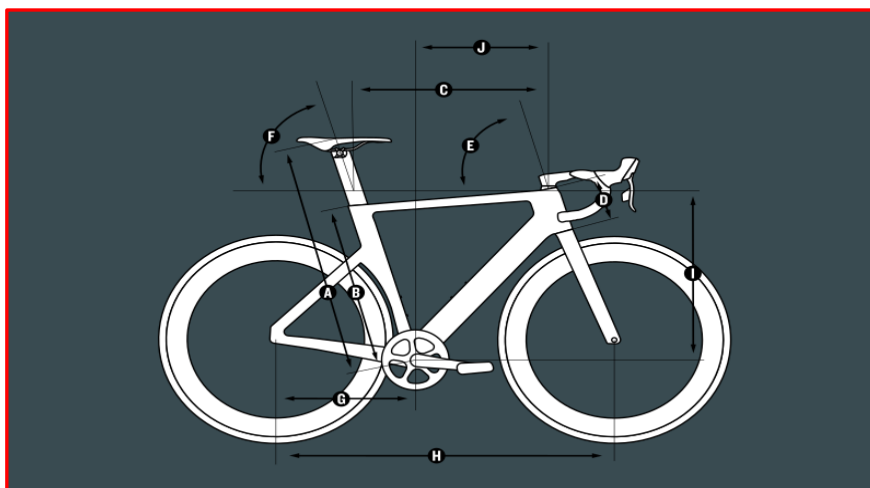


Comment bien régler un vélo de route ?



Le réglage de votre vélo de course est une étape incontournable. S'il est possible de faire appel à un professionnel spécialiste de l'étude posturale du cycliste, appliquer quelques bonnes pratiques permet de s'approcher facilement de la position idéale.

La position idéale sur votre vélo de route est la position penchée (mains sur les cocottes) ou couchée (mains en bas du cintre).

Bien régler votre vélo de route va vous permettre de maximiser le rendement de votre coup de pédale et d'éviter les douleurs et/ou blessures qui peuvent résulter d'un mauvais réglage de votre vélo. En vous permettant de maintenir avec aisance une bonne position, le bon réglage de votre vélo va aussi optimiser votre pénétration dans l'air et ainsi diminuer la résistance.

Il faut parfois quelques sorties pour s'habituer à la position sur un vélo de route, le temps que les différentes chaînes musculaires s'habituent à cette pratique sur une longue période. A terme vous ne devez pas ressentir de gênes (genoux, dos, cou, lombaires etc) liées à votre position sur le vélo.

Si ce n'est pas le cas, vous devrez revoir les différentes étapes du réglage pour identifier l'origine de votre douleur. Si vous ne parvenez à trouver vos marques, vous devrez avoir recours à un professionnel reconnu qui pourra vous aider à travers une étude posturale.

Dans le pire des cas, vous pourriez aussi être en présence d'une erreur de taille ... Il est toujours possible de trouver une potence ou des manivelles différentes. Les côtes du cadre elles sont malheureusement intangibles.

Vous trouverez ci-dessous les différents éléments à passer en revue pour bien régler son vélo de route ainsi que des conseils pour transférer et peaufiner vos réglages.

1- Régler ses cales automatiques :

Le réglage des cales automatiques n'est pas anodin. C'est le point de départ de vos réglages, il influence grandement le positionnement du genou et de la hanche lors de chaque coup de pédale. Un bon réglage des cales permet d'éviter les blessures et maximise votre rendement. Ce réglage est assez simple si l'on suit les étapes suivantes :

- Régler le niveau de la cale de sorte que le premier métatarsien soit aligné avec l'axe de la pédale
- Assurer le réglage médian de la cale sous la chaussure
- S'assurer que le genou ne rentre pas lors du pédalage (utiliser un fil de plomb est un moyen de vérifier)

Pour approfondir le réglage, consultez notre guide dédié au [réglage des cales automatiques](#).

2- Réglage de la selle et de la sortie de selle :

Le positionnement et la sortie de votre selle sont les côtes les plus importantes pour être parfaitement positionné sur son vélo de route.

La sortie de selle peut être obtenue en multipliant la hauteur de votre entrejambe par 0,884. Une méthode plus simple et empirique consiste à régler la sortie de selle de sorte que quand le talon est posé sur la pédale en positionnant basse la jambe est quasiment tendue. Ce réglage permet à la jambe d'être très légèrement fléchie une fois le pied bien placé sur la pédale.

La position horizontale et le recul neutre de la selle sont à privilégier dans la plupart des cas. L'horizontalité peut être confirmée grâce à un niveau à bulles. Concernant le recul neutre de la selle, la méthode la plus répandue consiste à :

- Monter sur le vélo, chaussures de cyclisme aux pieds et tenu par quelqu'un ou quelque chose
- Remonter une manivelle afin qu'elle soit parallèle au sol
- Faire partir un fil à plomb par dessus le genou du cycliste et observer comment celui-ci se positionne par rapport à l'axe de la pédale
- Ajuster le recul ou l'avancée de la selle jusqu'à aligner le fil à plomb avec l'axe de la pédale

Si vous souhaitez approfondir le réglage de la selle, vous pouvez consulter notre [guide dédié](#) pour connaître les effets d'une selle légèrement inclinée ou reculée par exemple.

3- Régler la position du cintre :

Le bon réglage de votre vélo de route passe par le choix d'une bonne longueur des manivelles. Elle n'a pas d'impact sur la puissance générée par le cycliste mais le choix d'une bonne longueur de manivelles influence votre cadence de pédalage et le positionnement de votre hanche à chaque coup de pédale.

Les manivelles de vélo de route sont mesurées en mm et vont de 165 mm à 175 mm. La mesure la plus répandue est celle de 172,5 mm. Toutefois, vous ne devez pas choisir cette mesure par défaut sans prendre en compte plusieurs caractéristiques qui sont très importantes dans le choix de la longueur des manivelles :

- Votre taille
- La flexibilité et l'ouverture de votre hanche
- Votre cadence de pédalage
- Votre condition physique

La formule de base qui est couramment utilisée consiste à multiplier la longueur de votre entrejambe par 0,216 – *attention cependant car la linéarité ne s'applique pas aux tailles extrêmes*. Si vous avez l'habitude d'amener de gros développements et vous avez un bon niveau de force, vous pouvez opter pour la taille au-dessus. Enfin, la longueur de la manivelle joue aussi un rôle important sur l'aspect biomécanique. Ainsi, pour obtenir une plus grande ouverture de hanche, il est conseillé de choisir la taille du dessous cette fois. Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez contacter notre [guide dédié au choix de la longueur des manivelles](#).

4- Comment transférer vos réglages sur un nouveau vélo :

Chaque vélo est différent. Peu importe que vous soyez débutant ou confirmé, il arrive forcément un jour où vous serez amené à reproduire les réglages de votre vélo sur une nouvelle machine. Certaines côtes de votre vélo sont essentielles à avoir en tête pour avoir le même positionnement sur votre nouvelle machine.

Les principales côtes à mesurer et à reproduire pour essayer de se rapprocher de votre position de départ sont les suivantes :

- La sortie de selle, mesurée entre le sommet de la selle et l'axe du pédalier
- La longueur entre l'avant de selle et l'axe de direction
- La longueur entre l'axe de la tige de selle et le point le plus éloigné (de la selle) de votre potence
- L'inclinaison du cintre que vous pouvez vérifier en mesurant la distance entre le bouchon du cintre et le sol (quand le vélo est parfaitement droit)

Gardez toutefois à l'esprit que ces quatre réglages ne vous permettront que de vous rapprocher de la position de départ. Tous les cadres de vélos de route sont différents et de nombreuses variables sont à prendre en compte :

- L'empattement du vélo : distance entre les axes des attaches-rapides des roues
- La hauteur de la douille de direction
- L'angle formé au niveau de la fourche arrière
- La longueur entre l'axe de la tige de selle et l'axe de la direction
- La hauteur entre l'axe du pédalier et le point d'intersection entre le tube vertical et le tube horizontal du cadre

Ici nous sommes plus dans le domaine du réglage et ces éléments ne peuvent être que partiellement compensés par des réglages. Il faut donc aussi être bien vigilant en choisissant la taille de son vélo, il n'est pas possible de tout rattraper via la sortie de selle ou une potence plus longue ...

5- Peaufiner au jour le jour vos réglages :

Il est compliqué de trouver immédiatement sa position idéale. Le réglage de votre vélo de course n'est pas une activité d'un quart d'heure dont le résultat est figé dans le marbre. Il est important de se laisser un peu de marge de façon à peaufiner les réglages.

On se rend compte de certaines améliorations possibles après plusieurs sorties seulement. La position idéale n'est pas obtenue à un instant T, elle est le fruit d'un processus plus ou moins long de petites améliorations successives. Il faut donc rester adaptable et effectuer de petits changements progressivement pour enfin trouver votre position. Dans tous les cas, essayez toujours de faire ces changements avant une sortie plutôt courte.

Source : <https://bikeci.com>