

Guide Complet du Réglage de la Selle Vélo par Discipline

Le réglage de la selle est **crucial** pour le **confort**, la **performance** et la **santé** du cycliste. Il implique l'ajustement de trois paramètres principaux : la hauteur, l'avance/recul et l'inclinaison. Ces réglages doivent être adaptés au physique du cycliste et à la discipline pratiquée (Route, VTT, Ville, etc.).

1. Réglage de la Hauteur de Selle

La hauteur est le facteur le plus déterminant. Une hauteur incorrecte peut entraîner des douleurs et réduire l'efficacité du pédalage.

Méthodes de Calcul et de Réglage

Discipline	Méthode de Calcul / But	Coefficient / Description
Route / Performance	Formule de l'entrejambe pour plus de puissance et d'efficacité.	Hauteur de Selle (H) = Entrejambe (E) * 0,885.
VTT / Cyclotourisme / Polyvalent	Formule de l'entrejambe pour le confort et la maniabilité.	H = E * 0,883.
Ville / Balade (90°)	Priorité à la sécurité et à la facilité de s'arrêter.	La selle doit être ajustée de manière à pouvoir toucher le sol facilement du bout des pieds une fois assis.

Note sur la Mesure : La hauteur de selle se mesure de l'axe du pédalier au creux de la selle (point le plus haut).

Vérification Pratique de la Hauteur

- Méthode du Talon :** Placez-vous sur le vélo, talon sur l'axe de la pédale en point mort bas. La jambe doit être **parfaitement tendue** (genou non plié).
- Méthode Précise (150°) :** Avec vos chaussures, mettez la manivelle en point mort bas et le premier métatarsien du pied sur l'axe de la pédale. Le genou doit être légèrement fléchi pour former un angle d'environ **150°**

2. Réglage de l'Avance et du Recul de Selle

Ce réglage affecte la position du genou par rapport à l'axe de la pédale, influençant la puissance et l'engagement musculaire.

Méthode de Réglage Neutre (Fil à Plomb)

1. Mettez la manivelle **parallèle au sol** (horizontale).
2. Placez votre pied sur la pédale (cale enclenchée si besoin).
3. Laissez tomber un **fil à plomb** depuis le milieu de votre genou (rotule).
4. Le fil doit s'aligner **parfaitement sur l'axe de la pédale**.

Discipline / Objectif	Position de la Selle	Conséquence
Polyvalence / Randonnée (60°)	Réglage Neutre .	Bon équilibre entre efficacité et confort.
Vitesse / Montées / Triathlon	Légèrement Avancée (quelques millimètres).	Plus de puissance lors de la phase de pression du pédalage. Le fil à plomb peut tomber sur l'axe ou l'épiphyse du fémur s'aligne sur l'axe de la pédale.
Cyclotourisme / VTT / Plats	Légèrement Reculée .	Facilite le passage du point mort bas et le "moulinage". Le fil à plomb doit descendre au niveau de l'extrémité postérieure du premier métatarsien.

3. Réglage de l'Inclinaison de Selle

L'inclinaison a un impact sur la stabilité de l'assise et la pression sur les zones sensibles (périnée). L'ajustement se fait idéalement avec un **niveau à bulle**.

Discipline / Objectif	Inclinaison	But et Réglage
Polyvalence / Majorité des cas	Neutre (Parfaitement Horizontale) .	Convient à toutes les circonstances et distances.
Performance / Contre-la-montre	Bec Légèrement Relevé (2 à 3 crans).	Assure une meilleure stabilité, évite de glisser vers l'avant, notamment pour les coureurs couchés sur les prolongateurs.
Cyclotourisme / Confort	Bec Légèrement Baissé (2 à 3 crans).	Réduit la pression sur le périnée en reportant le poids à l'arrière (bassin).

4. Aperçu des Positions par Discipline

Les textes évoquent des angles d'inclinaison du buste par rapport au sol, influençant directement le réglage de la selle :

Discipline	Angle du Buste (par rapport au sol)	Objectif Principal
Ville / Balade	90° (droit)	Sécurité, visibilité, confort sur courtes distances. Selle basse pour toucher le sol facilement.
Randonnée / VTT / VTC	60° (légèrement incliné)	Compromis idéal, bon équilibre entre efficacité de pédalage et confort. Selle presque tendue au point mort bas.
Route / Performance / Gravel	30° (très incliné)	Maximiser performance et aérodynamisme. Réglage très précis basé sur la formule $E \times 0.885$

5. Aspects Complémentaires : Choix de la Selle (Route)

Bien que ce soit distinct du réglage, le choix de la selle est fondamental pour le confort et la performance :

- **Forme et Distance :**
 - **Plate :** Courtes distances, efforts intenses, recherche de support constant.
 - **Semi-arrondie :** Polyvalente, longues distances, confort sur la durée.
 - **Arrondie :** Très longues distances, répartition idéale du poids.
- **Largeur :**
 - Déterminée par la **largeur des ischions**.
 - Plus la position est **droite**, plus la selle doit être **large**.
 - Plus le cycliste est **souple**, plus la selle peut être **étroite** (tendance à se porter sur l'avant).
- **Longueur :**
 - **Courte (moins de 250 mm) :** Réduction de la pression sur le périnée, position trouvée plus rapidement.
 - **Longue (plus de 250 mm) :** Plus de possibilités de position pour les changements de rythme.