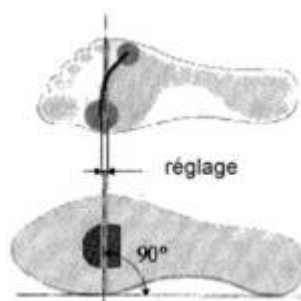
Il faut aussi veiller à son orientation par rapport à l'axe de rotation de la pédale. Si cette orientation n'est pas adéquate, il peut s'ensuivre des douleurs au niveau du genou (tendinite).

L'orientation de la chaussure

Une bonne orientation du pied doit conduire à ce que la cuisse et la jambe tombent bien en ligne, le genou servant alors de repère.

L'engagement du pied

L'articulation du gros orteil doit être située à peu près à l'aplomb de l'axe de rotation de la pédale.



La largeur du cintre

La largeur du cintre est choisie d'après la largeur des épaules. Le tableau suivant montre comment effectuer son choix :

