

QUE LA TAILLE T'AILLE !

Un vélo à sa taille, c'est essentiel.

DÉFINIR LA TAILLE IDÉALE

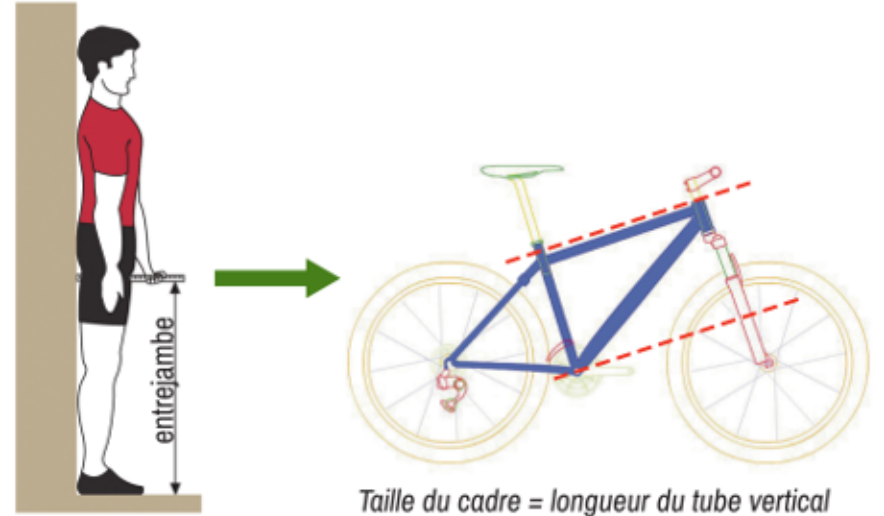
Calcul pour définir la taille de vélo par rapport à son propre gabarit :

distance en cm du sol à l'entrejambe X 0,66 (vélo route) ou 0,59 (VTT) = taille de cadre ad hoc (en cm).

Mais entrent aussi en ligne de compte :

- la longueur du cadre (entre selle et potence)
- l'usage envisagé
- la morphologie (longueur de bras, ...).

Plus simple : des tableaux de correspondance (ou des calculateurs) sur internet. (**Mieux** : les conseils d'un bon vélociste !)



Taille du cadre = longueur du tube vertical

OUI



Bon pied, bon oeil

NON



Évitez la voûte

UN COUP DE PIED BIEN PLACÉ

Le pédalage est un art. Pour qu'il soit économe et efficace, il faut bien positionner le pied. L'articulation du gros orteil doit reposer au niveau de l'axe de la pédale. Évitez la voûte plantaire, et a fortiori le talon !

JEUX DES 7 ERREURS

Saurez-vous trouver les réglages et positions qui distinguent le piètre du bon cycliste ?

RÉPONSES : 1/ pneu arr. sous-gonflé, 2/ levier de frein droit non aligné, 3/ cintre trop avancé, 4/ selle trop basse 5/ et trop inclinée, 6/ pied mal positionné sur la pédale, 7/ potence désaxée (et au delà du maxi !)



BON À SAVOIR



TIGE DE SELLE (ET POTENCE DE GUIDON) INDIQUENT LEUR HAUTEUR MAXIMALE : A NE PAS DÉPASSER !