

BO 793 - Avril 2003

TROUVER LES BONS REGLAGES EN VTT

Cet article s'adresse à tous les vététistes soucieux de peaufiner les réglages de leur vélo afin d'être plus efficace au niveau de leur rendement ou bien de ne pas finir complètement «cassé» de la promenade entre amis. En effet, rien ne sert d'avoir un superbe vélo dernier cri si celui n'est pas adapté à votre morphologie (calculez la hauteur du cadre en multipliant la hauteur de votre entrejambe par 0,65). L'approche biomécanique du pédalage permet de régler précisément votre vélo pour le mettre à vos côtes.

Les paramètres à régler sont les trois points d'appui du cycliste avec sa machine : dans l'ordre chronologique les pédales, la selle, et le cintre.

Attention, pour ceux qui veulent modifier leur position : allez-y progressivement. Par exemple si vous devez abaisser votre selle de 2cm, baissez de 5mm par semaine pour habituer votre corps à la nouvelle position.

Les pédales :

Les pédales et les manivelles sont le premier paramètre à régler.



Pour ceux qui ont des pédales automatiques, les cales doivent être ajustées au niveau de la profondeur d'engagement et de la direction latérale. Les cales offrant de la liberté angulaire au pied (mouvement du talon de droite à gauche) seront préférables pour les cyclistes ayant des problèmes de genoux. Pour la profondeur d'engagement vous repérerez sous la chaussure l'articulation du gros orteil. Ensuite, vous n'aurez qu'à ajuster votre cale pour que l'axe de la pédale soit au même niveau que l'articulation.

Pour la direction latérale il faut respecter votre constitution anatomique : vous serrerez légèrement vos cales dans le sens de la chaussure puis en effectuant quelques tours de pédales vous modifierez légèrement cette position de base en tournant la cale vers l'intérieur si vous pédalez avec les pieds en dedans ou vers l'extérieur si vous avez un pédalage «en canard». A vous d'ajuster au plus fin selon vos sensations, la descente du genou devant se faire sans difficulté. Une fois le réglage terminé, serrez les vis à fond.

La longueur des manivelles est proportionnelle à la longueur de votre fémur. Vous l'obtiendrez en mesurant avec un mètre à ruban la longueur entre votre grand trochanter (la bosse située à l'extérieur au niveau de vos fessiers) et le rebord extérieur de votre rotule (os du genou). Ensuite vous regarderez dans le tableau suivant pour connaître votre longueur de manivelle.

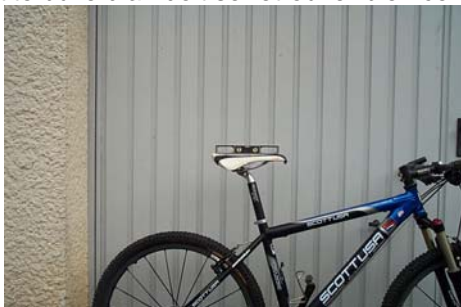
Longueur du fémur	Entre 30 et 36cm	Entre 38 et 42cm	Entre 44 et 48 cm	Entre 48 et 56cm	+ de 56cm
Longueur de manivelle	165mm	170mm	175mm	180mm	185mm

La selle :



Une fois les pieds réglés, passez à la partie postérieure de votre anatomie. La selle se règle en hauteur, en profondeur et orientation haut bas par l'intermédiaire de la tige de selle.

Commencez par placer votre selle de manière horizontale. Pour cela vous placerez un niveau dans le sens de sa longueur. La petite bulle d'air doit se retrouver bien centrée.



Pour connaître votre hauteur de selle (distance boîtier de pédalier sommet de la selle) vous mesurerez votre entrejambe (debout jambes tendues contre un mur, avec vos chaussures et votre cuissard de VTT) puis vous multipliez cette longueur par 0,875. La hauteur ainsi obtenue placez votre selle et partez rouler quelques minutes montez ou baissez légèrement la selle selon vos sensations.



Pour avancer ou reculer la selle, montez sur le vélo assis et pieds dans les pédales, manivelles à l'horizontale. Vous devez placer votre selle de manière à ce qu'un fil à plomb passant par votre rotule tombe au niveau de l'axe de la pédale. Si vous passez votre temps à grimper, vous pourrez légèrement avancer votre selle, si par contre vous faites du plat en tirant de gros braquets, vous pourrez la reculer un peu.

Le cintre :



Le cintre constitue l'appui de vos mains. On peut modifier son éloignement et sa hauteur par rapport au sol en le choisissant droit ou plus ou moins relevé, ou en changeant de potence (longueur et angle). Il influera sur la position du buste plus ou moins relevé.

La largeur du cintre dépend de la largeur de vos épaules. Un cintre trop étroit gêne la respiration et n'est pas très stable, un cintre trop large nuit à l'aérodynamisme. A vous de faire votre choix en fonction de votre carrure.

Pour la longueur de la potence vous vous placerez sur le vélo de la même façon que pour le réglage de la selle, assis, pédales à l'horizontales et genou fléchi. Vous fléchirez ensuite vos bras jusqu'à ce



que votre coude vienne à hauteur du genou fléchi. Votre coude doit toucher la face antérieure de la rotule ou passer légèrement en arrière de celle-ci.

Pour sa hauteur, vous adapterez suivant votre pratique : pour la promenade vous pourrez le monter (regard haut et colonne vertébrale droite), pour la compétition vous pourrez l'abaisser (aérodynamique mais moins confortable).

Les problèmes engendrés par de mauvais réglages

En connaissant les maux que peut procurer une mauvaise position vous saurez quels réglages il vous faut modifier.

Mal dans le genou : cales mal placées.

Mal aux genoux ou aux cuisses : selle trop basse et/ou cales mal placées.

Mal au hanches et aux mollets : selle trop haute.

Mal au périnée (entrejambe) : bec de selle trop relevé.

Mal au dos :

- Reins : position trop allongée.
- Haut, épaules : position trop ramassée.
- Nuque : guidon trop bas.

N'attendez pas avant de modifier les réglages mais faites le petit à petit.

La spécificité des vélos de descentes

Si pour les manivelles et les pédales vous pouvez appliquer les conseils précédents, vous ferez attention pour la selle et pour le cintre. En règle générale vous baisserez la selle d'autant plus que la descente est technique, un peu moins si il y a des parties de pédalage. Vous pourrez relever légèrement le bec de selle à la manière des bicrosses afin de faciliter le passage derrière la selle.

Pour le cintre, il sera relevé et large pour la stabilité. La potence sera courte étant donnée la hauteur des fourreaux de la fourche.

Voilà votre vélo enfin réglé et prêt à partir. N'oubliez pas de mesurer ses côtes et à les noter dans un petit carnet. Ainsi vous pourrez retrouver rapidement les bons réglages si vous prêtez votre vélo, si vous achetez du nouveau matériel, ou si vous changez de vélo.

Sur ces bons conseils bons single-tracks !

Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,

Bibliographie :
« La mécanique en cyclisme », G. HAUSHALTER
« Vélo pratique », M. DELORE