

LA POSITION

La position du cycliste est déterminée par les points d'appui de celui-ci sur sa machine. Ces points sont :

- **les pédales,**
- **la selle,**
- **le guidon.**

De ces trois points, l'un est fixe : les pédales, mais un réglage peut être effectué par l'intermédiaire des chaussures. Par contre, les deux autres points d'appui peuvent être réglés en hauteur, vers l'avant ou vers l'arrière. Les réglages s'effectuent dans l'ordre suivant :

- **hauteur de la selle,**
- **avancement ou recul de la selle,**
- **hauteur du guidon et longueur de la potence.**

Mais, pour pouvoir réaliser ces trois réglages de façon optimale, il faudra avoir réglé la position de la cale sur ces chaussures, et avoir un cadre à sa taille.

Le cadre

La hauteur du cadre n'est pas, comme on l'a trop souvent dit, fonction de la taille du coureur. Elle se définit en fonction de la longueur de ses membres inférieurs. Une formule simple donne la bonne hauteur du cadre :

$$H = 2/3 \times \text{Entrejambe}$$

La hauteur obtenue est mesurée d'axe en axe. C'est important à préciser lorsque vous allez chez un marchand de cycles, car certains constructeurs mesurent différemment.

Le réglage de la cale

Pour cette opération, il est difficile de recourir à une formule, car ce réglage dépend du type de pédales utilisées. Il existe cependant quelques règles générales qui sont transposables pour tout type de fixation.

Concernant l'enfoncement de la chaussure, il faudra veiller à ce que la base du gros orteil se trouve juste sur l'axe de la pédale. C'est très important, car l'articulation méto-tarso-phalangienne du gros orteil est une zone d'appui importante du pied. C'est à ce niveau que sont transmises les forces engendrées par la contraction du triceps. Un bon réglage de la profondeur de la cale évitera les pertes d'énergie.

Un autre élément du réglage de la cale sous la chaussure est l'orientation du pied par rapport à l'axe de la pédale. Elle est fonction uniquement de la conformation anatomique du tibia et de son degré de torsion. Ce point est le plus important, car c'est souvent une mauvaise orientation du pied sur la pédale qui provoque des tendinites. Le meilleur conseil que l'on puisse donner, c'est de laisser le pied prendre spontanément la bonne position et de poser la cale en fonction de cette dernière.



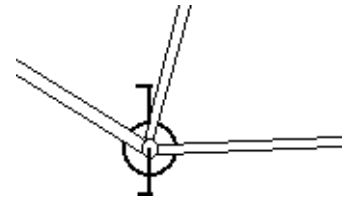
La hauteur de selle

Cette dernière peut être déterminée par calcul ou de façon plus empirique, mais avec le même bonheur. Lorsque l'on parle de hauteur de selle, il ne s'agit de la sortie de la tige de selle, mais de la distance allant de l'axe de la pédale jusque sur le dessus de la selle ; la manivelle se trouvant dans le prolongement du cadre.

Par calcul, la hauteur de selle peut être déterminée en multipliant la hauteur de l'entrejambe, par le coefficient 0,885.

La hauteur de selle peut aussi se trouver en montant directement sur sa bicyclette. Avant de débiter il faudra vérifier que la selle est bien droite. Pour cela on pourra s'aider d'une bascule à eau. Mettre ensuite les manivelles en position verticale ; une pédale en haut, l'autre vers le bas. S'asseoir sur le vélo ; poser le talon de votre chaussure sur la pédale en position basse et relever la selle jusqu'à ce que la jambe soit tendue. Resserrer la tige de selle. En pédalant en arrière avec les talons, vous devez vous déhancher légèrement.

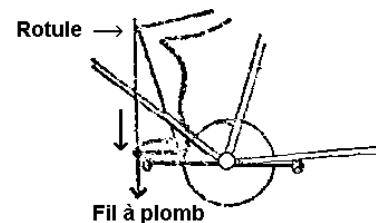
Attention, si vous avez des chaussures cambrées, il faut remonter la tige de selle de 0,5 à 2 cm suivant la cambrure.



Avancement et recul de selle

Mettre les manivelles à l'horizontale. S'asseoir sur le vélo. Engager le pied dans le cale-pied sur la pédale qui descend (pied d'attaque). Prendre un fil à plomb, qui partant de la rotule du genou doit venir tomber devant l'axe de la pédale (pas plus de 1 cm devant l'axe).

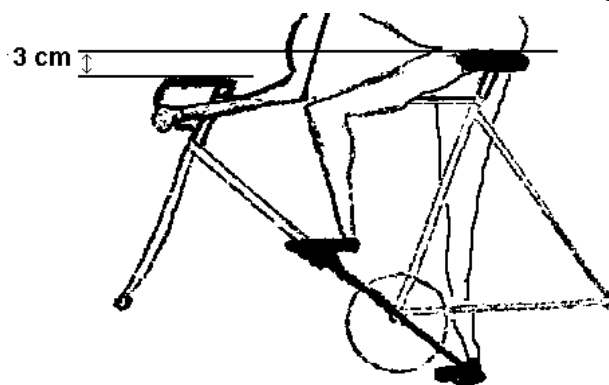
Si le fil passe trop devant l'axe, il faudra reculer la selle. Par contre s'il passe derrière l'axe, il sera alors nécessaire d'avancer la selle.



Hauteur du guidon et longueur de la potence

La hauteur du guidon est dépendante de votre hauteur de selle. C'est néanmoins ce qu'il y a de plus facile à régler. On considère que le guidon est 2 à 3 cm plus bas que la selle. Un guidon trop haut nuit à votre aérodynamisme, mais trop bas il peut en résulter une gêne respiratoire.

Pour trouver la longueur de la potence, il faut mettre les manivelles en position d'attaque, c'est-à-dire parallèles au tube diagonal. Puis, engager la cale dans la pédale. Mettez les mains dans le cintre. Une bonne longueur de potence doit permettre à votre genou de venir effleurer le coude. Si le genou passe sous le coude, votre potence est trop courte. Inversement si le genou et le coude sont trop éloignés pour se toucher, la potence est trop longue.





Corriger sa position

Si la selle est trop haute

Elle peut être responsable de douleurs cervicales par l'inclinaison du cou en arrière nécessaire pour maintenir le regard horizontal.

Des douleurs lombaires sont aussi possibles. Ces dernières sont aussi déclenchées par une selle qui n'est pas horizontale, ce qui entraîne une modification de l'appui lombaire qui devient instable.

Un balancement du bassin autour de la selle entraînera des douleurs au niveau du pli interfessier avec le risque de survenue d'une pathologie du périnée, de phénomènes algiques des membres inférieurs aussi bien au niveau des ischio-jambiers que de la facette externe de rotule, de la partie postérieure du genou et du tendon d'Achille en raison de l'extension trop importante du genou lors du pédalage.

Si la selle est trop basse

Cela peut provoquer des douleurs au niveau du quadriceps, du tendon rotulien par flexion exagérée du genou.

Selle trop avancée ou cadre trop court

Cela déclenche des douleurs du cou et de la région dorsale, mais également des problèmes au niveau des mollets (muscles jumeaux) par hyperflexion de la cheville lors du pédalage inférieur.

Les chaussures

La mauvaise fixation des chaussures aboutit à des douleurs de la face externe de la cuisse si l'avant-pied est trop tourné vers le pédalier.

Si le pied est tourné dans l'autre sens, cela peut provoquer une tendinite de la patte d'oie (partie interne du tibia, juste au-dessus du genou).

Les manivelles

Si elles sont trop longues, il y a risque de douleurs musculo-tendineuses au niveau des muscles du mollet et aux tendons d'Achille par étirement anormal de ces structures.