

Commission Nationale de Formation



Formation Animateur Club

À vélo, tout est plus beau !

Le réglage de la position sur le vélo

- a) La hauteur du cadre**
- b) La hauteur de selle**
- c) Le recul de selle**
- d) L'inclinaison de la selle**
- e) La potence (longueur, angle)**
- f) Position des leviers de freins et manettes**
- g) Réglages et réparations**

a) La hauteur du cadre

Méthode simple:

Mesurer la distance sol et entrejambe.

Multiplier cette hauteur par 0,56 ou 0,59.

On obtient un nombre qui divisé par 2,54 donne la taille du cadre en pouces



b) La hauteur de selle

S'asseoir sur la selle, poser le talon sur la pédale pour avoir l'articulation jambe / cuisse légèrement fléchie.

Lorsqu'on pédale en position assise, le bassin ne doit pas osciller de droite à gauche.



c) Le recul de selle

Manivelles à l'horizontale, pied sur la pédale ;

Positionner le fil à plomb 2 mm en arrière de la rotule et vérifier que le fil passe par l'axe de la pédale.



d) L'inclinaison de la selle

Placer un niveau sur le plat de la selle pour vérifier que l'inclinaison est nulle ou le bec de selle très légèrement descendant.



e) La potence (longueur, angle)

Après avoir effectué les trois premiers réglages, la longueur de la potence devrait permettre de définir un angle droit entre le dos et le membre supérieur (mains sur le cintre).

Pédale à l'horizontale, le coude vient se placer légèrement en arrière du genou.



f) Position des leviers de freins et manettes

Assis sur le vélo, les mains sur les poignées, vérifier que les leviers de freins sont dans le prolongement des membres supérieurs et que les manettes « tombent » bien sous les doigts sans être obligé de bouger la main.



Les réglages et les réparations

Présentation et justification des techniques de réglages et de réparations du vélo :

- ❖ **Le démontage de la roue et réparation d'une crevaison,**
- ❖ **Le bris de chaîne,**
- ❖ **Le réglage des dérailleurs avant et arrière**
- ❖ **Réglage et réparation du système de freinage (Patins, plaquettes et câbles).**
- ❖ **Dévoilage d'une roue.**

Ce document a été conçu par la CNF pour la FFCT avec le concours de :

- **Yvon DURAND - CTN**
- **Emmanuel CARPENTIER CNF - Instructeur**
- **Claude LENOBLE - Instructeur**

Version : 26 mars 2018

Copyright © 2018 - FFCT

Commission Nationale de Formation

