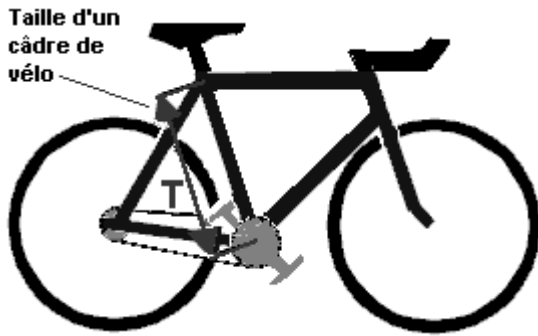


## Le choix d'un cadre de bicyclette



Lors de l'achat d'une nouvelle bicyclette, une des questions que l'on se pose est :

### quelle taille de cadre me convient ?

La réponse n'est plus simple du fait de la grande variété de design et de types d'utilisation de la bicyclette.

Il existe des formules "scientifiques" destinées à aider à trouver la taille correspondant à notre morphologie. En voici

deux, qui peuvent nous aider dans notre choix ;

\* pour le vélo de route : longueur de l'entrejambe x 0.66 = taille recommandée du cadre

\* pour le vélo de montagne: longueur d'entrejambe x 0.59 = taille recommandée

Retenons qu'il est important d'avoir un certain dégagement entre l'entrejambe et le tube horizontal du cadre du vélo. Ceci de l'ordre de 4 cm pour un vélo de route et de 8 cm pour un vélo de montagne (VTT).

Une autre façon de sélectionner un cadre est de se guider d'un tableau, comme celui ci-dessous. Bien que légèrement moins précise, cela peut nous donner une précieuse indication de ce dont on a besoin.

Taille du cycliste	entrejambe	Vélo de ROUTE	Vélo de montagne (VTT)	<i>Avis : le présent tableau est donné à titre indicatif, certaines dimensions peuvent varier dépendant de la géométrie spécifique d'un cadre et de la morphologie d'un individu. On se doit toujours d'enfourcher et d'essayer un nouveau vélo avant d'en faire l'acquisition. Et surtout, n'achetez jamais un vélo sur lequel vous ne vous sentez pas à l'aise.</i>
152 à 160 cm	68 à 73 cm	48 cm	38 cm	
161 à 162 cm	74 cm	48 cm	38 cm	
163 à 164 cm	75 cm	50 cm	41 cm	
165 à 166 cm	76 cm	52 cm	41 cm	
167 à 168 cm	77 cm	52 cm	41 cm	
169 à 170 cm	79 cm	53 cm	44 cm	
171 à 174 cm	81 cm	53 cm	44 cm	
175 à 178 cm	82 cm	54 cm	46 cm	
179 à 180 cm	84 cm	54 cm	50 cm	
181 à 182 cm	86 cm	56 cm	50 cm	
183 à 186 cm	88 cm	56 cm	52 cm	
187 à 188 cm	90 cm	58 cm	52 cm	
189 à 192 cm	91 cm	60 cm	55 cm	
192 à 200 cm	94 cm	62 cm	55 cm	

## HAUTEUR DE LA SELLE

Nous ajusterons donc la selle de manière à ce que assis sur la selle, la jambe tendue, notre talon est posé sur la pédale. (fig.1)

Lorsque nous placerons le pied en position "pédalage", notre jambe aura la légère flexion requise.



(fig.1)

La position longitudinale de la selle constitue aussi un élément assurant confort et efficacité lors du pédalage. Lorsque les manivelles du pédalier sont placées à l'horizontale, nos deux pieds sur les pédales, une ligne verticale passant par le devant de notre genou devrait passer vis-à-vis l'axe de la pédale. (fig. 2)



(fig.2)

On peut utiliser un " fil à plomb " pour vérifier la ligne genou-pédale. Si le fil passe devant l'axe de la pédale, c'est que la selle est trop avancée et doit être reculée. Et si le fil passe derrière l'axe de la pédale, c'est que la selle est trop reculée et doit être avancée. Il vaut la peine de bien ajuster la position de sa selle. Cela nous apportera meilleur confort, et pourra nous éviter de désagréables maux de genoux.

NOM .....

DATE .....

LECTURE

Compétence :

Prélever des informations dans tout document

A

VA

NA

Indique ta taille ..... Quelle taille de vélo de route dois-tu choisir ? .....

Une personne mesurant 1m 63 décide d'acheter un vélo. Quelle taille de cadre doit-elle choisir pour faire du VTT ? .....

Quel écart entre l'entrejambe et le tube horizontal doit-il y avoir pour un vélo de route ?

.....

Que doit-on toujours faire avant d'acheter un vélo ?

.....

La jambe du cycliste doit-elle être parfois complètement tendue en pédalant ? .....

Recopie la phrase qui te donne la réponse.

.....

.....

Quel objet peut-on utiliser pour vérifier la position du genou par rapport à la pédale ?

.....

Comment le fil doit être placé pour que la position du cycliste soit bonne ?

.....

.....

.....

Que risque-t-on si on n'a pas bien placé la selle ?

.....

.....

Cherche dans le dictionnaire les mots suivants :

entrejambe : .....

.....

morphologie : .....

.....