

REGLAGE DE LA SELLE DE VOTRE VELO DE BIKING

1 HAUTEUR DE SELLE

Nos selles sont réglées à l'horizontale. Montez sur votre vélo et mettez-vous en position de pédalage, puis assurez-vous que votre jambe soit droite lorsque votre pied est sur la pédale dans sa position la plus basse.

Si tel est le cas, cela signifie que votre selle est ajustée à la **hauteur convenable**. Dans le cas contraire, remontez ou abaissez votre selle jusqu'à l'obtention de la position idéale. Une fois installé sur la selle, positionner les pédales en position 6h/12h, une en bas et l'autre en haut.

La jambe doit être légèrement fléchie. Si vous pédalez avec une selle de vélo trop basse, vous devez multiplier les efforts pour pédaler, car vous avez beaucoup moins de puissance. À l'inverse, si elle est trop haute, votre bassin risque de bouger.

Position de selle trop basse : Le genou est fortement plié, ce qui augmente la pression et peut entraîner **des douleurs au genou**. Les muscles des jambes doivent travailler davantage et se fatiguent donc plus rapidement.

Position de selle trop haute : La pression sur les fesses augmente, car une partie du poids du corps n'est pas supportée par les muscles des jambes lors du pédalage. Le basculement latéral du bassin comprime fortement les disques intervertébraux au niveau des vertèbres lombaires.



Même si c'est en général très fréquent pendant les cours de biking, ce n'est pas normal d'avoir mal aux fesses à vélo. Voici plusieurs solutions pour soulager votre périnée :

1. **Modifier la hauteur de selle.**
2. **Préférer une inclinaison de selle vers l'avant**
3. **Porter un cuissard, ou changer de cuissard**, car le modèle ne vous convient pas. La forme de la peau de chamois diffère selon qu'il s'agisse d'un cuissard femme ou homme. L'usure aplatit aussi la peau de chamois. Pour rappel : pas de slip ou de culotte sous le cuissard !

2 REcul de selle : vérifiez sa distance, de l'avant vers l'arrière

Une fois votre selle droite et à la bonne hauteur, attaquez-vous à son emplacement. Pour se régler, servez-vous simplement de votre bras, la distance entre le guidon et la selle doit être similaire à la longueur de votre avant-bras, doigts tendus. Pour être précis, caliez votre coude contre le « bec » de la selle.



3 REGLAGE DU GUIDON

Le réglage du guidon se fait après celle de la selle. Pour un réglage idéal, le cintre devrait être réglé au niveau de vos hanches lorsque vous êtes placé à côté du vélo spinning.

L'ajustement de la hauteur du guidon dépend plus ou moins du choix de chacun : certains se sentent plus confortables avec un guidon légèrement plus haut qui offre une géométrie plus décontractée. Les habitués du vélo préfèrent généralement un guidon en position plus basse.

Quelques conseils pratiques

Vérifiez que vous gardez toujours un genou légèrement fléchi même quand la pédale est au plus bas. La hauteur du guidon réglé à hauteur du siège à plus ou moins 5 cm en fonction de la souplesse du dos.