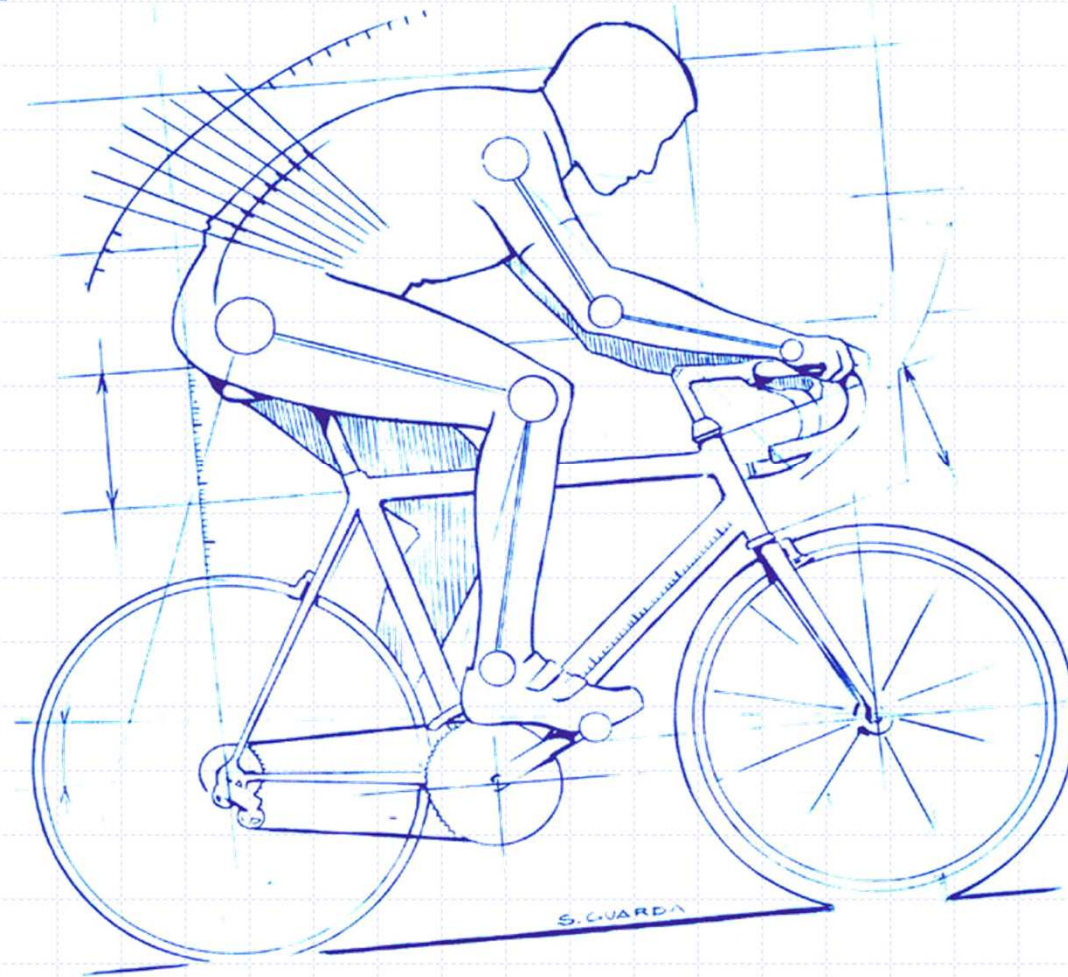


La position de base



La position de base, pourquoi ?

*La position de base doit permettre au cycliste d'éviter les **traumatismes** et d'être le plus **efficace** possible.*

C'est le meilleur compromis entre différents facteurs :

- ◆ une bonne transmission sur les pédales de la force développée par les membres inférieures
- ◆ une économie de mouvement (parasites)
- ◆ de bonnes conditions aérodynamiques
- ◆ une bonne stabilité (répartition du poids du corps)
- ◆ ne pas trop perturber la fonction respiratoire et la fonction digestive

La position de base, comment ?

La position assise sur la selle comporte 3 points d'appui

- ◆ les pédales --> les pieds
- ◆ la selle --> les fesses
- ◆ le guidon --> les mains

Le réglage de la position, à partir des 3 points d'appui, se réalise dans cet ordre :

- ◆ (choix du cadre)
- ◆ Engagement et l'orientation du pied sur la pédale,
- ◆ Horizontalité et hauteur de selle,
- ◆ Recul de selle,
- ◆ Longueur et hauteur de la potence,
- ◆ Inclinaison du cintre et des poignées de frein.

Le choix du cadre

La hauteur du cadre (axe de pédalier >> axe du tube horizontal)

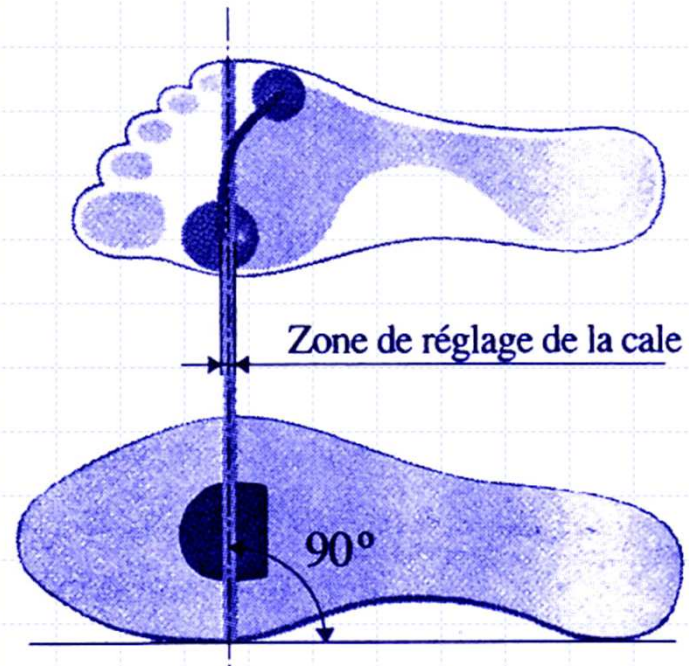
De bonnes formules d'approches :

- ◆ **Route**: *Hauteur = entrejambe X 0.65* (pédale look)
- ◆ **Piste** : *idem route*
- ◆ **Cyclo-cross** : *Hauteur = entrejambe X 0.60*
- ◆ **VTT** : *Hauteur = entrejambe X 0.56*
- ◆ **BMX**: *choisi parmi 3 tailles*

Le choix du cadre et roues pour les plus jeunes

- ◆ Entre 4 et 6 ans : roues de 350 mm ou 14 pouces
- ◆ Entre 6 et 7 ans : roues de 400 mm ou 16 pouces
- ◆ Entre 7 et 8 ans : roues de 500 mm ou 20 pouces
- ◆ Entre 8 et 11 ans : roues de 600 mm ou 24 pouces

Engagement et l'orientation du pied sur la pédale



Un compromis entre la force d'appui et la vitesse d'exécution

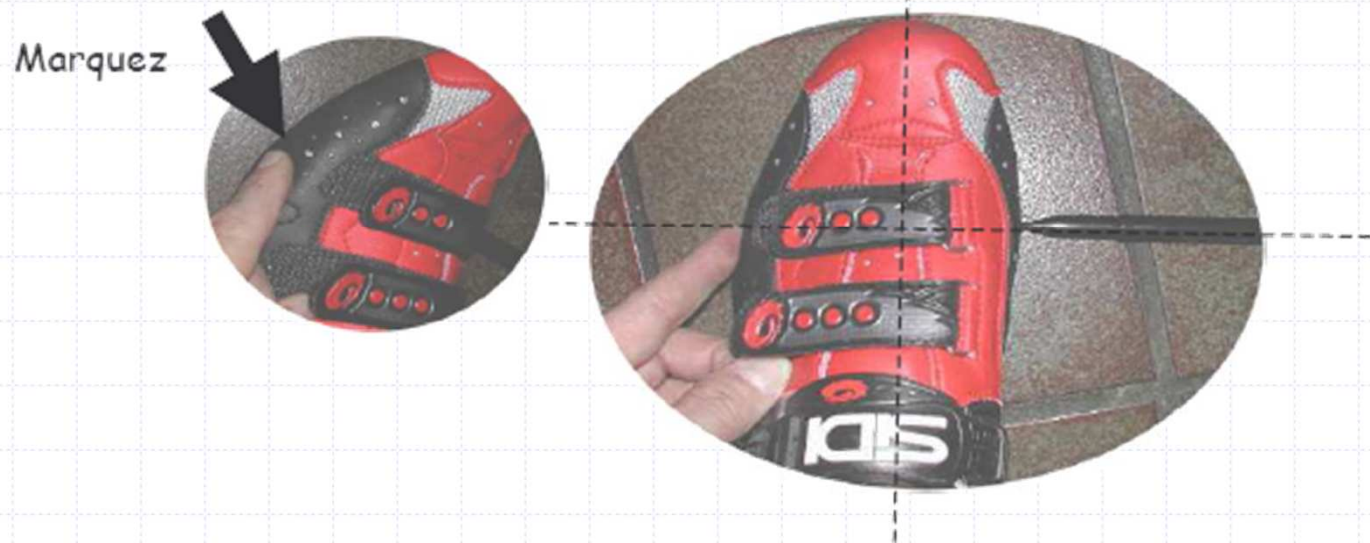
>> L'axe de la pédale doit généralement passer par l'axe du gros orteil

Engagement et l'orientation du pied sur la pédale



Chaussez les chaussures.
Avec le doigt, situez les axes du gros orteil

Engagement et l'orientation du pied sur la pédale



Poursuivez les axes et marquez les chaussures du coté extérieur.

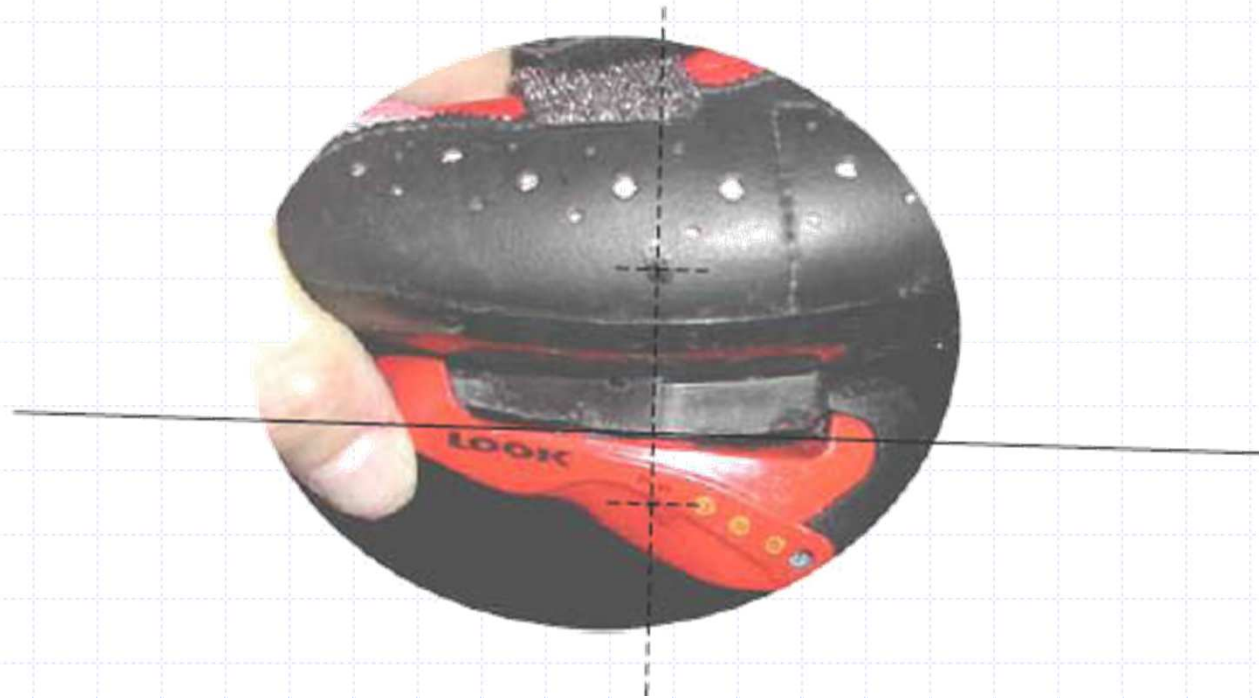
Engagement et l'orientation du pied sur la pédale



Marquez

Repérez l'axe de la pédale

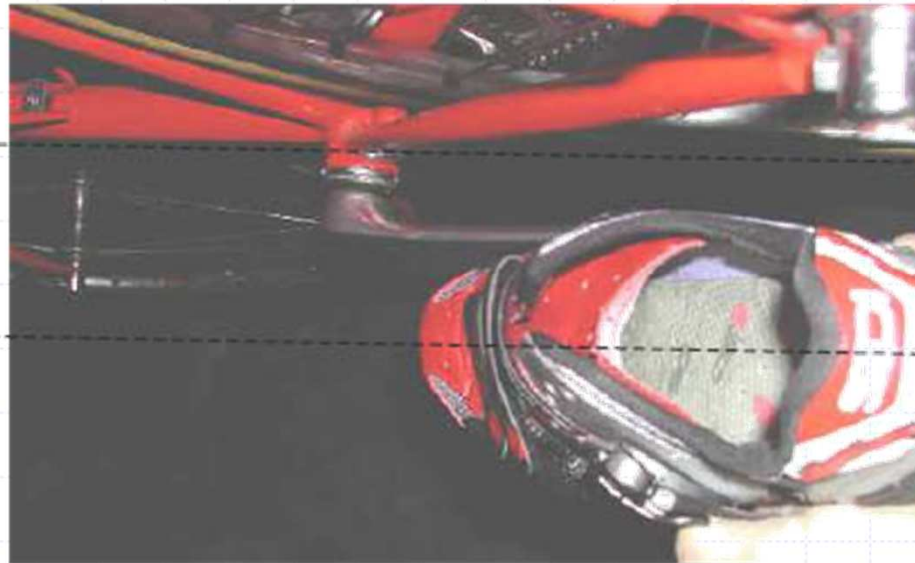
Engagement et l'orientation du pied sur la pédale



Faites correspondre les axes.

La difficulté étant de serrer les vis des cales

Engagement et l'orientation du pied sur la pédale



Ajustez l'orientation, en fonction de la morphologie constatée ou d'essais

Utilisez de préférences les cales autorisant une liberté angulaire

Réglage de la selle



Positionnez la selle à l'horizontal pour obtenir la meilleure assise.

La hauteur de selle

La hauteur de selle (axe de pédalier >> centre du dessus de la selle)

◆ **Route**: *Hauteur = entrejambe X 0.885* (pédale look)

OU

« Assis sur la selle, le talon sur une pédale , la jambe doit restée presque tendue »



◆ **Piste** : *idem route moins 1 cm*

◆ **Cyclo-cross** : *idem route moins 1 cm*

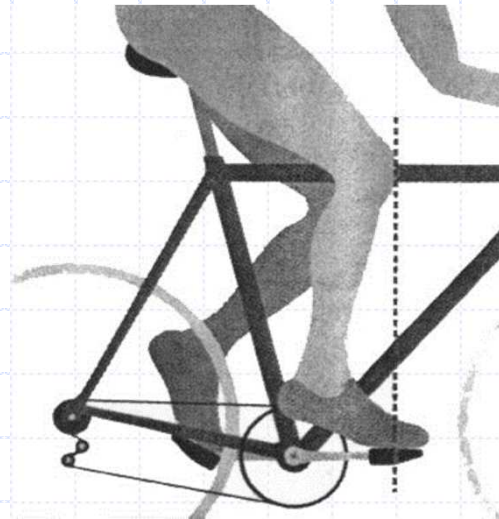
◆ **VTT** : *idem route*

◆ **BMX** : *basse pour éviter de gêner*



Le recul de selle

Un bon recul est le compromis de la puissance et souplesse de pédalage



Route

- ◆ Assis bien en selle, les manivelles à l'horizontale,
- ◆ Faire descendre le fil à plomb partant de derrière la rotule,
- ◆ Avancer ou reculer la selle de sorte que le fil passe par l'axe de la pédale.

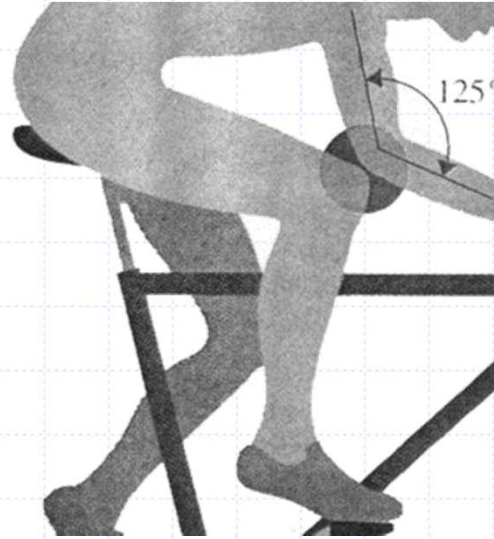
Le recul de selle

- ◆ **Piste** : *avancer la selle d'1 cm*
- ◆ **Cyclo-cross** : *idem route (ou reculer d'1 cm)*
- ◆ **VTT** : *idem route*
- ◆ **BMX** : *A régler dans l'alignement du tube de selle, et un peu relevée*

Le poste de pilotage (potence, guidon)



Route :



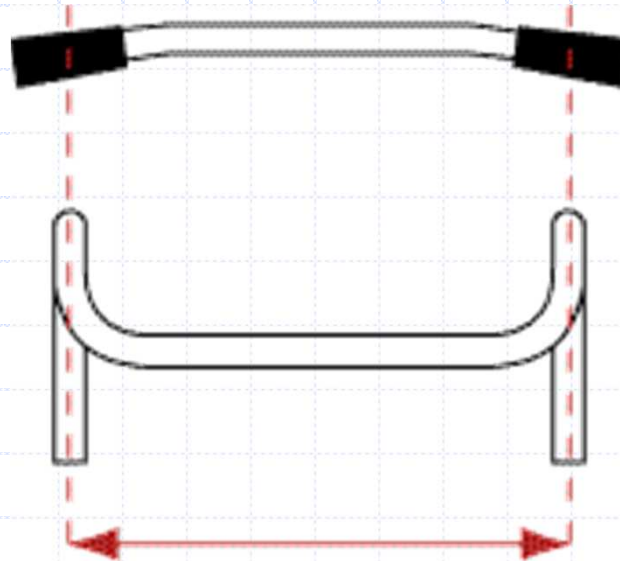
- ◆ **Bien calé sur la selle, les mains au creux du cintre,**
- ◆ **Prendre une position d'effort (bras / avant bras à 125 °)**
- ◆ **Pédaler en arrière (ou sur home trainer)**
- ◆ **Au passage de la manivelle dans le prolongement du tube diagonal,**
- ◆ **Le genoux doit effleurer la saillie du coude**

Le poste de pilotage (potence, guidon)

- ◆ **Piste** : *idem route (ou un peu plus bas : moins 1 cm)*
- ◆ **Cyclo-cross** : *longueur idem route mais un peu plus haut (1 à 2 cm)*
- ◆ **VTT** : *Assez large, un peu relevé pour améliorer le confort et la maniabilité.*
- ◆ **BMX** : *Guidon large, à peine avancé par rapport aux fourreaux.*

Le poste de pilotage (guidon, freins)

◆ **Largeur**



La largeur du guidon correspond à la largeur des épaules

Le poste de pilotage (guidon, freins)

◆ Orientation du guidon et des freins



Cintre légèrement incliné (10°) ou horizontal (modèle anatomique)

Poignées un peu relevées



Les freins sont dans le prolongement des bras (en position assise)

Conclusion

- ◆ **Ces différents réglages ont pour but d'éviter les erreurs grossières.**
- ◆ **Il est indispensable de contrôler souvent la position des jeunes cyclistes : leur croissance entraîne des transformations morphologiques qui se répercutent sur leur position**