

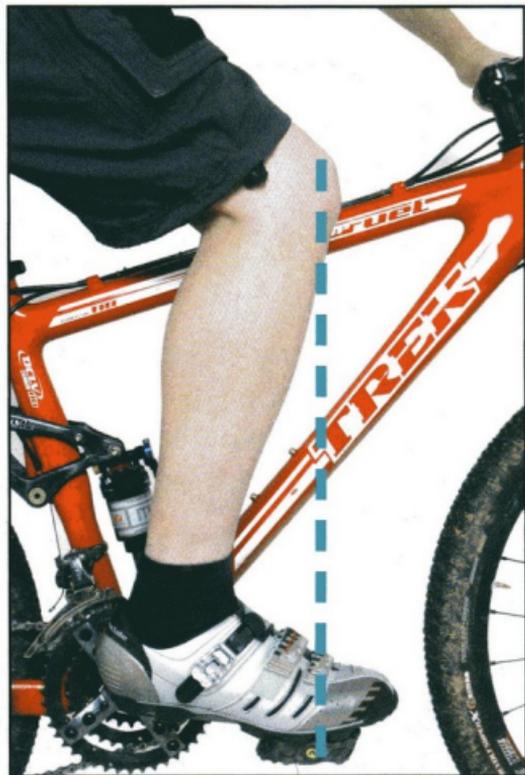
# LA BONNE POSITION

## ■ Réglage de la hauteur de selle

Commencez par mesurer votre hauteur d'entrejambe, c'est-à-dire du sol à la mi-fesse. L'opération se fait pieds nus, talons collés au sol. Multipliez la valeur obtenue par 0,875 (pour le VTT). Vous obtenez alors la valeur idéale (théorique) vous permettant de régler au mieux votre selle. Appelons-la H. H doit être la mesure entre l'axe du pédalier et le creux de la selle (au milieu de la selle).

Ainsi, pour une personne de 1,78 m, on mesure un entrejambe de 83 cm. La hauteur de selle calculée sera de  $83 \times 0,875 = 72,5$  cm. Cette hauteur garantit un confort optimum réduisant les risques de tendinite.

## ■ Réglage du recul



Mettez les manivelles à l'horizontale. Installez-vous sur votre VTT et tendez un fil de plomb à l'avant de votre genou. Le fil doit passer par le centre de l'axe de la pédale. Certains décident de reculer leur selle pour obtenir un pédalage plus régulier mais cela peut se révéler douloureux pour les lombaires.

## ■ Réglage de l'assise

Le bon réglage de l'assise est horizontal. Néanmoins, certains pilotes choisissent d'abaisser légèrement le bec de selle afin de soulager le périnée. L'idéal pour obtenir ce réglage est d'avoir recours à un niveau à bulle. A défaut, un livre et un bon coup d'œil peuvent faire l'affaire. Par ailleurs, pour qu'une selle travaille de manière optimale, il est important que le châssis soit fixé le plus au centre possible. Si ce n'est pas le cas, c'est que votre tige de selle manque de recul.

