

LE VELO DE ROUTE

Lors de l'achat d'un vélo , il est primordial de faire affaire avec une personne de confiance (personne du club, velociste du club). Une fois votre choix arrêté sur un modèle particulier, vous devrez mesurer précisément la longueur de votre entrejambe (mesure effectuée en tenue de course avec cuissard et socquettes). Cette mesure déterminera les valeurs de hauteur de selle et cadre.

Choisir les hauteurs, les largeurs les longueurs...

1°) Votre hauteur de selle

C'est la distance entre l'axe de pédalier et le sommet de votre selle.

Pour l'obtenir, il suffit de multiplier la longueur de votre entrejambe par 0,885.

La valeur obtenue s'exprime en centimètres.

Exemple : un cycliste mesurant 1 m 80 avec un entrejambe de 88 cm devra avoir une hauteur de selle de $88 \times 0,885 = 77,88$ soit 77,9 cm.

2°) La hauteur de cadre

C'est la hauteur du tube vertical, mesurée entre l'axe de pédalier et l'axe supérieur du tube vertical. Pour la déterminer, il suffit de multiplier la longueur de votre entrejambe par 0,65. Là aussi, la valeur obtenue s'exprime en centimètres.

Pour reprendre l'exemple ci-dessus, on obtiendra la taille suivante : $88 \times 0,65 = 57,2$ cm. Vous obtenez ainsi la taille théorique de votre cadre pris d'axe en axe.

Avertissement

Ce type de mesures est réservé aux cadres traditionnels, dits " au carré " car la taille du tube horizontal y est égale à celle du tube vertical. La mode est actuellement aux cadres " sloping " avec un tube horizontal surbaissé. Dans ce cas, les critères présentés ci-dessus ne sont bien évidemment plus valables.

Par ailleurs, certains fabricants (comme Trek par exemple) déterminent la taille du cadre en mesurant la taille du tube vertical, de l'axe de pédalier au sommet du tube (mesure dite " hors-tout "), et non plus d'axe à axe. C'est la raison pour laquelle vous devrez souvent demander conseil à votre vélociste.

Dans tous les cas, vous pourrez ajuster vos réglages spécifiques ultérieurement, grâce à la potence et à la tige de selle.

3) La longueur du cadre

La longueur du cadre est aussi importante que sa hauteur : évitez d'acheter un vélo trop long ou trop court. De plus, sur les modèles « sloping », assurez-vous que le guidon sera à une hauteur adéquate

4) La largeur du guidon

Choisissez un guidon d'une largeur appropriée. On vise ici à dégager le thorax pour pouvoir bien respirer lorsqu'on a les mains sur les manettes.

5) La longueur des manivelles

Spécifiez la longueur des bras de pédaliers (il existe en général 3 longueurs soit 170, 172,5 et 175 mm). Plus vous êtes grand, plus les bras de pédaliers devraient être longs. En dernier lieu, spécifiez la longueur de la potence (il s'agit ici d'un ajustement qui se fera après quelques essais en route).

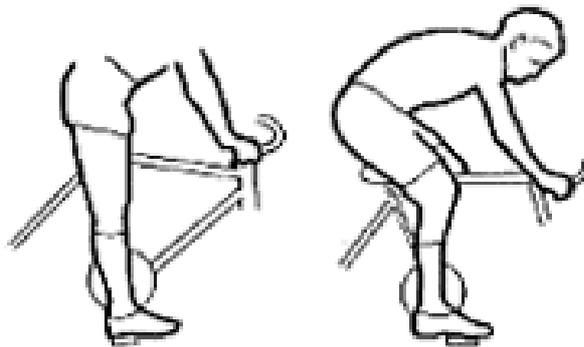
Les ajustements et les réglages

Si vous avez en main un vélo à votre taille, les ajustements du vélo sont relativement simples.

Ajuster la hauteur de la selle

Régler là selon le calcul vu au dessus ou mettez le talon sur la pédale lorsque le bras de pédalier est en ligne avec le tube de selle. Votre jambe devrait être en extension et vous devriez pouvoir plier légèrement le genou.

Si vous vous sentez mal ou que vous avez mal aux genoux, vous pouvez monter ou descendre votre selle par petits incréments (0,5 cm max). L'important, c'est que lorsque le cycliste pédale, il ne se déhanche pas.



La selle

Poursuivez avec la selle : elle devrait être au niveau ou légèrement inclinée vers l'arrière. Quant à la position avant-arrière, l'ajustement se fait avec un fil de plomb : avec vos chaussures de vélo réglées, mettez les pieds à l'horizontal (mettre les pédales parallèles au sol). Le fil de plomb doit passer 1 cm derrière votre genou et arriver au centre de l'axe de la pédale.

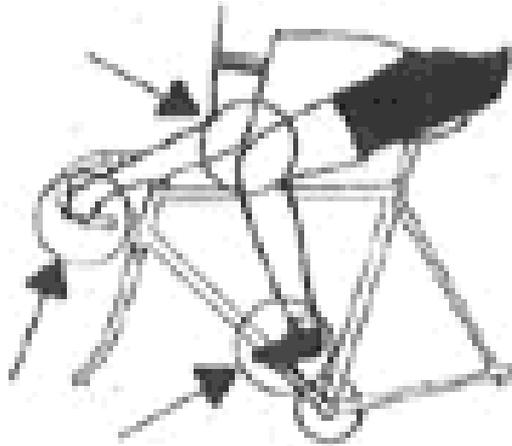


Le guidon

La hauteur du guidon dépend beaucoup de votre souplesse : il devrait être plus bas que la selle de 2 à 5 cm. À cette hauteur, vous devriez avoir une position suffisamment aérodynamique : n'oubliez pas que plus vous êtes droit sur votre vélo, plus vous perdez de l'énergie à combattre le vent.

La potence

Il est possible de changer la potence si vous êtes trop loin ou trop près du guidon. Règle générale, vous devriez avoir les coudes qui frolent les genoux suivant cette position.



Les pédales

Assurez-vous d'avoir des pédales qui permettent un flottement latéral de votre pied. Votre pied trouvera naturellement sa position sur la pédale, vous évitant ainsi des douleurs au genou. Pour ce qui est de l'ajustement de la cale, il faut s'assurer que la boule du pied (1^{er} os cunéiforme) soit alignée avec le centre de l'axe de la pédale. Et surtout n'oubliez pas ce concept tout simple : si vous n'êtes pas bien après quelques heures sur votre vélo, n'hésitez pas à expérimenter de nouvelles positions. Assurez-vous cependant de changer un seul paramètre à la fois afin de bien en mesurer l'impact.

Comme dans bien des domaines, aucune règle n'est absolue, mais vaut mieux parfois s'en inspirer, pour soi et pour l'harmonie dans nos relations avec les autres.