

# ETOILE CYCLISTE PEYRAT-23

## Cyclisme sur route

### Morphologie et position - Fiches individuelles

Il est important de bien connaître son corps pour pouvoir adopter une bonne position sur son vélo. Reprendre périodiquement ces mesures, permettra d'adapter sa position à sa croissance.

En cm	Janvier 2009	Juillet 2009	Janvier 2010	Juillet 2010
<b>Entrejambe (E)</b>				
<b>Cuisse (C)</b> (fémur)				
<b>Jambe (J)</b> (tibia)				
<b>Ratio cuisse/jambe</b>				
<b>Bras complet (B)</b>				
<b>Ratio bras/entrejambe</b>				

**Entrejambe** : debout contre un mur, pieds déchaussés et légèrement écartés. Faire remonter au maximum une grande équerre, jusqu'au périnée, en la faisant glisser contre le mur.

**Cuisse** : assis sur un tabouret près d'un mur, pieds déchaussés, maintenir le dos bien droit, bassin plaqué contre le mur, jambes verticales. Appliquer une règle sur les deux rotules et mesurer la distance de la règle au mur.

**Jambe** : même position que pour la mesure de la cuisse. On pose la règle sur les genoux, avant la saillie des muscles de la cuisse et on mesure la distance de la règle au sol.

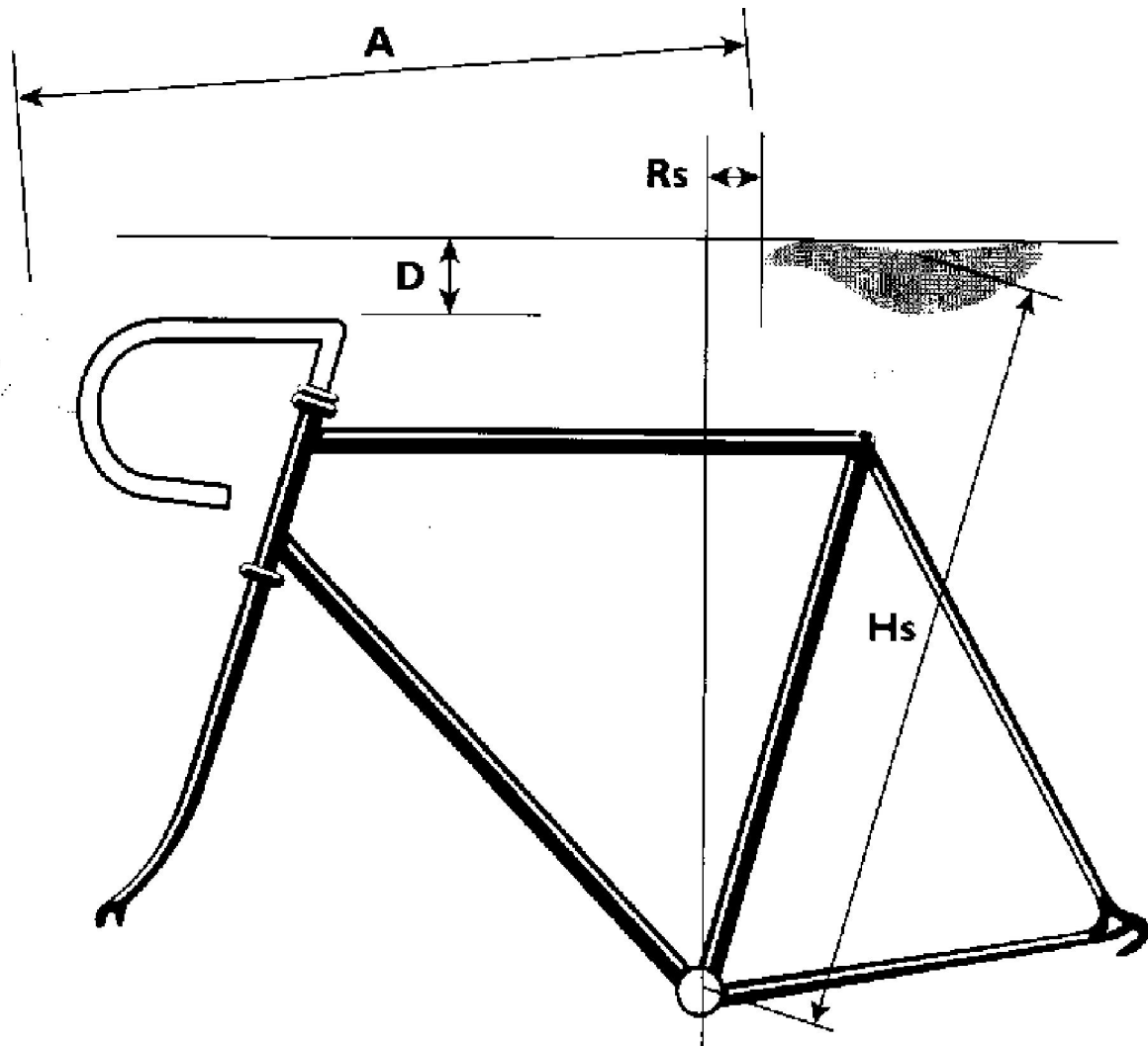
**Ratio cuisse/jambe** : le rapport habituel cuisse/jambe est de 1.11 pour un homme et de 1.14 pour une femme. Plus le fémur est long, plus le rapport augmente, et plus le bras de levier est important et permet de mieux grimper. Hinault : 1.20, Coppi; 1.18, Merckx : 1.16....

**Bras** : toujours dans la même position, tenir verticalement un tube de 25mm environ de diamètre, (ou un niveau), bras tendu à l'horizontale, sans avancer l'épaule. Mesurer la distance entre le mur et le tube.

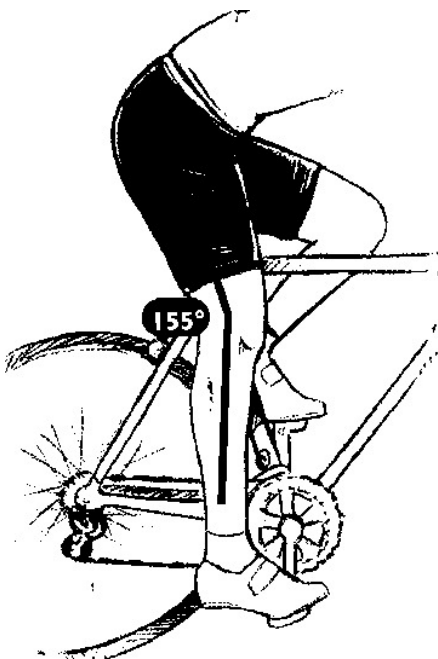
**Ratio bras/entrejambe** : le rapport habituel bras/entrejambe est de 0.87. S'il est plus élevé, on a les bras plutôt longs, et inversement... La mesure chiffrée de la longueur du bras ne sera pas prise en compte pour le réglage de la position sur le vélo, mais le rapport bras/entrejambe permettra de justifier le choix d'une potence plutôt courte, ou plutôt longue.

*On peut aussi vérifier s'il n'y a pas de différence de longueur d'une jambe l'autre. Dans la position de mesure de l'entrejambe, mesurer à plusieurs reprises la hauteur de la protubérance de la hanche, de chaque côté. Si à plusieurs reprises, on trouve 1 cm ou plus de différence, et s'il y a des douleurs (contractures, tendinites...), il faut consulter un spécialiste. On peut corriger cette différence en rajoutant progressivement des cales d'épaisseur sous la chaussure de la jambe la plus courte.*

## Bien régler son vélo



HS : hauteur de selle - RS : recul du bec de selle par rapport à l'axe de pédalier  
D : différence de hauteur entre la selle et le cintre -  
A : Allonge, distance du bec de selle au sommet des poignées des cocottes.



### Positionnement de la selle :

habituellement, la selle se positionne horizontalement.

### Calcul de la hauteur de selle (manivelles de 170 mm) :

$$Hs = (0.883 \times E) + [(1.11 - C/J) \times 50]$$

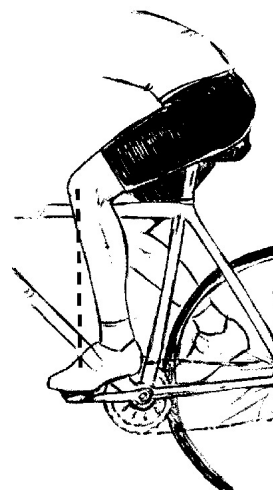
Pour des manivelles d'une autre longueur, rajouter ou soustraire la différence de longueur. Exemple : avec des manivelles de 165 mm, ajouter 5 mm à HS, sinon la jambe serait plus repliée.

**NB** : la longueur des manivelles est proportionnelle à l'entrejambe

- 🚲 entrejambe < 74 cm : manivelles de 165 mm
- 🚲 74 cm < entrejambe < 80 cm : manivelles de 170 mm
- 🚲 80 cm < entrejambe < 86 cm : manivelles de 172.5 mm
- 🚲 86 cm < entrejambe : manivelles de 175 mm

Il existe des manivelles de 177.5 et 180 mm

**Recul de selle :**  
il est recommandé de régler le recul de selle de façon que, manivelles à l'horizontale, un fil à plomb posé contre la rotule passe par l'axe de la pédale.



**Hauteur du cintre :**

Le cintre est en général plus bas que la selle de 5 à 9 cm. Il conviendra de trouver une position confortable, mains en bas, et dos à l'horizontale. Il existe différentes formes de cintre (courbure, hauteur, largeur de 38 à 44 cm entre axes, profondeur) qui influent sur le confort et la position.

**Positionnement du cintre :** le cintre se positionne avec la partie inférieure **très légèrement** inclinée vers le bas au niveau des extrémités. A l'horizontale, le poignet est trop cassé.

**Positionnement des cocottes :** le bas des poignées de frein se trouve dans le prolongement de la partie basse du cintre ou **très légèrement** au-dessus.

**L'allonge :**

on peut estimer que la **longueur de la potence** est correcte lorsque, assis sur la selle, mains aux cocottes, coudes légèrement fléchis, le moyeux de la roue avant est caché par le haut du cintre. Pour mesurer l'allonge du vélo, faire une mesure à droite et à gauche. Elles doivent être identiques. La longueur de la potence se mesure sur le dessus, de l'axe du cintre à l'axe de la fixation sur la fourche.

**Positionnement des cales sous la chaussure :**

L'articulation du gros orteil (milieu de la bosse) doit se trouver sur l'axe de la pédale. Il faut placer sur l'axe de la pédale le point précis avec lequel on écraserait une noix posée au sol...

*Remarque : Ces positions sont données pour une pratique routière. Elles vont différer légèrement sur un VTT ou en cyclo-cross (selle moins haute) ou pour du contre la montre (position plus avancée, basculée vers l'avant).*

Il est important de bien noter les cotes de sa bicyclette pour pouvoir les reporter sur une autre machine ou pouvoir bénéficier de conseils lors d'un achat.

	Janvier 2009	Juillet 2009	Janvier 2010	Juillet 2010
Longueur des manivelles				
Hauteur de selle				
Recul du bec de selle				
Différence selle - cintre				
Largeur du cintre				
Longueur de la potence				
Allonge				
Pointure des chaussures				