

RÉGLER SA POSITION SUR SON VÉLO

Lorsque vous pédalez, vous avez trois points d'appui essentiels : la selle, le guidon, les pédales. Du réglage de ces trois éléments dépend la posture adéquate. Une position adaptée améliore le rendement des muscles et, à contrario, un vélo mal réglé peut générer des ennuis musculaires et tendineux (tendinites, crampes, lombalgies, courbatures).

Pour vous aider, voici quelques réglages basiques.



LE PIED SUR LA PÉDALE

Le bon réglage consiste à placer l'articulation du gros orteil (au niveau de la bosse sur le bord interne du pied) sur l'axe de la pédale. Évitez de pédaler sur les talons ou sur la voûte plantaire.



LA HAUTEUR DE LA SELLE

La hauteur de la selle se règle de telle façon que lorsque la pédale est au point le plus bas de sa course, le cycliste, assis sur la selle et le talon posé sur cette pédale, doit avoir la jambe complètement tendue.



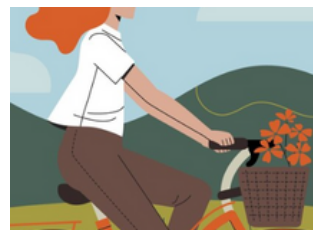
LE RECUIL DE LA SELLE

Asseyez-vous normalement sur la selle, le pied sur la pédale rigoureusement à l'horizontale. Un fil à plomb partant de la face avant du genou doit tomber au centre de la pédale.



L'INCLINAISON DE LA SELLE

Placer la selle en position horizontale. Une légère inclinaison (2mm) vers le bas est recommandée pour les femmes. Le bassin ne doit pas avoir tendance à glisser vers l'avant.



LE POSITIONNEMENT DES POIGNÉES SUR LE CINTRE

En position de pédalage, le levier de frein doit tomber naturellement dans le prolongement de votre avant-bras. Une fois votre levier correctement positionné et orienté, placez vos commandes de vitesses de façon à pouvoir les atteindre naturellement, sans rotation du poignet.

Ces réglages ne sont que des indications pour vous aider à trouver le bon ajustement. À chaque pratique, chaque type de monture et chaque personne correspond une position idéale. Le vélo doit se faire à vous, et non l'inverse, sous peine de développer des douleurs et des blessures. Dans le doute, demandez conseil à votre vélociste.