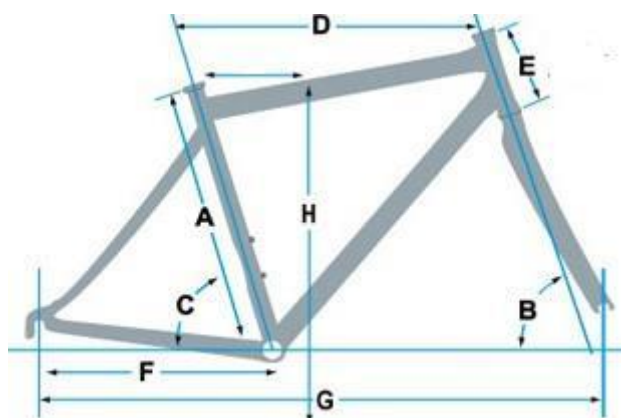


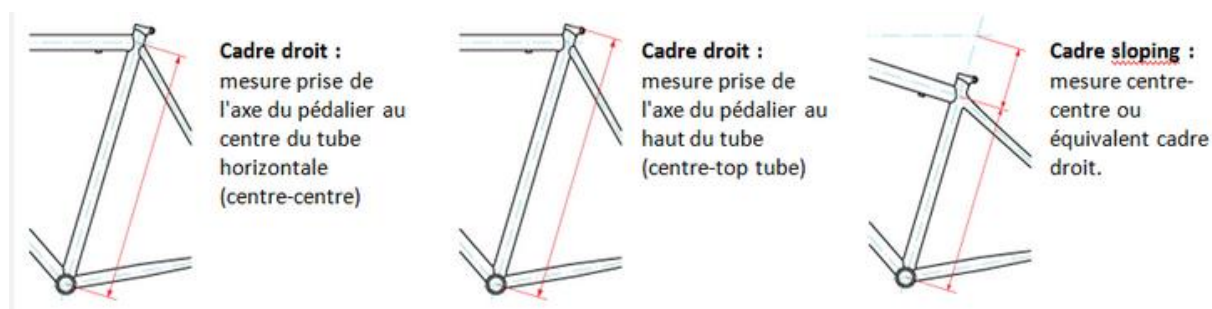
QUELLE TAILLE DE CADRE ET POSITION SUR LE VELO

Il est très important de prendre un cadre **adapté à sa morphologie** car le **rendement en dépend**. Ce que j'appelle rendement sur un vélo c'est simplement rouler confortablement et y prendre plaisir, sans se plaindre d'un mal de dos, nuque ou épaules...



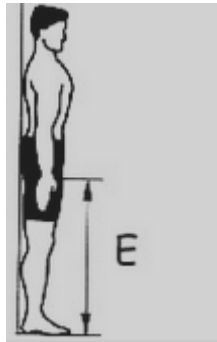
1. Comment est mesurée la taille d'un cadre ?

La taille d'un vélo correspond à la hauteur du tube de selle (A). Et c'est là que les choses se compliquent car il n'y a aucune norme. **Chaque constructeur a sa manière de mesurer la hauteur d'un cadre** parmi lesquels :



2. Quelle taille ?

Tout d'abord il vous faut mesurer votre entre-jambe (EJ) :



Placez-vous dos contre un mur, bien droit, le regard droit devant, **les jambes légèrement espacées** (environ 20 cm) et **pieds nus**. Positionnez un livre ou un niveau entre les jambes, légèrement en appui **pour reproduire la pression de la selle**, et de manière à ce que la partie supérieure soit **parallèle au sol**. Ensuite prenez la mesure du sol au haut du livre en faisant attention à ce que le mètre soit parallèle au mur. Il est préférable de se faire aider par quelqu'un.

Et ensuite appliquer la formule suivante :

- Pour un VTT : $EJ \times 0,56$
- Pour un Route : $EJ \times 0,65$
- Vous trouvez la taille idéale pour le cadre

3. Plus important que la hauteur, la longueur (D)

La hauteur comme la longueur pourront être ajustées respectivement par la hauteur de selle et la longueur de la potence, mais il est plus pratique de monter ou baisser la selle que de changer plusieurs fois de potence. De plus la longueur a beaucoup plus d'incidence sur le confort.

Il existe une formule basée sur le rapport Entre-jambe/Taille. Selon que vous ayez des jambes longues ou courtes et proportionnellement un buste court ou long, cette formule vous permettra de déterminer le rapport hauteur / longueur qui vous convient.

- Si $EJ/T = 0,48$; Longueur = Hauteur + 1 cm
- Si $EJ/T < 0,48$; Longueur < Hauteur + 1 cm
- Si $EJ/T > 0,48$; Longueur > Hauteur + 1 cm

En théorie si vous avez de petites jambes vous choisirez un cadre sloping pour gagner en sortie de tige de selle, et inversement avec de longues jambes et donc un petit buste vous choisirez un cadre droit et court. Mais le marché du vélo de route enfant est si restreint, que vous n'aurez certainement pas le choix de la géométrie.

4. Longueur de manivelle

Les principes de bases sur lesquels les spécialistes tendent à s'accorder sont les suivants :

- Pour un entre-jambe compris entre **77 – 79 cm**, prenez des manivelles de **170 mm**
- Pour un entre-jambe compris entre **79 et 84 cm** prenez des manivelles de **172,5 mm**
- Pour un entre-jambe compris entre **84 et 89 cm** prenez des manivelles de **175 mm**
- Au-dessus choisissez **177,5** ou **180 mm**.

5. Réglage de la hauteur de selle

Avant toute chose, il faut régler l'inclinaison. En principe à l'horizontale, mais toutes les selles ne sont pas plates alors un essai peut être nécessaire. En pédalant sans les mains (pour les plus aguerris) vous sentirez tout de suite si vous avez tendance à glisser dans un sens ou dans l'autre.

La hauteur se mesure entre l'axe du pédalier et le creux de la selle.

Hauteur de selle = EJ x 0,885

Comme toujours, il s'agit d'une moyenne, tout le monde n'ayant pas les mêmes pédales, chaussures, cales pour pédales automatiques ou souplesse de selle, la valeur obtenue pourra être ajustée de quelques millimètres. La souplesse de la personne entre aussi en jeu, plus vous serez souple plus vous pourrez vous permettre d'être haut sans que les articulations ne soient sollicitées outre mesure.



Un moyen simple pour savoir si vous êtes à la bonne hauteur est, manivelle à la vertical, pied à l'horizontal, posez le talon sur la pédale, la jambe doit être tendu.

Et le pied en position normale la jambe doit être légèrement fléchi.

6. Réglage du recul de selle

C'est le réglage le plus courant et c'est celui que j'utilise sur mes vélos.



Manivelle à l'horizontale, les pieds sur les pédales, naturellement posé sur le vélo, le fil à plomb doit passer par la face avant du genoux et l'axe de la pédale.

Une fois le recul réglé pensez à réajuster la hauteur si nécessaire.

7. Réglage des pédales automatiques

- Premièrement, **le réglage du recul** : Tracez un repère au stylo au niveau du coup de pied à l'endroit où votre pied est le plus large et alignez-le sur l'axe de la pédale.
- Deuxièmement, **l'inclinaison ou orientation** : Réglez-la de manière à ce que votre pied se positionne naturellement sur la pédale, vous ne devez sentir aucune gêne ou contrainte. Si vous marchez les pieds en canard ou en dedans il y a de forte chance pour que ce soit le cas aussi en vélo.

- Et pour finir, **l'écartement transversal** : Les pieds doivent être dans l'alignement de la hanche. Plus vous êtes fin plus vous aurez les pieds proches des manivelles et inversement. La marge de manœuvre est tellement faible que je positionne la cale au centre du réglage. Le principal étant de ne pas sentir de gêne.

8. Comment choisir la longueur de la potence et à quelle hauteur la positionner.

Aucune formule universelle n'existe, car au-delà des mensurations **ce sont la pratique, la souplesse et les exigences de confort de chacun qui déterminerons ces réglages.**

Un coursier, avec la puissance qu'il met sur les pédales supportera une position plus aérodynamique.

Voilà votre enfant est prêt à monter sur son vélo sans se ruiner la santé.