

FICHE TECHNIQUE n°4

Selectionner la géométrie de votre vélo

A partir de deux rapports morphologiques et de trois mesures morphologiques simples :

- taille (T)
- cuisse (fémur) (C)
- Entre Jambe (EJ)

Il est défini de nouveaux rapports morphologiques :

- C / EJ dont le standard est 0.72
- EJ / T dont le standard est 0.48

Le rapport C / EJ va donner l'inclinaison du Tube de selle 73° étant notre standard .

Le rapport EJ / T va donner la longueur du Tube horizontal

Pour la hauteur du cadre :

$$Ht = EJ \times 0.65$$

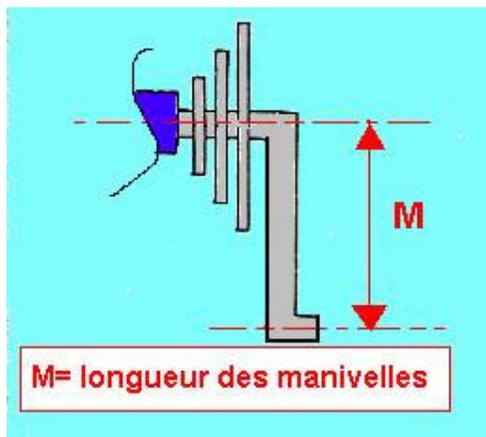
Pour la longueur du cadre (tube horizontal)

$$L = [EJ \times 0.65] + 1\text{cm Pour une valeur de Ht} \leq 54$$

$$L = [EJ \times 0.65] \text{ Pour une valeur de Ht } \Rightarrow 54 < 56$$

$$L = [EJ \times 0.65] - 1\text{cm Pour une valeur de Ht } \Rightarrow 56$$

Longueur de manivelle



Pour assurer un réglage optimum de votre position vous devez choisir des manivelles dont la longueur (M) sera adaptée à votre morphologie.

$$M = E.J. / 5$$

La longueur des manivelles doit être égale à 1/5 de l'entrejambe.

Choix de la potence

La longueur de la potence varie de 70 à 120mm .

A chacun de choisir sa longueur de potence en fonction de son confort .

Par exemple on choisira une potence courte si l'on souhaite être droit sur son vélo.

On peut vérifier la bonne longueur de la potence de la manière suivante :

Positionner le coude contre le bec de selle ,en tendant l'avant bras vers le guidon le majeur doit affleurer le cintre.

On préconise en moyenne les longueurs de potence suivantes (en fonction de la hauteur de cadre) :

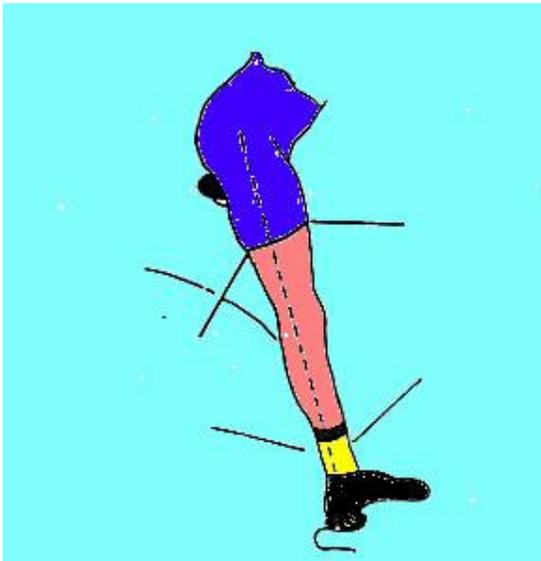
Hauteur du cadre	Longueur de potence
51 à 53 cm	7 à 8 cm
53 à 55 cm	8 à 9 cm
55 à 57 cm	9 à 10 cm
57 et plus	10 à 12 cm

Hauteur de selle

Pour tous les réglages qui suivent la selle doit être rigoureusement horizontale.

Vérifiez cette horizontalité en posant un niveau à bulle sur celle-ci.

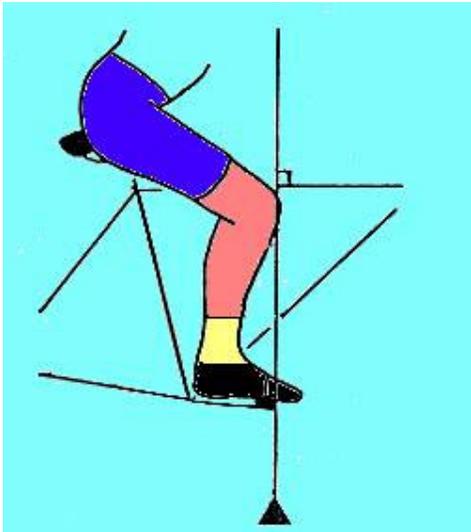
Nota : pour une femme le bec de selle pourra être légèrement incliné vers le bas (5 mm maxi) pour un homme le bec de selle sera relevé de 1 cm par rapport à l'arrière afin d'éviter de glisser vers l'avant.



Assis sur la selle en s'appuyant au mur, les pieds chaussés de chaussures cyclistes, manivelles dans le prolongement du tube de selle , talon posé sur la pédale ,la jambe du cycliste doit être parfaitement tendue.

Il est à remarquer qu'une selle trop reculée, dont le point de référence passerait bien au delà vers l'arrière de la verticale indiquée ci-dessus, incitera le cycliste à monter en danseuse à la moindre côte, et inversement ne permettra pas un bon pédalage en toutes circonstances. D'autre part, elle peut aussi occasionner des tiraillements dans les reins de par son éloignement de l'axe du pédalier et un mal de nuque désagréable, d'autant plus si elle est associée à une potence trop longue.

Recul de selle



Assis sur la selle , la manivelle en position horizontale , Le pied dans le calle pied , un fil à plomb passant 1 cm devant l'axe de la pédale doit effleurer le genou, reculer ou avancer la selle pour obtenir un réglage le plus précis possible.

Position du pied sur la pédale

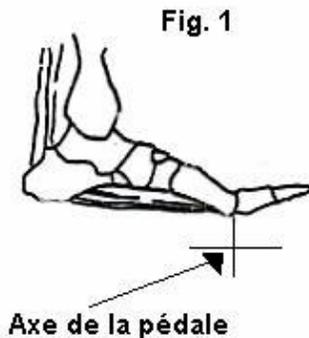


Fig. 1

Les cale-pieds. (à étriers et automatiques)
Ils doivent avoir une longueur suffisante pour permettre l'appui de l'articulation « méta-tarsophalangienne » sur l'axe de la pédale.
(voir fig. 1)

Pour les pédales automatiques le réglage des cales sous les chaussures devra être précis en respectant la position donnée par la figure 1.

Conseils

Le réglage d'un élément influe directement sur tous les autres réglages.

A chaque intervention sur un élément de la position de base vérifiez tous les autres réglages.

La recherche de la position optimum sur un vélo est une opération longue et minutieuse (ne jamais apporter de grande variation mais faire des réglages par modifications successives de 2mm maximum à chaque intervention)

.....Aller en encore quelques fiches techniques avant d'avoir le coup de pédal idéal .De plus, avec le soleil qui pointe, cela sera que bénéf !

Bonne lecture , bonnes sorties