

*L'ensemble de ces conseils généraux ne remplacent en aucun cas une prise en charge globale et n'engage pas la responsabilité de L'AR.E de Pédaler.*

Bien que les décisions prises au cours d'une session de positionnement reposent sur de nombreux facteurs, il est tout de même possible de faire ressortir quelques tendances générales qui répondront positivement à la plupart des besoins, en général. Pour certains cas spécifiques les éléments indiqués ci-dessous ne sont pas toujours vrais, mais retenez qu'en général... ça fonctionne.

### Comment accompagner l'élévation de la hauteur de la selle avec la croissance ?

+4mm par cm gagné au niveau de la taille

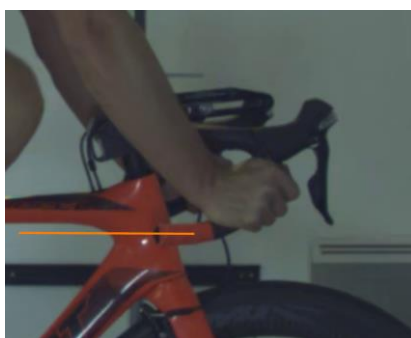
+8mm par cm gagné au niveau de l'entrejambe

### Comment régler l'inclinaison de la selle ?

Très légèrement inclinée vers l'avant de manière générale (-1° à -3°) : le bassin est un peu plus en antéversion pour mieux répartir le poids vers le poste de pilotage et moins sur la selle, on libère de la pression sur le bec de selle pour limiter la compression au périnée. Une selle un peu inclinée vers l'avant est utile pour réduire les tensions lombaires. En revanche une selle trop inclinée vers l'avant peut faire mal aux mains en leur laissant trop de charge à supporter.

### Comment régler l'inclinaison du cintre ?

De manière générale, le bas du cintre doit se retrouver parallèle au sol pour permettre une meilleure appréhension de la position « mains en bas ». Une fois cette position déterminée, on peut ajuster la position des cocottes sur le cintre. L'erreur la plus fréquente est d'ajuster la position des cocottes en jouant sur l'orientation complète du poste de pilotage.



### Quelle marque de pédales privilégier ?

Marque	Prix	Sensibilité à l'usure	Système de clipsage	Sécurité
Look	Bon marché	Très (très) mauvais	Bon quand c'est neuf	Moyen
Shimano	Moyen	Très bon	Très bon	Très bon
Time	Moyen	Très mauvais	Bon	Moyen
Speedplay (wahoo)	Cher	Mauvais	Mauvais	Bon

*Selon mon expérience*

### Je ne suis pas à l'aise dans mes chaussures, que faire ?

Souvent des douleurs qui surviennent sur l'avant du pied sont synonymes de chaussures trop petites ou alors trop étroites : on choisit le plus souvent ses chaussures par différentes pointures en longueur mais pas en largeur, alors que la largeur des pieds est un facteur aussi variable que leur longueur. L'un des tests qui peut être réalisé est de sortir

## POSITIONNEMENT À VÉLO

### Conseils généraux pour développer l'autonomie

la semelle de la chaussure et de poser son pied dessus : si en largeur le pied dépasse significativement, il est préférable de se tourner vers des chaussures offrant plus de volume sur l'avant du pied (Shimano, Lake, Spécialized proposent des modèles de différentes largeurs). Le risque avec des pieds « larges » est de prendre une pointure au-dessus sa pointure idéale pour obtenir le volume nécessaire sur l'avant.



### Quelle selle choisir ?

La selle doit être adaptée au genre, à l'agressivité de la position, à la souplesse, à la largeur du bassin. Les selles sans relief / étroites et longues sont réservées aux athlètes souples et experts avec une position agressive, avec des changements fréquents de position sur la machine. Les selles plus larges / courtes et avec du relief sont favorables à une seule position fixe, réservées aux personnes moins souples nécessitant davantage de stabilité et aux positions plus relevées. Le relief de la selle a pour objectif de répartir les pressions, l'évidement n'est pas forcément la meilleure solution en cas de compression, il faut trouver le modèle qui offre la bonne répartition : l'évidement retire une surface possible de répartition et peut créer d'autres problèmes ailleurs.

La qualité du cuissard n'est pas à négliger, on peut régler de nombreux problèmes à partir d'un cuissard de qualité même sans changer de selle (notamment pour les frottements).

L'utilisation de la crème NOK de chez Akileine est une bonne solution par rapport aux frottements.

### Dans quel ordre règle-t-on un vélo ?

Cales Selle Poste de pilotage. On adapte la longueur de la potence en fonction de la position de la selle et non l'inverse (à savoir le recul en fonction de la distance selle/cintre souhaitée)

### Quelle longueur de manivelles choisir ?

Globalement, la longueur des manivelles s'adapte à la taille de l'entrejambe. Mais dans certains cas il convient de réduire cette longueur pour gagner en stabilité sur la selle en réduisant l'amplitude du mouvement : coureurs avec peu de souplesse, instable, déséquilibre dans la posture, douleurs lombaires...

L'idée d'utiliser des manivelles plus longues pour gagner en couple est un mythe.

Taille d'entrejambe	Taille de manivelles
68 et <	160
69-73	165
74-82	170
83-88	172,5
>88	175

### **A partir des côtes d'un vélo de route, est ce que je peux régler un vélo de cyclo-cross ?**

Globalement, les côtes peuvent être comparées entre deux vélos à partir du moment où :

- Les selles sont identiques
- La longueur des manivelles est identique
- Les poignées / cintre sont similaire

Si ces règles ne sont pas respectées, retranscrire les côtes n'aurait aucun sens et induirait en erreur.

Cependant, malgré une marge d'erreur, on peut retenir ces tendances pour un vélo de cyclo-cross à partir des côtes du vélo de route :

- Hauteur de selle identique
- Recul -5mm
- Selle éventuellement légèrement plus inclinée vers l'avant
- Distance selle / poignée 1 à 2cm plus courte
- Différence selle / cintre supérieure ou similaire

### **Quels sont les points de vérifications sur mon matériel à opérer régulièrement ?**

Consultez la fiche dédiée à ce point

### **Comment régler mes cales ?**

Consultez la fiche dédiée à ce point

### **Comment mesurer une selle ?**

Consultez la fiche dédiée à ce point